



Living Enlightenment
Gospel of Paramahansa Nithyananda

روشنگریِ زندگی

کتاب دینی پارام آهم سا نی تی آناندا

به کوشش: انسیه سادات طاہری
Ensiehsadat Taheri

Persian version



روشنگری زندگی

Persian version of

Living Enlightenment

The source book

Living Enlightenment

Gospel of

Paramahansa Nithyananda

Published by:

Nithyananda Publishers
Nithyanandapuri, Off Mysore road
Bidadi – 562 109, Bengaluru
Karnataka state, India

Copyright© 2009- 'Living Enlightenment year'



Published by KAILASA's Nithyananda Hindu University | Copyright © 2021

ISBN:

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher.

Nothing written, explained, shared or promoted in this publication should be considered or construed as medical advice or a substitute for medical care. Any instructions, teachings and suggestions contained in this publication are purely in a spiritual capacity and not intended to be any sort of guarantee or definitive statement about one's health or one's past, present, or future.

This book is not a platform, guide or instruction for learning or practicing any meditation, siddhi, process, āsana, kriya, diet, or other technique that is described or pictured in this book. Any such technique included in this book is for illustrative and informative purposes only and should be practiced only under the guidance of a trained teacher Acharya, ordained by The SPH Nithyananda Paramashivam.

For additional information, queries, or feedback please contact: contact@kailaasa.org

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این متن را نمی‌توان بدون اجازه کتبی ناشر به هر شکل یا به هر وسیله‌ای از جمله فتوکپی، ضبط، یا سایر روش‌های الکترونیکی یا مکانیکی تکثیر، توزیع یا مخابره کرد.

هیچ چیز نوشته شده، توضیح داده شده، به اشتراک گذاشته شده یا تبلیغ شده در این کتاب توصیه پزشکی یا جایگزینی برای مراقبت‌های پزشکی نیست. هر دستورالعمل، آموزه و پیشنهادی که در این کتاب وجود دارد صرفاً جنبه معنوی دارد و به هیچ عنوان تضمین یا بیانیه قطعی در مورد سلامتی یا گذشته، حال یا آینده شخص نیست.

این کتاب پلتفرم، راهنما یا دستورالعملی برای یادگیری و تمرین مدیتیشن، سیدھی، طی طریق، آسانا، کریا، رژیم غذایی، یا تکنیک دیگری که در این کتاب توضیح داده و یا به تصویر کشیده شده نیست. هر تکنیکی که در این کتاب گنجانده شده است فقط به هدف توضیح و آموزش است و فقط باید تحت راهنمایی یک معلم آموزش دیده آچاریا، که توسط The SPH Nithyananda Paramashivam تأیید شده است، تمرین شود.

برای اطلاعات بیشتر، سؤالات یا بازخورد لطفاً با: contact@kailaasa.org تماس بگیرید



Living Enlightenment

Gospel of
Paramahansa Nithyananda

Persian version

Author: **Paramahansa Nithyananda**

Translation Supervisor: Ensieh Sadat Taheri

Translators: Yasaman Mirfendereski

Yara Mirfendereski

Yegane Kazemi

Editor: Mohsen Hakimi

Graphic & Layout: Aziz Mohseny

روشنگری زندگی

کتاب دینی پارام آهم سا نی تی آناندا

نویسنده: پارام آهم سا نی تی آناندا

سرپرست مترجمان: انسیه سادات طاهری

مترجمان: یاسمن میرفندرسکی

یارا میرفندرسکی

یگانه کاظمی

ویراستار: محسن حکیمی

گرافیک و صفحه آرایی: عزیز محسنی

English Version Copyright© 2009- 'Living Enlightenment year'

Copyright © 2021 Sri Nithyananda Paramashivam. All Rights

Reserved.

Ebook ISBN: 979-8-88572-039-7

روشنگری زندگی، تحقق بخشیدن به نیروی بالقوه بی حد و حصر و تجربه‌ی وجود غائی است، بدان‌سان که هر لحظه از زندگی، از نو آغاز می‌شود. زندگی در این فضای الهی، بهترین شیوه‌ی زندگی و به‌منزله‌ی ارائه بهترین خدمات به جامعه است.

Paramahansa Nithyananda

پارام آهم سا نی تی آناندا

روشنگری زندگی

Living Enlightenment

کتاب دینی پارام آهم سا نی تی آناندا

سخنرانیهای ارائه شده به سوآمیها و آناندا سوآمیجیهای
تعالیم نی تی آناندا در سرتاسر جهان

ترجمه فارسی به کوشش: انسیه سادات طاهری

Ensiehsadat Taheri

فهرست

- ۵۶ «خود(نفس)» در شکلی دیگر
 ۵۷ از حاشیه امن‌تان بیرون بیایید
 ۵۹ نگران ثروتتان نباشید!
 ۵۹ نگران نباشید، سلامتی را انتخاب کنید
 ۶۰ مراقبه چگونه کمک می‌کند؟
 ۶۰ مراقبه

۶۱ بدون استرس پیش روید!

- ۶۲ ذهن ماشین نیست
 ۶۳ اتصال غیر مرتبط
 ۶۳ شکاف هویت
 ۶۴ ذهن یک فرایند است
 ۶۴ ذهن هم یک توهم است
 ۶۵ ما چگونه تصمیم می‌گیریم؟
 ۶۶ ماورای زمان بروید یعنی در «لحظه» باشید
 ۶۸ گفتگوی درونی
 ۶۸ واژه‌ها باعث استرس می‌شوند
 ۶۹ تأثیرات جسمانی استرس
 ۷۰ استرس یک قائل است ولی در ذهن
 ۷۰ آیا استرس به شغل ربط دارد؟
 ۷۲ فراتر از استرس
 ۷۲ تکنیک مراقبه

با ترس‌های خود روبه‌رو شده و رها شوید! ۷۳

- ۷۴ ترس چیست؟
 ۷۴ بیگ‌بنگ و سیاه چاله درون شما
 ۷۴ دم تمایل ناب است و بازدم ترس خالص!
 ۷۴ مبارزه بین توانایی و رویکرد منفی
 ۷۶ افزایش امکانات برای روشنگری
 ۷۷ نترسیدن شجاعتی در مواجهه با ترس
 ۷۷ ترس از تاریکی
 ۷۸ حکمت از طریق ترس
 ۷۸ ترس از دست دادن هویت
 ۷۸ ترس از مرگ
 ۷۹ خشم - فرم فعال ترس
 ۷۹ حمله‌های ترس

۲۴ غوطه‌ور در عشق

- ۲۵ عشق چیست؟
 ۲۶ عشق نمی‌تواند خلق شود
 ۲۶ عشق درمان پنج نوع ناآرامی (بی‌قراری)
 ۲۸ عشق شجاعت زیادی را به ارمغان می‌آورد
 ۲۹ گشوده باشید نه فلسفی
 ۳۰ «خود» جدائی می‌آورد و عشق وصل
 ۳۱ عشق اتصال دهنده است
 ۳۲ هر لحظه عاشق باشید
 ۳۳ ابتدا عاشق خودتان باشید
 ۳۳ هستی را دوست بدار و عشق آن را حس کن
 ۳۴ عشق با احترام تفاوت دارد
 ۳۵ عشق ریشه‌ی تمام ادیان
 ۳۶ سه نوع عشق و وحدت آنها
 ۳۷ به عشق بی‌چون و چرا وارد شوید

۳۸ غوطه‌ور در عشق

- ۳۸ عشق، نفرت و نیاز به توجه
 ۳۹ یکپارچگی عشق
 ۴۰ مالک نباشید، عاشق باشید و آزاد
 ۴۲ عشق در روابط
 ۴۴ مراقبه- جریان عشق را در ...

۴۴ جای هیچ نگرانی نیست

- ۴۵ نگرانی چیست؟
 ۴۵ چگونه نگرانی ریشه می‌دواند؟
 ۴۶ همه چیز را همان‌طور
 ۴۸ نگرانی-میراثی به جای مانده
 ۵۰ نگرانی و مخمسه- نرم‌افزار درونی ما
 ۵۲ ویروس خوش‌خیم
 ۵۳ نگران نظرات دیگران نباشید!
 ۵۳ روی الهامات کار کنید نه نگرانی‌ها
 ۵۴ فضایی برای نگرانی نگذارید
 ۵۵ نگرانی تنها یک توهم است
 ۵۶ تسلیم شوید و آرام بگیرید!

گناه، همان گناه اولیه است ۱۰۸

- گناه چیست؟ ۱۰۹
انواع احساس گناه ۱۰۹
گناه ایجاد شده توسط خانواده ۱۰۹
گناه و شادی ۱۱۰
گناه ایجاد شده توسط جامعه ۱۱۰
ابزاری برای بهره‌برداری ۱۱۱
دو راهی ۱۱۱
بهشت و جهنم ۱۱۲
گناه ایجاد شده توسط خودمان ۱۱۲
سنگ گناه در رودخانه ذهن ۱۱۳
خودتان، خودتان را بالا ببرید ۱۱۳
گناه، تظاهر نفس است ۱۱۴
اولین راه، احساس گناه ۱۱۴
رهایی از اعتیاد ۱۱۵
راه دوم - نگاه به درون ۱۱۵
وحدت اخلاقی ۱۱۶
هوشیار باشید، هر لحظه درست باشید ۱۱۶
فراتر از درست و غلط بروید ۱۱۶
وجدان در مقابل آگاهی ۱۱۷
غریزه‌ی طبیعی برای شکستن قواعد ۱۱۷
هیجان «نه» ۱۱۸
فقط زندگی می‌تواند آموزش دهد ۱۱۸
قوانین مرده در مقابل هوش زنده ۱۱۹
کسی نمی‌تواند بر اساس ۱۲۰
راه خروج از قوانین - فرار یا انتقام ۱۲۱
شما یک نی‌تیا موکتا هستید - آزاد ابدی ۱۲۱
گناه و مسئولیت ۱۲۱
مسئولیت انتخاب شما ۱۲۲
گناه مفید ۱۲۳
گناه می‌تواند به بیماری جسمی منجر شود ۱۲۳
پذیرفتن، راهی زیبا است ۱۲۴
فقط این تجربه‌ی کوچک را امتحان کنید ۱۲۴
گناه می‌تواند بیشتر علائم را تغییر دهد ۱۲۴
سیستم اجتماعی ودایی ۱۲۵
شما همانگونه که هستید، کاملید ۱۲۶
احساس گناه از قابل عشق ورزیدن بودن ۱۲۶
گناه در مقابل قدردانی ۱۲۶
پذیرفتن کامل و تسلیم ۱۲۷
زندگی یک رؤیا است ۱۲۸
گناه تبعیت از استادی دیگر ۱۲۸

- چگونگی غلبه بر ترس ۷۹
چاکرا سوادهیشتانا ۸۰
تجسم ۸۱
تکنیک‌های مراقبه ۸۱

درد معلم بزرگی است ۸۴

- درد چیست؟ ۸۴
زمان در مقابل درک ۸۵
درد و لذت - دو روی یک سکه ۸۵
خود را از لذت و درد آزاد کن ۸۶
هوشیاری در درد ۸۶
درد از هنگام تولد تا مرگ ۸۶
جدایی از درد ۸۷
درد - پدیده‌ی ذهن است ۸۷
زایمان بدون درد ۸۷
درد فانتوم ۸۷
اثر دارونما ۸۸
ما درد را دعوت می‌کنیم ۸۸
بدن درد ۸۹
درد به خاطر «خود» است ۸۹
درد - کاتالیزور شروع جستجوی حقیقت ۹۰
درد و رنج، سکوی پرتاب ۹۱
تغییر شناختی ۹۲
روشنگری فرار از درد نیست، درک درد است ۹۲
درد - راهی به «بی‌ذهنی» ۹۲
درد تحول ۹۳
ضرورت شناخت «تو» حقیقی ۹۳
تکنیک‌های مراقبه ۹۳

آرزو انرژی پویا است ۹۷

- خواسته‌های واقعی خود را بشناسید ۹۷
میل واقعی برای تحقق ۹۸
آرزو، دانش و عمل ۹۸
آگاهی را از موضوع به سوژه تبدیل کنید ۹۹
در لحظه زندگی کنید ۱۰۰
قدرت عشق ۱۰۰
شبهوت عشق ۱۰۲
مرد و زن را درون خود کشف کنید ۱۰۲
کیمیای گری‌گائی ۱۰۳
تجرد ۱۰۶
تکنیک‌های مراقبه ۱۰۶
مراقبه‌ی Dukha Harana ۱۰۶

قدردانی کافی است؟ ۱۵۴

- ۱۵۴ قدردانی- چیست و چرا.
- ۱۵۶ فقط به خاطر وجود داشتن، شکرگزار باش
- ۱۵۷ همه چیز یک هدیه است
- ۱۵۸ به دیگران با «قدردانی» احترام بگذارید
- ۱۶۰ از بدنت تشکر کن

همه چیز فرخنده و مبارک است..... ۱۶۱

- ۱۶۶ قدردانی کارماهای شما را می‌سوزاند
- ۱۶۶ قدردانی- عبادت و دین غائی
- ۱۶۸ توقع، مقصر است؛ آن را رها کنید!
- ۱۶۹ زبان بدن شما با قدردانی تغییر می‌کند
- ۱۷۰ مراقبه.....

حقایق ژرف تر زندگی ۱۷۱

شما می‌توانید از بیچ‌وخم ذهن رها ... ۱۷۲

- ۱۶۳ آزمایش ده دقیقه‌ای
- ۱۷۳ طبیعت ذهن
- ۱۷۴ هوشیاری
- ۱۷۴ کلید غائی
- ۱۷۵ شما از گذشته حقیقی خود آگاه نیستید
- ۱۷۶ پرتوی که وجود ندارد
- ۱۷۷ پرتو شادی
- ۱۷۷ افکار مانند حباب‌های تنگ ماهی هستند
- ۱۷۹ هرگز «همانگونه» نیست
- ۱۷۹ از ترس به آزادی
- ۱۷۹ ترس شما به ذهن قدرت می‌بخشد
- ۱۸۰ فقط بگذار رخ دهد
- ۱۸۲ جامعه شما را آزاد نمی‌کند
- ۱۸۳ افسانه بدن- ذهن
- ۱۸۳ رها کن تا شفایابی

شما می‌توانید از بیچ‌وخم ذهن ... ۱۸۵

- ۱۸۶ شورمندانه در زمان حال زندگی کردن
- ۱۸۷ اجازه دهید که افکارتان جایگزین شود
- ۱۸۸ راه حل مشکلات جسمی، ذهنی و عاطفی
- ۱۸۸ راه حل برای بیماری‌های مزمن
- ۱۸۹ راه حل برای افسردگی
- ۱۹۰ راه حلی برای اعتیاد
- ۱۹۱ راه حل برای ترس از
- ۱۹۲ راه حلی برای مشکلات گوارشی
- ۱۹۲ راه حلی برای آلرژی

تکنیک های مراقبه ۱۲۹

شما بهترین هستید، مقایسه چرا؟ ۱۳۰

- ۱۳۱ مقایسه و حسادت
- ۱۳۱ چرا مقایسه؟
- ۱۳۲ بیهودگی مقایسه
- ۱۳۲ داستانی زیبا از دن:
- ۱۳۳ بالا و پایین نردبان
- ۱۳۳ خواسته‌ها در مقابل نیازها
- ۱۳۴ انجام دادن، داشتن و بودن
- ۱۳۴ شما منحصر به فرد هستید
- ۱۳۵ حسادت وجود خارجی ندارد
- ۱۳۶ موضوع مورد حسادت را محکوم نکن
- ۱۳۶ رنج دیگران بدتر از رنج خودمان است
- ۱۳۷ حسادت، مادر تدلیس
- ۱۳۷ فشار گروه همتا، چوب حسادت
- ۱۳۷ چگونه بر حسادت غلبه کنیم

شما آنی نیستید که فکر می‌کنید! ۱۴۰

- ۱۴۰ جدیت در مقابل خلوص
- ۱۴۱ جدی بودن چیست؟
- ۱۴۱ کمال‌گرایی
- ۱۴۲ یادگیری از اشتباهات
- ۱۴۲ هم‌زمان بودن هستی
- ۱۴۳ زندگی ورای منطق شما است
- ۱۴۳ Ego- نفس- چیست؟
- ۱۴۴ احساس نیرومند «نه»
- ۱۴۴ معمولی در مقابل خارق‌العاده
- ۱۴۵ استفاده از ماسک مناسب
- ۱۴۵ نفس از نارضایتی متولد می‌شود
- ۱۴۶ رنج به نفس می‌انجامد
- ۱۴۶ شما فقط بدون نفس می‌توانید لذت ببرید
- ۱۴۶ نفس و ارتباطش با طبیعت
- ۱۴۷ هویت‌های دوگانه
- ۱۴۸ نفس پست
- ۱۴۸ انواع نفس-خود
- ۱۴۹ نفس اجتماعی
- ۱۵۰ من و مال من
- ۱۵۰ نفس در مقابل استاد
- ۱۵۱ داستان Dakshinamurthy Swamigal
- ۱۵۲ تکنیک‌های مراقبه
- ۱۵۲ بیننده را به‌یاد داشته باشید

۲۲۵	همان شمشیر را به سمت . . .
۲۲۷	چگونه چرخه تولد و مرگ آغاز شد؟
۲۲۷	آیا انسان به هیبت یک حیوان . . .
۲۲۷	آیا ما مجبوریم برای تولد بعدی . . .
۲۲۸	روشنگری - بازگشت به خانه
۲۲۹	تکنیک‌های غلبه بر کارما
۲۳۰	مراسم آیینی
۲۳۱	پوجای آیینی- تقویت کلیک‌ها
۲۳۱	پوجا
۲۳۲	مراقبه و آگاهی - پادزهری برای کارما
۲۳۳	افسانه‌هایی درباره‌ی کارما

۲۳۷ مرگ یک بزم است

۲۳۷	داستان پایاتی
۲۳۸	درک مشترک از مرگ
۲۳۹	چرا ما از مرگ می‌ترسیم؟
۲۴۰	پاسخ زندگی در راز مرگ نهفته است
۲۴۰	وارد شدن به مرگ
۲۴۱	رهایی غائی
۲۴۲	شروعی تازه
۲۴۲	راز رازها
۲۴۴	مرگ در حضور من - قبل از روشنگری
۲۴۷	مرگ در حضور من - پس از روشنگری
۲۵۰	آنچه در لحظات آخر به یاد می‌آورید
۲۵۱	تجربه‌ی مرگ خود من
۲۵۵	در زمان مرگ چه اتفاقی می‌افتد
۲۵۷	مرگ هر روز اتفاق می‌افتد
۲۵۷	جهان بیداری در مقابل جهان خواب
۲۵۹	هنر مردن
۲۶۰	فضایی برای چیزهای جدید
۲۶۱	مرگ را شکست دهید
۲۶۲	«بله»ی کامل
۲۶۲	مرگ مبارک
۲۶۳	واقعیت یک رؤیا است
۲۶۳	زندگی و مرگ در مقابل بیداری و خواب
۲۶۴	زندگی یا مرگ بستگی به جهت پرانا دارد
۲۶۴	پرانا در حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق
۲۶۵	کنترل زندگی از طریق هوشیاری
۲۶۵	هوشیاری، زندگی و مرگ را کنترل کنید
۲۶۶	واقعیت و رؤیا هر دو از پرانا . . .
۲۶۶	رؤیاهای و زندگی

۱۹۳	راه حلی برای پیری
۱۹۳	راه حلی برای خستگی
۱۹۴	راه حلی برای گناه
۱۹۵	شاهد بودن
۱۹۵	برکت و سعادت انتخابی نیست
۱۹۶	هویت‌های غلط
۱۹۹	رها کنید،
۲۰۰	آیا لازم است که «شما» زندگی خود را
۲۰۰	تکنیک - «من انجام دهنده نیستم»
۲۰۱	رها کردن- یک روش . . .
۲۰۱	تکنیک‌های مراقبه

۲۰۳ چرخه‌ی کارما شکستنی است

۲۰۴	حال مجموع تمام تصمیمات گذشته است
۲۰۶	کشانا
۲۰۷	کارما - مجموع انتخاب‌های آگاهانه
۲۰۷	همه چیز در زندگی، انتخاب شما است
۲۰۸	واسانا، سامسکارا و کارما
۲۰۸	واسانا
۲۰۸	سامسکارا
۲۰۹	کارما
۲۱۰	سامسکاراها در هفت لایه‌ی بدن
۲۱۰	خستگی مزمن و لایه‌ی جسمانی
۲۱۱	لایه‌ی پرانیک و سامسکاراهای آرزو
۲۱۱	لایه‌ی ذهنی و سامسکاراهای گناه
۲۱۱	لایه‌ی احساسی و سامسکاراهای درد
۲۱۲	لایه‌ی سببی(علی) و خواب عمیق
۲۱۲	سه نوع کارما
۲۱۳	راه رهایی از رنج‌های
۲۱۴	راه رهایی از چرخه‌ی کارما
۲۱۶	اصل کیهانی علت و معلول
۲۱۶	زندگی پر جنب و جوش کیهان
۲۱۷	واکنش یا پاسخ
۲۱۸	استادان هیچ کارمایی ندارند
۲۱۸	تنها نیت مهم است
۲۱۸	حضور استاد روی نیت تأثیر می‌گذارد
۲۱۹	اقدام بدون نیت از کارما آزاد است
۲۲۰	نیت و عمل
۲۲۱	مأموریت یا ماشین؟
۲۲۱	کارمای این تولد چیست؟
۲۲۱	چگونه کارمای این تولد حل . . .

۲۹۰ حادثه‌های تاریخی و واقعی
۲۹۱ ارتباط با طبیعت
۲۹۱ قدرت اراده
۲۹۲ فضای بدون مانع
۲۹۲ هوش، تجربه نیست
۲۹۳ وابستگی عاطفی - مانعی در بزرگراه هوش
۲۹۳ هوش تضمین شده برای اداره زندگی
۲۹۳ عقل در مقابل هوش
۲۹۴ هوش ناشی از اشتباهات
۲۹۵ هوش برای درک این‌که
۲۹۶ هوش و تجسم
۲۹۶ تکنیک مراقبه - عقل را رها کنید

مسئولیت، شما را بالا می‌برد ۲۹۷

۲۹۸ مهربانی، مسئولیت و انرژی است
۲۹۸ تغییر شناختی
۳۰۰ تعهد خدمت به مردم
۳۰۰ نفس در مقابل مسئولیت
۳۰۰ مسئولیت‌پذیری جدیت نیست
۳۰۱ اعتماد و صبر
۳۰۲ مسئولیت در قبال دیگران
۳۰۲ مسئولیت روشنگری
۳۰۲ حالت، نه موقعیت

رهبری یک «حالت» است نه یک مقام ۳۰۳

۳۰۴ پیش‌زمینه
۳۰۴ رهبری چیست؟
۳۰۶ عناصر کلیدی در موفقیت یک رهبر چیست؟
۳۰۷ آگاهی رهبر
۳۰۷ رهبری - نتیجه‌ی انتخابی
۳۰۸ حالت رهبر در مقابل موقعیت رهبر
۳۱۰ تصمیم‌گیری و اضطراب
۳۱۱ بهره‌وری
۳۱۲ عرفان شرقی - تأثیر اثرات محرکه بر بهره‌وری
۳۱۲ بازنمایی فروید از ذهن ناخودآگاه
۳۱۳ تأثیر سامسکاراها بر شهود و نوآوری
۳۱۸ روش‌های مراقبه

شورمندی شکست نمی‌شناسد ۳۲۰

۳۲۰ شورمندی (Intensity) چیست؟
۳۲۳ شورمندی سوزاننده
۳۲۳ «شدن» در مقابل «بودن»

۲۶۷ حرکت پرانا در خواب و مرگ
۲۶۷ متوقف کردن چرخه‌ی زندگی و مرگ
۲۶۸ فناوری ودایی، محصول هزاران
۲۶۸ تغییر جریان پرانا جهت شفا
۲۶۸ شجاعت روبه‌رو شدن با زندگی و مرگ
۲۷۰ مرگ، در فضای کیهانی حل شدن است
۲۷۱ تکنیک‌های مراقبه
۲۷۱ تکنیک‌های مراقبه دو
۲۷۲ برنامه‌ی نی‌تی‌اناندا اسپورانا

شما هوش هستید ۲۷۳

۲۷۳ هوش طبیعی
۲۷۴ بچه‌ها باهوش متولد می‌شوند
۲۷۵ نیروهای محرک ترس و طمع
۲۷۶ معیار سنجش هوش چیست؟
۲۷۶ خوداندیختگی - هوش ساده
۲۷۷ کلید آگاهی
۲۷۸ مسئولیت: فراتر از قوانین
۲۷۹ اکنون و اینجا
۲۸۰ هوش عاشقانه، ورای منطق است
۲۸۱ درک کردن، نه فکر کردن
۲۸۱ ذهن - ارباب یا ابزار؟
۲۸۲ در ژرفای ذهن
۲۸۳ هوش سیستم گوارشی
۲۸۳ هوش مغز
۲۸۴ هوش قلب
۲۸۴ هوش توزیع شده
۲۸۴ اعتماد به هوش بدن
۲۸۵ راه تضمینی خلاصی از اعتیاد
۲۸۶ هر سلول بدن شما دارای هوش است
۲۸۶ انرژی هوشمند خود درمانگر
۲۸۶ شما می‌توانید درمان کنید
۲۸۷ شفای معنوی نی‌تی‌ا
۲۸۷ محبت، هوش، سعادت
۲۸۷ شما لازم نیست زندگی خود را راه بیندازید
۲۸۷ پذیرش اجتناب‌ناپذیر بودن زندگی
۲۸۸ تکنیک مراقبه - قانون پذیرش نی‌تی‌ا
۲۸۸ هوش جهانی - جهان کبیر و جهان صغیر
۲۸۸ آشفستگی در نظم و نظم در آشفستگی
۲۸۹ هوش کیهانی به ما پاسخ می‌دهد
۲۸۹ آب به افکار ما پاسخ می‌دهد

۳۴۹	معصومیت چیست؟
۳۵۱	معصومیت به روشنگری می‌انجامد.
۳۵۴	انگیزه‌ی عمومی چیست؟
۳۵۱	سکوت، فاصله‌ی بین یادگیری . . .
۳۵۸	درک با استفاده از معصومیت
۳۶۱	آسیب‌پذیر باشید
۳۶۸	تسلیم شدن با اعتماد
۳۷۹	معصومیت، کلّیت، بلوغ

شما بخشی از آگاهی جمعی هستید ۳۸۴

۳۸۵	ماده، انرژی و ماوراء
۳۸۵	دنیای کوانتومی
۳۸۶	جهان احتمالات نامحدود
۳۸۷	ماهیت واقعی
۳۸۸	فعل مشاهده احتمال . . .
۳۸۹	فیزیولوژی ادراک
۳۹۰	درک فضا-زمان
۳۹۱	جهان چهار بعدی فضا-زمان
۳۹۳	واقعیت از یازده بعد تشکیل شده است
۳۹۳	بی‌نظمی، نظم است - نظم، بی‌نظمی است
۳۹۳	بی‌نظمی انرژی است
۳۹۴	بی‌نظمی نظم است
۳۹۵	نظم همان بی‌نظمی است
۳۹۶	مشاهده‌گر - مشاهده شده - مشاهده
۳۹۸	دگرپرسی آگاهی به مشاهده‌گر . . .
۳۹۸	آگاهی جمعی
۴۰۱	اتفاق نظر
۴۰۲	تبدیل شدن به سطوح بالاتری از هوش
۴۰۳	پرسش‌ها و پاسخ‌ها

صلح جهانی از شما آغاز می‌شود..... ۴۰۶

۴۰۶	صلح جهانی- محصول جانبی سعادت فردی
۴۰۷	آرامش فردی جهان را تحت . . .
۴۰۸	هوشیاری جمعی
۴۰۸	نگاه به درون
۴۰۸	چگونه از پس رنج‌های جهان برآییم
۴۱۰	چگونه از رنج جهان رهایی یابیم
۴۱۱	مطالعاتی پیرامون اثرات مراقبه بر صلح
۴۱۱	مراقبه‌ی صلح جهانی
۴۱۲	تأثیر اجتناب‌ناپذیر عشق موجودات روشنگر
۴۱۳	رسالت نی‌تی‌اناندا

۳۲۳	لمس اثر شفابخشی وجود
۳۲۴	«بودن» شورمندی است
۳۲۴	شورمندی در خشم
۳۲۴	نه ابراز و نه سرکوب . . .
۳۲۴	زندگی شورمندانه
۳۲۵	کارما و سامسکارا
۳۲۶	راه بوفالو و راه بودا
۳۲۷	شور مستقل از ماهیت کار است
۳۲۷	تفاوت علاقه و شور
۳۲۷	داستان بایزید
۳۲۸	در هر کاری که انجام . . .
۳۳۰	شورمندی و چهار حالت آگاهی
۳۳۰	جستجوی شورمند - آگاهی در سه حالت
۳۳۱	بیدار شو!
۳۳۲	شورمندی در حالت خواب
۳۳۲	توجه از حالت‌ها به بیننده . . .
۳۳۳	دروازه‌ای به حالت چهارم
۳۳۳	چگونه می‌توان روشنگر شد؟
۳۳۵	نیروی الهی را به یک‌باره ببینید
۳۳۵	شورمندی در جست‌وجوی خدا
۳۳۶	شورمندی سن را تعیین می‌کند
۳۳۶	شورمندی شما را برای هدف . . .
۳۳۶	تجربه‌ی معنوی عمیق
۳۳۷	مواجه با نیروی الهی
۳۳۸	تجربه‌ی مرگ رامانا ماهاریشی
۳۳۹	انگیزه برای خدمات اجتماعی
۳۴۰	قدرت شورمندی - راماکریشنا پارام‌اهم‌سا
۳۴۱	شورمندی بودا
۳۴۱	شورمندی در اولین تجربه معنوی‌ام
۳۴۲	راه‌رفتن در محل دفن
۳۴۳	پیام روشنگری زندگی - استاد . . .
۳۴۴	ارتباط واقعی با استاد
۳۴۴	نیروی محرکه شورمندی
۳۴۵	بخواهید تا به شما داده شود
۳۴۵	شورمندی - روش نهایی
۳۴۵	روش مراقبه - استاد را زندگی کنید
۳۴۶	روش مراقبه برای شورمند شدن
۳۴۷	تکنیک‌های مراقبه برای شورمند شدن

بازیابی معصومیت، ۳۴۸

روش مراقبه برای صلح جهانی ۴۱۳

۴۱۴ سانیاس قمار غائی است

سانیاس ۴۱۴

مانند رود جاری باشید ۴۱۶

سانیاس عزلت‌گزینی نیست ۴۱۸

در واقعیت زندگی کنید! ۴۲۰

سامسار و سانیاس ۴۲۱

برای آزادی بیدار شو ۴۳۱

وحدت - ویژگی یک سانیاسی! ۴۴۰

زندگی برای روشنگری است! ۴۴۴

مقصر، شرطی‌سازی است ۴۴۵

از ناپایداری لذت ببرید! ۴۴۹

تسلیم، عشق، مهربانی، سانیاس ۴۵۲

وقتی سانیاس رخ می‌دهد ۴۵۷

عشق واقعی سد راه شما نمی‌شود ۴۶۰

۴۶۸ روشنگری کلید پادشاهی شما

چرا موجودات روشنگر روی کره‌ی ۴۶۹

روشنگری هست ۴۷۱

تعلق خاطر به ایده‌ی روشنگری ۴۷۱

روشنگری زندگی ۴۷۲

قبل و بعد ۴۷۴

خواستن عمیق، بدون صلاحیت ۴۷۵

تکنیک‌های ناگهانی و تدریجی روشنگری ۴۷۷

جادوی موسیقی ۴۷۸

جامعه‌ی روشنگر ۴۷۹

هند - دستگاه پرورش معنویت ۴۷۹

بزرگترین خدمات برای بشر ۴۸۰

ده دلیل برتر برای روشنگر شدن ۴۸۱

۴۸۳ راه‌های زندگی سعادتمندانه

۴۸۴ چرا مراقبه؟

هدف اصلی زندگی چیست؟ ۴۸۴

سعادت چیست؟ ۴۸۵

مراقبه چیست؟ ۴۸۵

چرا مراقبه؟ ۴۸۷

مراقبه کنید تا توریا را به هر لحظه‌ی زندگی خود

وارد نمایید ۴۸۹

چرا به تکنیک‌های مراقبه نیاز داریم؟ ۴۹۰

فواید مراقبه ۴۹۰

افکار خود درمانگر ۴۹۱

مزایای مراقبه ۴۹۲

از «مراقبه در زندگی» تا «زندگی در مراقبه» ۴۹۵

چه زمانی مراقبه انجام دهیم؟ ۴۹۵

۴۹۷ چرا مراقبه؟

ترس‌های رایج در مورد مراقبه ۴۹۸

واقعیت در قالب رؤیا ۵۰۰

چشم‌انداز تحقیقات علمی بر روی مراقبه ۵۰۰

۵۰۴ نی‌تی‌آ دایان مراقبه‌ی سعادت زندگی

نی‌تی‌آ دایان - مراقبه‌ی سعادت زندگی ۵۰۵

۵۱۱ یوگای نی‌تی‌آ برای ذهن، بدن و ماوراء

یوگا چیست؟ ۵۱۱

کاهش فاصله واقعیت و رؤیا ۵۱۲

حالت وجودی ۵۱۳

پانانجالی بنیان‌گذار یوگا ۵۱۳

رگهوپاتی یوگی - استاد یوگا ۵۱۴

با نیت بدن را حرکت دهید و نتیجه ۵۱۴

شواهد علمی ۵۱۵

هدف از یوگای نی‌تی‌آ ۵۱۶

۵۱۷ هشت گام برای زندگی روزانه سعادتمند

زندگی در سعادت ۵۱۸

خنده‌ی نشاط آور ۵۱۸

تصدیق نشاط آور ۵۱۸

پاکسازی نشاط‌آور ۵۲۰

یوگا نشاط‌آور ۵۲۰

مراقبه‌ی نشاط‌آور ۵۲۳

مراقبه‌ی نی‌تی‌آ دایان ۵۲۳

ابزار سعادت ۵۲۳

انرژی نشاط‌آور (سعادت) ۵۲۵

آواز خواندن نشاط‌آور ۵۲۶

۵۲۹ استاد، روشنگری زنده

۵۳۰ استاد - روشنگری زنده

داستان شیر و بچه شیر ۵۳۱

شما شیر هستید، نه بزا! ۵۳۶

آیا به استاد نیاز است؟ ۵۳۷

اهمیت استاد ۵۳۸

یادگیری از استاد ۵۳۸

رابطه‌ی ابدی ۵۳۹

خدا و استاد ۵۴۱

۵۸۰	به فضای برون و درون خود بنگرید
۵۸۰	هوشیاری هنگام خواب
۵۸۱	مراقبه پویا
۵۸۱	۱. رقص سعادت‌مندانه
۵۸۲	چرخش
۵۸۳	۲. مراقبه‌های Vatha-Pitta-Kapha
۵۸۳	مراقبه‌ی واتا
۵۸۳	مراقبه‌ی پیتا
۵۸۴	مراقبه کافا
۵۸۴	تعادل پیتا
۵۸۵	تکنیک‌های تنفسی
۵۸۵	۱. آگاهی از دم و بازدم و فاصله بین آن‌ها

مراقبه‌هایی برای روشنگری زندگی ۵۸۵

۵۸۶	۲. هوش و انرژی در فضای خنثی
۵۸۶	۳. آگاهی از بخش خنثی در . . .
۵۸۸	۴. آگاهی از فاصله‌ی تنفسی با ارادت عمیق
۵۸۸	۵. ویپاسانا
۵۸۹	مراقبه‌ی سریع قدرتمند
۵۸۹	۱. پذیرش
۵۹۰	۲. فقط توقف کنید!
۵۹۰	۳. مراقبه بر روی خاطرات عاطفی
۵۹۱	۴. تغییرات- پدیده‌ی تغییر ناپذیر
۵۹۲	۵. زندگی را در درون و برون خود
۵۹۲	۶. بامبو توخالی
۵۹۳	۷. از درون آینه به خودتان نگاه کنید
۵۹۳	۸. آرامش اندام
۵۹۴	۹. من هستم
۵۹۵	۱۰. فقط بنشیند
۵۹۶	۱۱. آگاهی در هنگام خوردن
۵۹۶	۱۲. «بله» بگویید
۵۹۷	۱۳. به تماشای ذهن و جسم خود
۵۹۷	۱۴. آیا این‌جا هستید؟
۵۹۷	۱۵. فراتر از کلمات
۵۹۷	۱۶. انتقاد
۵۹۸	۱۷. پریشانی درون و بیرون
۵۹۸	۱۸. همه چیز را کنار بگذارید
۵۹۸	۱۹. کمک به دشمنان
۵۹۹	۲۰. فراتر از اسارت و آزادی
۶۰۰	۲۱. فکر کردن فراتر از ادراک
۶۰۰	۲۲. حواس خود را پس بگیرید

۵۴۲	پنج راه برای برقراری ارتباط با استاد
۵۴۲	مراحل رابطه‌ی استاد-شاگردی

استاد، روشنگری زنده ۵۴۳

۵۴۴	چگونه با استاد باشید - پذیرا باشید
۵۴۵	سامسکارهای خود را
۵۴۷	آغازگری چیست؟
۵۴۸	عشق غایی
۵۵۰	بیداری در برابر هدف زندگی و استاد
۵۵۱	هدف زندگی در مقابل اثرات محرکه
۵۵۲	پل اعتماد بین استاد و شما
۵۵۳	پایان نمایش اخلاقی و انتقادی زندگی
۵۵۴	تسلیم- تکنیک نهایی
۵۵۸	چگونگی وقوع اوپانیشاد
۵۵۹	شک و ایمان
۵۶۰	به هویت خود شک کنید، نه به استاد
۵۶۱	فقط در حضور استاد قرار بگیرید
۵۶۲	حس ارتباط
۵۶۲	قدرت به حرکت در آوردن صخره‌ها
۵۶۳	تنها موردی که نمی‌توانید . . .
۵۶۴	تغییرات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری
۵۶۵	اثر ظاهری DNA
۵۶۵	انرژی مورد نیاز برای انجام تحولات
۵۶۵	واسودا کوتومباها
۵۶۵	Vasudeva Kutumbaha
۵۶۵	پرسش و پاسخ

مراقبه‌هایی برای روشنگری زندگی ۵۷۱

مراقبه‌هایی برای روشنگری زندگی ۵۷۲

۵۷۳	مراقبه‌ی ایستا
۵۷۳	۱. مراقبه چشم سوم
۵۷۴	۲. دفتر خاطرات
۵۷۴	۳. تصدیق
۵۷۵	۴. بی‌وزنی- تکنیک
۵۷۶	۵. حرکت بدن در دایره‌های کوچک
۵۷۷	۶. همه چیز جز یک چیز
۵۷۷	۷. همه چیز را در خود بگنجانید
۵۷۸	۸. منشأ را بیابید
۵۷۸	۹. پلک چشمانتان را با پر نوازش دهید
۵۷۹	با خورشید بیدار شوید
۵۸۰	تعلق خاطر

۶۲۸	واژه نامه
۶۴۴	ارتباط با ما
۶۴۵	گالری نی‌تی‌اناندا
۶۴۵	برای مطالعه بیشتر پیشنهاد شده است
۶۴۶	تصاویر
۶۸۷	درباره SPH...

۶۰۱	صدا
۶۰۱	۱. منبع صدا را دنبال کنید
۶۰۲	۲. موسیقی
۶۰۲	۳. اومکارا
۶۰۳	۴. اناهااتا دوانی
۶۰۳	۵. صدای اسمتان
۶۰۴	۶. مرکز طوفانی صدا
۶۰۴	۷. از صدا تا احساس
۶۰۵	تجسم
۶۰۵	۱. نور را تجسم کنید
۶۰۵	۲. هاله‌ی نور
۶۰۶	۳. خالی شوید
۶۰۶	۴. پاک کردن صفحه‌ی درون
۶۰۷	۵. از کلمات گرفته تا حس بودن
۶۰۷	۶. بی‌وزنی-تکنیک دوم
۶۰۸	۷. رابطه‌ی اثیری
۶۰۸	۸. شرطی‌شدگی خود را بسوزانید

۶۰۹ **لمس انرژی الهی**

۶۱۰	شفابخشی معنوی نی‌تی‌آ
۶۱۰	شفابخشی چیست؟
۶۱۴	فواید درمانی شفای معنوی نی‌تی‌آ
۶۱۴	روشنگری زندگی را تجربه کنید
۶۱۵	اناندا دارشان

۶۱۹ **اشتراک‌گذاری سعادت‌مندان**

۶۲۰	تجارب شفابخشی
۶۲۰	شفابخشی
۶۲۱	برنامه‌های مراقبه

۶۲۳ **پیوستها**

۶۲۵	درباره‌ی پارام‌آهم‌سا نی‌تی‌اناندا
۶۲۵	برنامه‌ها و کارگاه‌ها
۶۲۶	برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۱
۶۲۶	برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۲
۶۲۶	برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۳
۶۲۶	فناوری سعادت زندگی (LBT)
۶۲۶	بیداری درونی
۶۲۶	نی‌تی‌اناندا
۶۲۶	نکات برجسته ماموریت نی‌تی‌اناندا

پیشگفتار

بسیاری از روشنفکران و دانشمندان مشهور به این نتیجه رسیده‌اند که آگاهی (consciousness) بشر در سال‌های اخیر افزایش یافته است. این که این موضوع به عصر آکواریوس-مانند پیش‌بینی گروه‌های راک مربوط بوده و یا به پایان استعاری دنیا-همانند پیش‌بینی مایان‌ها در این جا مورد سؤال نیست.

پرسش این است که تعریف ما از آگاهی چیست؟ به عنوان موجودی اجتماعی که تمام زندگی‌مان با دستورات اخلاقی و قانونی احاطه شده، راهنمای رفتار ما همیشه شعور ما بوده است، اما شعور به معنای آگاهی نیست. آگاهی، به منزله‌ی مطلع بودن از این امر است که چیزی والاتر از لذت‌های دنیوی-که در جست‌وجوی آن هستیم در زندگی ما وجود دارد. آگاهی همان تنش درونی است که به ما می‌گوید، چیزی فراتر از آنچه می‌بینیم، وجود دارد. آگاهی مشعل هوشیاری (awareness) درونی است که ما را به مقامی از بودن راهنمایی می‌کند که متوجه شویم فراتر از آنچه که فکر می‌کنیم، هستیم.

انسان به مراتب والاتر از یک موجود صرفاً زیستی (bio machines) است. به همین دلیل حتی قدرتمندترین رایانه‌ها نیز نمی‌توانند جایگزین انسان شوند. ذهن و بدن را می‌توان جایگزین کرد، اما انرژی انسان قابل جایگزینی نیست. این واقعیت است که ما اشرف مخلوقات هستیم، اما باز هم می‌توانیم از این جایگاه فراتر برویم.

از زمان‌های بسیار قدیم، خردمندان همه‌ی فرهنگ‌ها، عمیقاً به این مسأله‌ی ساده و در عین حال نامشهود "درون ما چیست" اندیشیده‌اند. این پرسش که "من کی هستم"، پرسش مکرر بسیاری از حکیمان بوده است و بسیاری از آن‌ها پاسخ را یافته‌اند. پاسخ تجربی بود. کتاب مقدس تمام ادیان بزرگ بیان‌گر نظرات این استادان خردمند است که تجربیات خود را از عصر خود برای ما به یادگار گذاشته‌اند.

پارام‌آهم‌سانی تی آناندا (Paramahansa Nithyananda) چنین تجربه‌ای است.

کتاب حاضر نخستین جلد ماهیت حکمت نی تی آناندا است که تاکنون به چاپ رسیده است. وی سخنرانی-های متعددی در این خصوص داشته و تفسیری دربارهی آثار بزرگی چون بهاگواد گیتا (Bhagvad Gita) ارائه داده است که در طی پنج سال گذشته تعلیماتی برای گروه‌های بزرگ عمومی و خصوصی بیان شده است. این کتاب شامل ماهیت این تعالیم است که شما را به درک این که چرا ما بعضی از رفتارها را انجام می‌دهیم، به این که چگونه می‌توانیم تغییراتی در آن‌ها ایجاد کنیم رهنمون می‌سازد تا بتوانیم با انرژی کیهانی به هماهنگی برسیم. تکنیک‌های مراقبه‌ی ارائه شده در این کتاب به شما کمک می‌کند تا این همگام بودن را تجربه کنید. درک و تجربه‌ی این که ما با انرژی بیرون از خود یکی هستیم، آگاهی ما را بالا می‌برد و متوجه خواهیم شد که ما با هر شخص دیگری یکی هستیم. اگر چه آن شخص فرهنگ، رنگ، زبان، مذهب یا قبیله‌ای متفاوت داشته باشد. بنابراین ما همگی امواجی از یک اقیانوس کیهانی هستیم. این تجربه‌ای از روشنگری زندگی است. این تجربه نی تی آناندا است. در حالی که فصل‌های این کتاب در چارچوبی با نظم مشخصی قرار گرفته‌اند، شما می‌توانید با رجوع به هر فصل موضوع مورد نظرتان را مطالعه کنید. چراکه همه‌ی فصل‌ها مرتبط با موضوع "روشنگری زندگی" هستند و هر یک از آن‌ها مسیر منحصر به فردی برای تجربه است و نه گامی پیوسته. در این کتاب توضیحات کلمات غیر انگلیسی، علاوه بر بخش واژه‌نامه در پاورقی نیز ذکر شده است. هم‌چنان که تجربه‌ی عمیق‌تری کسب می‌کنید و احساس نیاز به برقراری ارتباط با دیگران که نیاز مشابهی دارند، می‌توانید به سایت (www.lifebliss.org) نیز مراجعه کنید. علاوه بر این می‌توانید به یکی از صدها Bliss Centers در سراسر دنیا ملحق شوید و با افراد دیگری که در حال طی این مسیر هستند، رابطه داشته باشید. این کتاب یک سفر شگفت‌انگیز به حقایق انسانی و هدیه‌ای از استادی روشنگر در این قرن است.

انتشارات نی تی آناندا

سخن استاد

اگر شما اینجا هستید این بدان معنی است که «هستی» می‌خواهد که بدین شکل حضور داشته باشید. شما یک حضور تصادفی نیستید، شما یک واقعه‌اید. شما معجزه‌ی آگاه «هستی» می‌باشید. تصور نکنید که این یک تفکر مثبت اندیشی است. این یک حقیقت ساده و واضح است. اگر به آن اعتماد کنید، به تجربه‌ی زندگی در اوج خود خواهید رسید.

بدانید که «هستی» از طریق شما سعی در ابراز وجود خویش دارد. آنچه را که استعداد های نهفته می‌نامید چیزی جز ابراز وجود هستی از طریق شما نیست. هنگامی که شما آزادانه این اجازه را به آن می‌دهید، شروع به درک توانایی های بی‌نهایت خود خواهید کرد. هنگامی که شما شروع به تحقق بخشیدن به هستی می‌کنید، به انرژی جاری تبدیل می‌شوید، چیزی که من آن را روشنگری زندگی می‌نامم. زندگی روشنگری، زندگی با انرژی جاری «هستی» همراه با اتفاقات معجزه آسای آن است.

هنگامی که این‌گونه زندگی کنید متوجه خواهید شد که هیچ مانع شخصی، هیچ اشتباه عاطفی و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند شما را در زندگی عقب نگه دارد. زندگی به‌طور مداوم مانند یک رودخانه در جریان است و هر لحظه سعادت و شکوفایی را با خود حمل می‌کند.

در این کتاب، شما حقایق عمیق و تکنیک‌های قوی برای غلبه بر موانع شخصی و حل تعارضات احساسی خواهید یافت. شما هم‌چنین می‌توانید به حقایق دست پیدا کنید که اهمیت‌تان را در این کیهان وسیع شناسایی می‌کند، به‌طوری که شروع به حرکت در سطح بالاتری از آگاهی می‌کنید.

این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند یک زندگی شکوفا داشته باشند. در این مکتوب، اسرار نفس، هستی و جهان آشکار شده است. تجربه‌ی هدف غائی بشریت در سیاره‌ی زمین بر هر فردی واجب است. این

تجربیات شامل موارد زیر هستند:

Shakti: انرژی برای درک و تغییر آنچه شما در زندگی به آن نیاز دارید.

Buddhi: هوش برای درک و پذیرش آنچه که نیازی نیست در زندگی تغییر دهید.

Yukti: شفافیت در درک این که هرچقدر هم که شما تغییر کنید، باز هم هرآنچه که به عنوان واقعیت به آن می‌نگرید، خود رؤیایی مدام در حال تغییر است.

Bhakti: صمیمیت (Devotion)، احساس ارتباطی عمیق با آنچه که تغییر ناپذیر، ابدی و غایی است.

Mukti: رستگاری غایی در روشنگری زندگی، زمانی که همه‌ی این چهار مورد با هم یکی می‌شوند.

پارام آهم سانی تی آناندا

سخن مترجم

تابش جان یافت دلم
وا شد و بشکافت دلم

این کتاب به قلم استاد بزرگوار هند، پارام آهم سانی تی آناندا - یگانه استاد روشنگر قرن بیست و یکم - کتاب زندگی است.

تجربه‌های شخصی من گواهی می‌دهند که کلمات این استاد، حقیقت است و آشکار شدن همین حقیقت، نیروی ترجمه‌ی این کتاب پر محتوی - از انگلیسی به فارسی - را طوری به عهده گرفت که از همه‌ی موانع حتی ویروس کرونا، با قدرت تمام عبور کرد تا در دسترس همه‌ی روندگان راه حقیقت قرار بگیرد. چراکه استاد فرمود: «اگر صدبار این کتاب را به دست بگیرم، هیچ چیز نه از آن کم خواهم کرد و نه به آن اضافه.» امیدوارم با خواندن این کتاب یک سفر روحانی سرنوشت‌ساز، برای آن‌هایی که با آن سروکار خواهند داشت آغاز شود.

خوشا به حال آنان که قرعه‌ی این سفر به نامشان اصابت کند.

به روشنی می‌دانم که از چه سخن می‌گویم، زیرا که شاهد تحولاتی چشم‌گیر در زندگی خود و سایر شاگردان و مریدان این استاد بی‌نظیر عرفانی بودم. این تحولات در کل وجود افراد و در نتیجه در اطرافیان آن‌ها رخ می‌دهد و اثری ماندنی به جا می‌گذارد، زیرا همان‌طور که در متون باستانی هند آمده است:

بینش انسان، رفتار او را به وجود می‌آورد،

رفتار انسان عادت او را شکل می‌دهد،

عادت او شخصیت او را می‌سازد

و شخصیت او، سرنوشتش را رقم می‌زند.

در حقیقت، واقعه‌ای که در اثر حضور این استاد یگانه و تعلیمات او رخ می‌دهد، چیزی نیست جز، مردن و زنده شدن،

تجربه کردن تولد دوباره و در آخر رسیدن به مقام روشنگری، رستگاری و سعادت دائمی، مقام انسان کامل؛ و در فضای عشق و الهامات و خلاقیت، دائم‌الحضور بودن.

اولین ملاقات من با استاد در هندوستان در شهر ورناسی در ماه جولای ۲۰۱۶ بود.

پس از هفت روز اینگونه برایش نوشتم:

«ناگفته‌ها را می‌شنوی، ننوشته‌ها را می‌خوانی،

درد و رنج حل می‌شوند در دریای زیبای و پاکی تو،

سوال، زهره‌ی آن ندارد در مقابله اظهار وجود کند،

و آرزو، رنگ می‌بازد در تابش نور تو،

برق اگر هزار بار چرخ‌زند به شرق و غرب، نمی‌تواند حتی نشانی از تو بیابد،

چون تو، وسیع‌تری!

می‌خواهم، با چشمان تو ببینم، با گوش‌های تو بشنوم و با زبان تو سخن بگویم... سوامیچی!»

استاد چه زیبا فرموده:

«در جهان خُرد microcosms من یکتا و منحصر به فرد هستم، اما در کلان‌گیتی macrocosmos من خود بی‌نهایتیم.

اصلاً بی‌نهایت از من ساخته شده است. هر دو از یک جنس هستیم.

«من» در این بدن با «من» در بدن تو یکسان است. آن‌ها، سخت عاشق یکدیگرند

دوست و کاملاً هم‌سان، اصلاً یکی هستند و

جدایی برای ما بی‌معنا است.

ما این‌جا به جشن وجود یکدیگر نشسته‌ایم

تو هم بیا در جشن زندگی یگانگی با ما باش،

بگذار من تو را جلوه دهم و تو مرا،

فقط کافی است از ترس خود بگذری تا من شوی...

این «من»‌هایی که در وجود من و شما است یکسان‌اند و هیچ جدایی بین آن‌ها نیست.

در این‌جا از یاسمن، یارا، یگانه، محسن، عزیز، اردوان، لنا، پتر و داوید که در این راه ترجمه از همراهان من

بودند، سپاسگزارم.

انسیه سادات طاهری

ایران، آوریل ۲۰۲۰

*This Translation is dedicated
to the Beloved Master
His Divine Holiness Paramahansa Nithyananda*

I had the great fortune to be around this living Master, whose presence radiated pure love, eternal bliss and the Cosmos itself.

Whose teaching and meditation techniques brought deep transformation and understanding that we all came to this world for, experiencing the Superconsciousness in us.

From oneness, healing, samadhi, kundalini awakening, levitation and power manifestation to a new being, to a beautiful fulfillment.

My first meeting with the Master took place unexpectedly on July 2016 in Varanasi India.

Only few days in his presence my experiences were beyond any imagination. I wrote these sentences to Him:

„You read my unwritten words, and hear my unspoken voice,

Questions disappear in front of you,

Suffering dissolves in the ocean of your beauty and purity,

Desires no longer exist.

If Thunder were to roar from East to the West a thousand times, it still could not find you...you are vaster.

*I wish to see with your eyes, listen with your ears and speak with your tongue...
Swamiji.”*

I left Swamiji in Varanasi but He never left me. My living with Master began and His book Living Enlightenment became my companion.

So I decided translating this masterpiece into Farsi. Indeed this translation overcame all of obstacles we encountered during staying in Iran, including Covid-19!

Paramahansa Nithyananda said about Living Enlightenment:

„This book contains the essence of all that I have said, am saying, will say and all that I want to say but may not be able to say.“

And He said later beautifully:

„In the microcosmic level I am oneness, in the macrocosmic level I am infinity. Infinity and oneness is made of same material called „me“. The „me“ in this body and the „me“ in your body is one and the same. They are deeply in love with each other, intimate to each other, absolutely in oneness. We do not know separation and we have no separation.

We are here to celebrate each other's existence. Let's celebrate our life together.

Let me manifest you.

Let you manifest me.

You minus „fear“ is me.“

With this, my sincere gratitude goes to all friends who worked on this Translation with me: Jasmin, yeganeh, Aziz, Mohsen, Ardavan, Lena, Peter and David.

Ensiehsadat Taheri
Iran April 2020

فصل یک

شما احساسات
خود هستید

You Are Your Emotions

- در عشق غوطه‌ور شوید
- جای هیچ نگرانی نیست
- بدون استرس پیش روید
- با ترس‌های خود روبه‌رو شده و رها شوید
- درد معلم بزرگی است
- آرزو انرژی پویا است
- گناه، همان گناه اولیه است
- شما بهترین هستید، مقایسه چرا؟
- شما آنی نیستید که فکر می‌کنید!
- قدردانی کافی است!

غوطه‌ور در عشق

روشنگری زندگی یعنی ابراز عشق سرشار به همه

ماندن نیست؛ بلکه زنده بودن از درون و آگاهی است. اگر بتوانید عشق را ابراز کنید و آن را تجربه کنید به این معنا است که شما از درون زنده و آگاه هستید. اگر آن را ابراز نمی‌کنید و یا تجربه نکرده‌اید پس مثل حیوانات، گیاهان و موجودات دیگر فقط نفس می‌کشید و همین‌طور ادامه خواهید داد.

• داستانی کوتاه:

شاگردی از یک استاد ذن پرسید: «آیا یک استاد روشنگر سخن می‌گوید؟»
استاد پاسخ داد: «خیر، یک فرد روشنگر هرگز سخن نمی‌گوید. فقط کسانی که نمی‌دانند روشنگری چیست سخن می‌گویند.»
شاگرد پرسید: «پس فرد روشنگر سکوت می‌کند؟»
استاد پاسخ داد: «خیر، سکوت نمی‌کند. اگر سکوت کند که دیگر روشنگر نیست.»
شاگرد که گیج شده بود پرسید: «منظورتان چیست؟ نه سخن می‌گوید و نه سکوت می‌کند؟»
استاد گفت: «او آواز می‌خواند. بله او به جای سخن گفتن و سکوت کردن آواز می‌خواند.»

عشق تجربه‌ی عالی و غایی انسان است و زمانی اتفاق می‌افتد که قادر به در اختیار گرفتن آن نیستیم، بلکه عشق است که ما را در اختیار می‌گیرد. منظور استاد این بود. وقتی که ما تحت تأثیر این تجربه قرار می‌گیریم هرآنچه که انجام می‌دهیم همانند آوازی زیباست. سخنانمان مانند شعر و وجودمان نورانی می‌شود. جاری می‌شویم و راه رفتنمان مانند رقص خواهد بود. زبان بدن ما زیبا می‌شود. تمامی سخنان ما در خدمت بشریت قرار می‌گیرد.

همه‌ی انسان‌ها به صورت موجوداتی با محبت خلق شده‌اند. نوزاد تازه متولد شده منبع عشق بی‌قید و شرط است. آیا والدین قبل از تولد فرزندشان، او را می‌شناسند؟ خیر، انرژی او در هنگام تولد عشق بی‌قید و شرط است. اما به مرور که رشد

تنها زمانی که از انرژی، علم روانشناسی، مغز را منشأ افکار و قلب را منشأ احساسات می‌داند. صرف‌نظر از منشأ آن‌ها، افکار و احساسات از یکدیگر جدایی ناپذیرند. بر اساس متون باستانی، افکار و احساسات ما را خلق می‌کنند و ما همان می‌شویم که احساساتمان هست. کنترل احساسات برای متحول ساختن زندگی، امری ضروری است.

عشق چیست؟

هر زمان که به چیزی می‌نگریم، اولین کاری که می‌کنیم محاسبه‌ی این است که چه سودی از آن به ما می‌رسد، فرقی هم نمی‌کند که آن چیز انسان باشد یا شیء. افکار ما با ترس و حرص شروع به محاسبه می‌کند و توجه ما به آن شیء یا شخص متمرکز می‌شود. اما این امکان وجود دارد که توجه را به فضای درون ببریم و از خود بپرسیم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ چگونه می‌توانم به دیگران منفعت برسانم؟ اگر به این فکر کنیم که از آن چه سودی به من خواهد رسید، پس تحت تأثیر شهوت هستیم و اگر به این بیاندیشیم که چگونه می‌توانم منفعتی داشته باشم، به این معنی است که افکارمان توسط عشق هدایت می‌شود. شهوت انرژی‌ای است که تمنا می‌کند و عشق انرژی‌ای است که می‌بخشد.

به راستی، تعریف عشق بقدری دشوار است که کلمات از بیان آن عاجزند. سعی می‌کنم از کلمات محدودی برای تعریف آن استفاده کنم، شاید برخی از آن‌ها جرقه‌ای در درونتان روشن کند.

عشق تجربه‌ای درونی است. اکثر ما فکر می‌کنیم که عشق یک انتخاب است و تجربه و ابراز آن نیز انتخابی است. فکر می‌کنیم که اگر بخواهیم می‌توانیم آن را کنترل کنیم و یا حتی آن را کنار بگذاریم. خیر! عشق یک انتخاب نیست بلکه ضرورت زندگی است.

وقتی می‌گوییم زندگی منظورم فقط نفس کشیدن و زنده

را با تمامی احساسات، مالکیت‌ها، حسادت‌ها، علت و معلول‌ها در نظر بگیریم. حتی این عشق هم می‌تواند کارهای بسیاری برای ذهن و بدن انجام دهد. در آینده به بررسی عشق فداکارانه، معنوی و بالغ خواهیم پرداخت.

روزی مشغول خواندن مقاله‌ای تحت عنوان «برای همیشه زندگی کن» بودم. از مطالعه‌ی آن بسیار شگفت زده شدم. یازده تکنیک برای طولانی کردن زندگی حداقل برای بیست سال مطرح کرده بود که توسط آمارها و مطالعات تأیید شده بودند. همه‌ی آن یازده تکنیک درباره‌ی عشق بود. حتی مراقبت از یک حیوان خانگی سبب ترشح هورمونی خاص در بدن است که باعث آرامش در زندگی می‌شود. اگر مراقبت از یک حیوان این اثر را دارد، قطعاً توجه به همسر اثرات بیشتری خواهد داشت. آن مقاله هم‌چنین در مورد این که افراد چه‌طور طول عمرشان را در سن پایین کاهش می‌دهند و این که عشق می‌تواند طول عمر را افزایش دهد، و یا این که وقتی عاشق باشید احتمال ابتلا به سرطان و افسردگی کاهش می‌یابد، اشاره کرده بود. حتی چیزی که آن را عشق معمولی یا شیفتگی ساده می‌نامیم می‌تواند تأثیرات شگرفی بر روی ذهن و بدن ما بگذارد و باعث احساس عمیقی از بهبودی و بهتر شدن شود. بر طبق تانترای عشق و مراقبت از یکدیگر، پنج نوع ناآرامی را که در یک فرد اتفاق می‌افتد درمان می‌کند.

• داستانی کوتاه:

پسری در کلاس عاشق دختری شد. روزی گروهی افراطی او را ربودند و جهت آموزش به اردوگاهی نزدیک مرز فرستادند. چند ماه بعد به شهر خود بازگشت تا کارهای تروریستی انجام دهد. هنگام ورود به روستایش متوجه شد که

می‌کنیم، جامعه ترس و حرص را در ما می‌پروراند و ما عشق‌مان را بر اساس حرص و ترس پیش می‌بریم. پس دیگر آن عشق، بی‌قید و شرط نیست؛ بلکه عشقی است که دلیل دارد و به ما احساس خفگی می‌دهد. ما احساساتی هم‌چون حسادت، ترس و عصبانیت درک می‌کنیم. یعنی ما عشق با علت را تجربه می‌کنیم. ولی این امکان وجود دارد که با کمی آگاهی و بیداری بتوانیم عشق اصیل را تجربه کنیم.

عشق نمی‌تواند خلق شود

عشق نمی‌تواند تنها با تصمیم منطقی ما اتفاق بیفتد، بلکه برنامه‌ی ذهنی خاصی لازم داریم تا عاشق شویم و کارهای عاشقانه انجام دهیم. پس باید شروع به ابراز عشقی کنیم که فراسوی منطق‌مان باشد. وقتی عشق واقعی در ما اتفاق می‌افتد حتی متوجه نمی‌شویم که در حال ابراز عشق هستیم، ولی دیگران متوجه آن می‌شوند.

هر زمان عشق حقیقی به‌وقوع می‌پیوندد، ما سرشار از انرژی می‌شویم و جرأت پیدا می‌کنیم دار و ندارمان را با دیگران قسمت کنیم. اعتماد به‌نفس شگرفی پیدا می‌کنیم چون می‌دانیم که عشق در درونمان اتفاق افتاده است. تنها زمانی که از انرژی، زمان، استعداد و لذت سرشار شویم می‌توانیم آنها را با دیگران قسمت کنیم. عشق به‌طور طبیعی رخ می‌دهد نه اجباری. پس اگر سعی در خلقت آن کنیم شبیه این است که با باز کردن گلبه‌های گلی مجبورش کنیم شکوفا شود. آیا چنین عملی را می‌توان گل دادن نامید؟ پاسخ خیر است. عشق همانند گلی است که از عمق وجود شما شکوفا می‌شود و رایحه‌اش را به بیرون منتقل می‌کند و با دیگران به اشتراک می‌گذارد.

عشق درمان پنج نوع ناآرامی (بی‌قراری)

واژه‌ی عشق معانی، تفاسیر و نظرات مختلفی را در برمی‌گیرد. ابتدا اجازه دهید از ایده‌ی فداکارانه و عشق معنوی خارج شویم و عشق معمولی و ساده

۱. Tantra سنت ویدیک هندوها در خصوص روشنگری از طریق تکنیک‌های روحانیت، مراقبه و مراسم پرستش

عشق به معلم و یا استاد می‌تواند ناآرامی‌های روحی را کاهش دهد

توجه می‌کنید، زمانی که به شخصی لبخند می‌زنید، زمانی که با وجودتان ابراز عشق می‌کنید، تمام ناآرامی‌ها یا تنش‌های بدنی ناپدید می‌شوند حتی اگر یک بار اتفاق بیفتد.

هنگامی که خود را با سر^۱ ابراز کنید، هوش دیده می‌شود و هنگامی که خود را ابا قلب ابراز کنید عشق احساس می‌شود. اما هنگامی که خود را با وجودتان ابراز کنید، انرژی درونی تجربه می‌شود و هنگامی که بدون ابراز وجود به آرامش می‌رسید، رضایت و شادمانی را به نمایش می‌گذارید! همه‌ی این‌ها یک انرژی و از یک ذات هستند که در چهار منظر ابراز می‌شوند.^۲

پس وقتی عشق را ابراز می‌کنید، انرژی را بروز می‌دهید. عشق برای مراقبت از انرژی متمرکز می‌شود. یعنی به‌طور طبیعی، وقتی ابراز عشق می‌کنید، به کمالی برای تقویت انرژی تبدیل می‌شوید که نه‌تنها باعث بهبود دیگران خواهد شد، بلکه خودتان نیز التیام می‌یابید.

سومین نوع ناآرامی، ذهنی است. هرگونه ناآرامی ذهنی توسط عشق قابل درمان است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که وقتی به کسی توجه می‌کنید، یا ابراز عشق می‌کنید، یا از حیوان خانگی مراقبت می‌کنید و یا با کودکان بازی می‌کنید، احتمال بروز حملات قلبی را کاهش می‌دهید و خطر بیماری‌های مرگ بار کم می‌شود.

چهارمین نوع ناآرامی، ناآرامی عاطفی است. ناآرامی عاطفی با ناآرامی ذهنی فرق می‌کند. ناآرامی ذهنی یک تنش فکری است و به‌راحتی قابل کنترل است، حال آن‌که ناآرامی عاطفی تنها با چند کلمه‌ی تسلی بخش کنترل نمی‌شود و فقط با ابراز عشق التیام می‌یابد. وقتی که شروع به ابراز عشق می‌کنید، وجودتان

۱. منظور نتیجه‌گیرهای عقلی و منطقی است.

۲. در سه آیین شاهد ازلی - پرتو روی تابناک افکنند (هاتف اصفهانی)

خانواده‌ی معشوقش در عملیات تروریستی کشته شده‌اند. به دیدن دختر رفت.

دخترک گفت بسیار از این وضعیت ناراحت است و اگر پسر دست از این کار بردارد با او ازدواج خواهد کرد.

پسر فوراً تسلیم شد و به ارتش پیوست. علیه تروریست‌ها مبارزه کرد و همیشه عکس دختر را به‌همراه داشت.

ابتدا می‌خواهم در مورد یک محبت ساده و کاربردی که به هر دلیلی با دیگران تجربه می‌کنید صحبت کنم. خواه به این دلیل که آن شخص شما را در مقابل سختی‌ها و اجتماع حمایت کند و یا این‌که شما فقط مایلید رابطه‌ای با او داشته باشید. هر عشق می‌تواند به دلیل این موارد باشد. حتی این چنین عشقی نیز پنج نوع ناآرامی را التیام می‌بخشد.

اولین ناآرامی، ناآرامی محیطی است. گاهی اوقات شما در محیط و یا موقعیتی خاص، احساس ناآرامی می‌کنید. یعنی با ترک آنجا احساس بهتری خواهید داشت. در چنین شرایطی اگر شما حتی قیافه‌ای محبت‌آمیز به خود بگیرید یا حرکتی محبت‌آمیز از کسی احساس کنید، اوضاع برایتان بهتر و قابل تحمل‌تر خواهد شد و منجر به بهبود شرایط می‌شود.

دومین نوع ناآرامی، تنش جسمانی است که علت خاصی ندارد. گفته می‌شود که چنین ناآرامی‌هایی با ابراز عشق کاهش می‌یابد. حتماً می‌پرسید عشق چگونه ممکن است ناآرامی‌های جسمی را از بین ببرد؟ برای مثال، مادری را در نظر بگیرید که از فرزندش مراقبت می‌کند. علی‌رغم تمام اذیت‌هایی بچه که او را به مرز دیوانگی می‌رساند، او هر روز سرزنده‌تر می‌شود، تنها به دلیل عشق مادری! مادر با تمام تنش‌ها کنار می‌آید. در غیر این صورت مراقبت از بچه غیر ممکن است.

این سرزندگی به دلیل عشق و احساسی است که مادر نسبت به فرزندش دارد. هنگامی که به فردی دیگر

اگر ذهنتان آرام باشد، تنها گوش دادن کافی است و حتی نیاز به مراقبه ندارید. گوش دادن خود منجر به تجربه‌ای در درونتان می‌شود. اما اگر نمی‌توانید درست گوش دهید، تبدیل به تجربه‌ای سخت خواهد شد.

جی. کریشنامورتی^۱، فیلسوف مشهور می‌گوید: گوش دادن خدا است. گوش دادن عمیق و کامل بدون ناآرامی الهی است. اگر عمیقاً به درونتان بنگرید، حضور استاد که عشق را در شما شعله‌ور می‌کند منجر به التیام ناآرامی روحی‌تان می‌شود. پس حتی عشق معمولی هم هر پنج نوع ناآرامی را التیام می‌بخشد.

عشق شجاعت زیادی را به ارمغان می‌آورد

اتفاق زیبایی در زندگی «رامانوجا» افتاد. اگر زندگی وی را مطالعه کرده باشید، خواهید دید که چگونه از هر مرحله از زندگی‌اش جهت رسیدن به روشنگری استفاده کرده است.

وقتی استادش او را پذیرفت، مناجاتی خاص را به وی آموزش داد و گفت در موردش با کسی سخن نگوید در غیر این صورت به جهنم خواهد رفت. رامانوجا پرسید: «برای دیگران چه اتفاق می‌افتد اگر در موردش بشنوند». استاد پاسخ داد: «آنها به رستگاری می‌رسند».

رامانوجا بلافاصله روی سکوی معبد ایستاد و همه‌ی روستا را فراخواند. پس مناجات را با صدای بلند تلاوت کرد و رو به مردم کرد و گفت: «باشد که همه‌ی شما به بهشت بروید. من نگران جهنم رفتن خودم نیستم!».

هنگامی که عمیقاً عاشق هستید، احساس می‌کنید که وجودتان باز شده و پذیرا و آماده‌ی فرارفتن

سرشار از انرژی می‌شود و وقتی وجودتان به انرژی بالاتری برسد، ناآرامی‌های عاطفی درمان می‌شوند.

سرانجام، به ناآرامی روحی می‌رسیم. افراد زیادی وجود دارند که می‌توانند با دیگران بنشینند، تلویزیون ببینند و یاروزنامه بخوانند، اما نمی‌توانند با خودشان خلوت کنند. چنین افرادی دچار ناآرامی روحی هستند. پس ناآرامی روحی به این معنی است که قادر نخواهید بود با خودتان خلوت کنید و فقط می‌توانید با دیگران وقت بگذارید!

عشق به معلم و یا استاد (master) می‌تواند ناآرامی‌های روحی را کاهش دهد. افراد زیادی مراجعه می‌کنند و به من می‌گویند سوامی جی (Swamiji) در حضور شما به آرامش دست می‌یابیم اما وقتی به منزل برمی‌گردیم آرام نیستیم. چرا؟ زمانی که شما در حضور فردی روشنگر هستید، اقدام به ایجاد رابطه و ابراز عشق به او می‌کنید و به صورت خودکار ناآرامی روحی‌تان التیام پیدا می‌کند.

اگر دقت کرده باشید، موقع سخنرانی اغلب کلمات را با فاصله‌ی زیاد ادا می‌کنم. این باعث می‌شود ناآرامی روحی شما کاهش یابد. زمانی که جلوی تلویزیون می‌نشینید آرامید، به این دلیل که اطلاعات بی‌وقفه به وجود شما رانده می‌شود و فرصت تجربه‌ی بی‌قراری به شما داده نمی‌شود. در واقع در این زمان ناآرامی‌تان تقویت می‌شود و افزایش می‌یابد، ولی آن را تجربه نمی‌کنید و احساس راحتی دارید.

اما در این‌جا، اگر با حوصله بنشینید و به واژه‌های با فاصله گوش دهید، ناآرامی روحی‌تان کاهش می‌یابد و تمایل ذهنتان برای جستجوی فکر بعدی نیز کم می‌شود. شما به طور خودکار پذیرای آنچه شنیده‌اید می‌شوید و این واژه‌ها نه تنها ذهن بلکه قلبتان را نیز لمس می‌کند.

اگر شما کاملاً در آرامش باشید و گفتگوی با خود را تمام کنید. سینه‌هاتان فراخ می‌شود و آنچه جذب می‌کنید باعث التیام ناآرامی‌های شما خواهد شد.

۱- Krishnamurti فیلسوف مشهور هندی

۲- Ramanuja مؤسس ویشیشتادویتا یا اصل دوگانگی اصلاح شده به همراه آدی شانکارا و مادهاوا که سه تن از بزرگترین اساتید فلسفه‌ی هندو محسوب می‌شوند

زندگی هر لحظه چیز تازه‌ای دارد و فلسفه این تازگی را از بین می‌برد.

• **داستانی کوتاه:**

ده فیلسوف در یک سلول زندانی بودند و تصمیم به فرار می‌گیرند. آن‌ها شروع به کشیدن نقشه فرار کردند. طرح کلید زندان را برداشتند و کلید را ساختند.

روز فرار همه چیز طبق نقشه برنامه‌ریزی شد. تصمیم گرفتند که در شب موعود دو نفر از آن‌ها با کلیدی که ساخته بودند در را باز کنند و به بقیه علامت دهند. بقیه فرار کنند و این دو نفر در را ببندند و به آنها ملحق شوند.

آن شب فرار رسید و دو نفر در را باز کردند. بقیه منتظر علامت شدند ولی خبری نیامد. بعد از سه ساعت آن دو نفر آمدند و گفتند باید نقشه‌مان را عوض کنیم و روز دیگری را انتخاب کنیم. امشب زمانش نیست.

دیگران پرسیدند چه شده است؟ گفتند زندان‌بان احمق فراموش کرده در را قفل کند!

کسانی که فلسفی فکر می‌کنند قادر نیستند که به چیزهای جدید بیاندیشند و نیازمند تنظیمات ذهنی از پیش تعیین شده‌اند. اگر تغییراتی رخ دهد یا موقعیت جدیدی پیش بیاید، قادر نیستند که خلاقانه فکر کنند. چراکه ذهنشان باز نیست و در محدوده‌ی بسته‌ای هستند. ما هم در زندگی‌مان مثل فیلسوفان فکر می‌کنیم و در گذشته سیر می‌کنیم. هرگز در لحظه نیستیم و اگر اتفاق تازه‌ای رخ دهد خود را می‌بازیم.

شخصی که در لحظه زندگی می‌کند تازگی را تجربه می‌کند، وجودی باز و پذیرا دارد و با اطرافیانش به وحدت می‌رسد. در نظر داشته باشید که وجود باز یعنی به همه چیز هم‌تراز خود احترام بگذارید و این به معنای پذیرش تحولات است. پذیرا بودن به معنی این است که بدانید منبع همه چیز در این

بازگشت به فهرست

عشق واقعاً پیروزی قلب است. هرکسی باید آن را تجربه کند
از هر مرزی هستید. به خاطر همین است که عاشق، کارهای پرخطر می‌کند. چون می‌داند که چیزی را از دست نمی‌دهد.

هیچ مرزی را حس نمی‌کنید، در مورد هیچ چیزی احساس ناامنی نمی‌کنید. احساس گستردگی می‌کنید. عشق، شجاعت و انرژی عظیمی به‌ارمغان می‌آورد و باعث می‌شود در کنترل خودتان باشید. در حال حاضر شما در کنترل خودتان نیستند و عشق این‌را تغییر می‌دهد.

زمانی که استاد، کار رمانوجا را دید، اعتراف کرد که درسی بزرگ از او گرفته و اظهار داشت که رمانوجا به درجه‌ی بالاتری از او دست یافته است و به‌او گفت که تو اکنون در فضای دیگری هستی.

گشوده باشید نه فلسفی

اگر دقت کنید، می‌بینید در مقابل افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنید برنامه‌ی ذهنی مشخصی دارید. تمام مکالماتی که بین شما رد و بدل می‌شود را از پیش می‌دانید. می‌دانید اگر گفت‌وگو را به‌گونه‌ای خاص شروع کنید آن فرد چه پاسخی می‌دهد! و اگر به‌روشی دیگر سخن بگویید پاسخ آن فرد چگونه تغییر خواهد کرد. سناریوی مجازی از تمام گفت‌وگوهای روزمره در ذهنتان دارید. اگر فردی با سخن یا رفتار جدیدی وارد شود کمی آشفته می‌شوید و نمی‌دانید چگونه رفتار کنید یا پاسخ دهید و این فقط چند دقیقه زمان می‌برد تا به خودتان بیایید که چه پاسخی دهید. در غیر این‌صورت مکالمات تمام روز را می‌دانید. به این مکالمات، مکالمات مرده می‌گویند که در آن‌ها هیچ اثری از زندگی نیست.

مشکل این‌جا است که همه‌مان فیلسوف شده‌ایم و نمی‌دانیم که زندگی فلسفه نیست بلکه جریان یک انرژی خودجوش است که هر لحظه‌ی آن جدید است. فلسفه یعنی تکرار مکررات به راه‌های مختلف. همین. هیچ چیز تازه‌ای در آن نیست. درحالی‌که

«خود» جدائی می آورد و عشق وصل

اگر هستی را اقیانوس بزرگی فرض کنیم، ما قطراتی از آن هستیم. با آن یکی هستیم و قطره‌های جدا از هم نیستیم. هر زمان خود را به عنوان قطره‌ای مستقل در نظر بگیریم، در مرز بین خود و احساساتمان احساس جدایی می‌کنیم. این همان چیزی است که «خود» نام دارد. «ما» توسط احساسات «من» و «مال من» رانده می‌شود و تا زمانی که این تفکیک وجود دارد هرگز انرژی اقیانوس که همان عشق است را تجربه نمی‌کنیم.

تا زمانی که قطره باشیم به زندگی «نه» گفته‌ایم. نه عاشق می‌شویم و نه اعتماد می‌کنیم. احساس خوشبختی نداریم، چراکه سعادت مزد کسانی است که می‌دانند چگونه عاشق شوند و اعتماد کنند. این اتفاق تنها برای کسانی می‌افتد که می‌دانند چگونه بخشی از اقیانوس باشند. سعادت تنها زمانی ممکن است که قلب ما بگوید «بله» و «نه» به‌طور کامل از وجود ما ناپدید شود. «نه» تاریکی است و «بله» نور است. «نه» خود است و «بله» عبور از خود. «نه» راه فرد ناآگاه است و «بله» راه آگاهی و بیداری. تمام درگیری‌ها و رنج‌ها در زندگی به دلیل گفتن «نه» بوجود می‌آید. «نه» جنگ است، جنگ با «هستی». «بله» عشق است و صلح با آنچه که هستیم. «بله» توافق عظیمی است در ارتباط با افراد در اقیانوس. سعادت، نام دیگر این توافق و هماهنگی است.

راه رسیدن به سعادت، حل شدن در اقیانوس است و نه قطره ماندن. قطره بودن، ماندن با «خود» است. «خود» ریشه‌ی تمام بدبختی‌ها است. وقتی «خود» محو شود، سعادت از هر گوشه‌ی اقیانوس به سمت مان سرزیر می‌شود. به طوری که حتی انتظار آن را نداریم.

«خود» حالتی از آگاهی بسته است. تمام در و پنجره‌ها را می‌بندد. زندگی خود را محصور می‌کند. «خود» ما را مثل کپسولی احاطه و مهروموم می‌کند

کائنات «هستی» است و همواره شما در دسترس آن هستید. این به رسمت آن باشد شناختن عمق «هستی»

است که همه چیز در آن نقش دارد. اگر وجودی باز و پذیرا داشته باشید دیگر فیلسوف نیستید و آماده‌ی دریافت زندگی و عشق هستید. با فلسفه شما افکار ثابت و ادعای فراوان خواهید داشت و زمانی که از حدش بگذرد دیگر نمی‌توانید عاشق شوید. ادعای زیاد مثل سدی مانع عشق می‌شود. وقتی زیادی مطمئن هستید و مغزتان پر از افکار از پیش تعیین شده است، عشق چگونه می‌تواند وارد شود؟ عشق نیازمند فضای زیبا جهت شکوفایی است. با فلسفه هیچ جایی برای ظهور عشق نیست. به نظرتان می‌شود در فضای محدود افکار عشق را تجربه کرد و شاهد شیرین آن را چشید؟ خیر. شما خود باید آن شهد را بچشید، به آن فضا دهید و بگذارید با وجودش شما را سرشار کند. در درونتان به عشق فرصت شکوفایی و رشد در جایگاه حقیقی‌اش را بدهید.

بگذارید در قلبتان اتفاق بیفتد نه در سرتان. با قلبتان باشید سپس خواهید دید که اتفاق می‌افتد و رشد می‌کند. چیزی که در سرتان شکست خورده است می‌تواند در قلبتان پیروز باشد. عشق، پیروزی قلبی است و هر کس باید آن را تجربه کند. توقف در سر راحت است و نوعی روشنفکری دنیوی است. اما رفتن به سمت قلب شجاعت می‌خواهد چون در قلب چیزی آشنا نیست و همه چیز جدید است.

در سر، شما هویتی شکل گرفته با الگوی مشخص دارید، اما در قلب، هیچ هویت و الگوی نیست. بلکه فضایی باز است که ورود به آن شجاعت زیادی می‌خواهد. به همین دلیل عشق برای بیشتر افراد ترس‌آفرین و نقطه‌ای ناآشنا است. ولی در سر، همه چیز راحت و آشنا است.

جهان را در درونمان داریم اما از «احساس» تا هم‌چنان برای چیزهای پیش پا افتاده گدایی می‌کنیم. ما به دنبال جمع کردن چیزهای معمولی هستیم فار از این که

گنجینه‌ای لاینهای و بی‌پایان در درونمان داریم. ما اقیانوس هستیم اما تشنه‌ایم چراکه از کل جدا مانده‌ایم. اما مهم نیست که جدا شده‌ایم، مهم نیست که چقدر فراموش کرده‌ایم. چراکه می‌توانیم در یک لحظه آن را به یاد آوریم و به آن ملحق شویم.

عشق اتصال دهنده است.

خوشبختی از عشق نشأت می‌گیرد. عشق، آوازی است که شما را به «هستی» باز می‌گرداند. عشق شمشیری است که «خود» را هلاک می‌کند و شما را به اقیانوس متصل می‌کند. زمانی که قلب لبریز از عشق شود، تمام زندگی از نثر به نظم، از همهمه به موسیقی و از بی‌نظمی به هماهنگی تبدیل می‌شود.

این همان خوشبختی است که به سادگی وجود دارد. فقط «بودن» کفایت می‌کند. اما برای درک خوشبختی باید آن را حس کرد و این حس را پرورش داد. این حس همان چیزی است که عشق نامیده می‌شود. زمانی که آنها را پرورش می‌دهید، درمی‌یابید که زندگی از افکار مستقل تشکیل نشده بلکه احساسی ادامه‌دار است. در نتیجه «خود» شروع به محو شدن می‌کند.

وقتی که از فکر به سمت احساس پیش برویم، فقط یک قدم دیگر می‌ماند که آن گذشتن از «احساس» به سمت «بودن» است. به همین سادگی.

اولین قدم یعنی عبور از فکر به احساس دشوار است، زیرا که «خود»، ذهن را به گونه‌ای تعلیم داده است که همواره فکر کند. با عبور از این مرحله، قدم دوم خود به خود می‌آید. از «احساس» به «بودن» فاصله‌ای نیست و می‌تواند هر لحظه اتفاق بیفتد. شاعر می‌تواند هر لحظه که اراده کرد، عارف شود چون با

بازگشت به فهرست

و حتی یک شکاف کوچک هم وجود ندارد که چیزی بتواند وارد شود. خود را از ترس می‌بندیم. یعنی برای خودمان بدبختی خلق می‌کنیم.

در عوض عشق در حال جریان با «هستی» است تا کاملاً با آن باشد. تنها زمانی که سیال باشیم می‌توانیم با اقیانوس یکی شویم. آن وقت است که هیچ‌گونه قصد و هدف شخصی نداریم. هر لحظه سعادت باورنکردنی است.

ذهن بخشی از «خود» است که می‌داند چگونه بسته شود اما نمی‌داند که چگونه باید باز شد. دوست داشتن یعنی پذیرش و تسلیم شدن. باز شدن به سمت «هستی»، به سمت گل‌ها، زنبورها و ستارگان.

چگونه می‌توانیم به موسیقی زیبایی که جهان را احاطه کرده است گوش فرا دهیم؟ چگونه می‌توانیم پذیرای جشنی که در جریان است باشیم؟ رقص گل‌ها در باد، لذت درختان از باد و ستاره‌هایی که همیشه در حالت خوشبختی‌اند. به نظر می‌رسد به جز انسان، همه چیز در یک هماهنگی بی‌نظیر قرار دارد.

انسان از هماهنگی خارج می‌شود زیرا دارای نوعی «آگاهی» است که دیگر موجودات ندارند. آگاهی می‌تواند دو کار انجام دهد. می‌تواند «خود» را خلق کند یا «بی‌خودی» را. اگر «خود» را خلق کند، زندگی را بر ما جهنم خواهد کرد، در حالی که «بی‌خودی»، ما را به بهشت می‌برد. کل دنیا بدون آن که بداند در بهشت است. زمانی که انسان وارد بهشت می‌شود، آن را کاملاً می‌شناسد. این عظمت و بزرگی انسان است. البته می‌تواند خطرناک هم باشد زیرا افتادن در دام «خود» راحت‌تر است تا وارد شدن به بهشت.

مشکل این‌جا است که ما فراموش کرده‌ایم، که هستیم و هدف از آفرینش ما چه بوده. ما امپراطور عشق هستیم ولی گمان داریم تهی هستیم. ما پادشاهی

عشق حقیقی شما را در لحظه نگاه می‌دارد آن فاصله‌ای ندارد. مشکل فقط جدا شدن از فکر و رفتن به سمت احساس است.

قلبتان را دنبال کنید. فقط کافی است بیشتر عشق بورزید. تا می‌توانید لذت ببرید و به قلبتان خوراک دهید. طلوع و غروب خورشید، ابرها، رنگین کمان، پرندگان، گل‌ها، حیوانات، صخره‌ها و مردم را با هوشیاری بنگرید. به چشمانشان نگاه کنید. «وجود» چند وجه دارد. به هر وجه آن مانند یک شاعر بنگرید. تمجیدش کنید. احساسش کنید. از خود بی‌خود شوید. آگاهی‌تان را بالا برده و همه‌ی جزییات «هستی» را با عشق حس کنید. کم‌کم «خود» از بین می‌رود.

تنها مانع عشق، ترس است. زیرا که در عشق محو می‌شویم. این عامل تهدید کننده‌ی بنیان «نفس» است. وقتی عشق به‌وقوع می‌پیوندد، «نفس» ناپدید می‌شود. ترسی که احساس می‌کنیم، در واقع چیزی نیست به‌جز از بین رفتن «نفس». بگذارید ترس همان‌جا باقی بماند، فقط برای مدتی هست و اگر آن را نادیده بگیریم ما را ترک خواهد کرد و آن روز، روز بزرگی خواهد بود. زیرا از آن به بعد خودبه‌خود و به آسانی رشد می‌کنیم. دیگر ما نیستیم، بلکه عشق است.

هر لحظه عاشق باشید

با تک‌تک موقعیت‌های زندگی با عشق روبه‌رو شوید. طولی نمی‌کشد که به عشق ناب بدل می‌شوید. خواه طرفتان یک فرد باشد یا شغلتان، رهگذر باشد یا معبود و یا هرچیز دیگری، فقط کافی است با عشق با آن برخورد کنید. اگر نقاش هستید، عاشق نقاشی‌هایتان باشید. اگر رقاصید، عاشق رقصیدن باشید. اگر با کامپیوتر کار می‌کنید عاشقش باشید و در آن غرق شوید. فقط کافی است هر لحظه عاشق باشید.

اگر در حال نقاشی کشیدن هستید و هم‌زمان

بازگشت به فهرست

به این فکر می‌کنید که اثرتان **وقتی خود را دوست** را در کدام گالری به نمایش **نداشته باشید به** بگذارید و آن را بفروشید، **زندگی بدین می‌شوید** رک بگویم که در آن غرق

نشده‌اید. شما فقط عاشق چیزی خاص شده‌اید که مرتبط با پول است. اگر رقاص هستید و در حین کار به این فکر می‌کنید که در اتمام کار چقدر پول نصیبتان می‌شود، پس شما این کار را با عشق انجام نداده‌اید. با انجام این کار بیشتر و بیشتر خود را اسیر می‌سازید و حتی اگر استادی نیز در زندگی‌تان باشد با او نیز همین کار را انجام می‌دهید.

به مردم می‌گویم: «من ماه را با انگشتم به شما نشان می‌دهم. اگر به آن نگاه کنید، آنچه را که من حس کرده‌ام شما نیز حس می‌کنید. در عوض اگر شما به انگشت من نگاه کنید هرگز نه ماه را می‌بینید نه آرامش را درک می‌کنید.»

اگر در لحظه غرق شوید، شما عاشق هستید. هنگام کار تمرکزتان در بالاترین حالت ممکن قرار می‌گیرد، زیرا عاشق کارتان هستید. اینجاست که زندگیتان سرشار از عشقی عمیق می‌شود و شروع به احساس ارتباط و احترام به همه‌چیز به‌عنوان موجود زنده می‌کنید. حتی می‌توانید افکار دیگران را بخوانید و شروع می‌کنید به پاسخ دادن به آن فرد بدون آن که با شما سخن بگوید. «هستی» را به‌عنوان حضوری شفاف و همیشه زنده حس می‌کنید. شما هوش عظیمی دارید و می‌دانید که چگونه با دیگران ارتباط بگیرید. این قدرت عشق است.

عشق حقیقی شما را در لحظه نگه می‌دارد و به شما هوشیاری فراوانی ارزانی می‌دارد. هیچ چیز مهیج‌تر از زندگی در لحظه نیست و عشق تجربه‌ی در لحظه زندگی کردن است. عشق فقط محدود به دو شخص یا چیز نیست، بلکه عشق فقط به‌خاطر خود عشق است، همین. اگر فقط یک لحظه عشق حقیقی را تجربه کنید، می‌توانید آن را در خودتان پرورش دهید تا تمام وجود و زندگی‌تان را در بر بگیرد. فقط یک جرقه کافی است.

تنهایی سعادت‌مندانه ذات شماسست. وقتی که به دنیا آمدید، جامعه این فکر را به شما القاء کرد که برای شاد بودن به دیگران یا به تلویزیون نیازمندید و هیچ‌گاه ماهیت اصلی‌تان که خوشبختی و تنهایی است را رشد و پرورش نداد. اگر دوباره با ماهیت اصلی خود ارتباط برقرار کنید، آرامش درونی را احساس خواهید کرد. هر روز چند دقیقه بنشینید و خود را سرشار از عشق ببینید و این که چه موجود شگفت‌انگیزی هستید. ببینید که چقدر خودتان را نادیده گرفته‌اید. وجودتان را به‌عنوان بخشی از هستی حس کنید و به این خاطر عاشق خود باشید. با احساس عشق به خودتان، در عشق ذوب شوید. اگر هر روز این تمرین را انجام دهید، به زودی خواهید دید که قبلاً چقدر سخت‌گیر و خودمحور بوده‌اید و اکنون چه مهربان و دوست‌داشتنی هستید.

زمانی که با خود در آرامش و عشق خلوت می‌کنید، سعادت شما را فراموش می‌گیرد. وقتی اعصابتان در آرامش باشد، حس سعادت در وجود شما می‌جوشد و همان سعادت را که در زبان بدن استاد دیدید، نشان می‌دهید. سپس وقتی که مردم شما را دوست داشته باشند احساس گناه و یا بی‌ارزش بودن نمی‌کنید. چرا که آن‌ها شما را دوست دارند و شما نیز خودتان را. پذیرای عشق از دیگران می‌شوید. معمولاً زمانی که کسی به شما عشق می‌ورزد، احساس گناه و بی‌ارزشی به شما دست می‌دهد، چرا که فکر می‌کنید لیاقت عشق آن‌ها را ندارید. اما وقتی عاشق خود باشید، عشق دیگران را نیز با شادی دریافت می‌کنید.

هستی را دوست بدار و عشق آن را حس کن

هستی چیزی جز یک انرژی زنده نیست. هر درخت یا ساقه‌ی یک گیاه هر روز به عشق، تنفر و یا افکار شما واکنش نشان می‌دهد.

کلو بکستر^۲ - پژوهشگری که طی چندین آزمایش

^۲ - Cleve Backster پژوهشگری که رفتار گیاهان را مبنی بر برخوردی که با

این‌جاست که شما تبدیل به خالقی شگفت‌انگیز می‌شوید، چون انرژی عشق، انرژی آفرینندگی است. به‌همین دلیل است که شاعران چنین خلاقیتی دارند. آن‌ها خودشان را در عشق غرق می‌کنند و خلاق می‌شوند. آن‌سوی تازگی در لحظه، خلاقیت رخ می‌دهد.

عارف صوفی^۱ جلال‌الدین رومی^۲ می‌گوید: هر کجا که هستید، تحت هر شرایطی، همیشه سعی کنید عاشق باشید. تمام هستی در یک رابطه‌ی عاشقانه با خودش است. شما نیز بخشی از آن هستید، بنابراین طبیعت شما یک عاشق در لحظه است و تنها در این صورت است که شما می‌توانید کمال طبیعت واقعی‌تان را تجربه کنید.

ابتدا عاشق خودتان باشید

امروزه مشکل بزرگ ما این است که مردم عاشق خودشان نیستند. جامعه هرگز به آن‌ها یاد نداده است تا خودشان را دوست بدارند.

اگر خودتان را دوست نداشته باشید، نمی‌توانید دیگران را دوست بدارید. تنها زمانی که در خودتان غرق شوید، می‌توانید در دیگران نیز غرق شوید. ما یادگرفته‌ایم حتی برای دوست داشتن خودمان هم دلیل داشته باشیم. اگر خوب عمل کنیم خود را دوست داریم و اگر شکست بخوریم از خودمان متنفر می‌شویم، ما همین منطق را به دیگران نیز منتقل می‌کنیم، آن‌ها را دوست داریم زمانی که برای آن دلیل داشته باشیم. ما هرگز کسی را بی‌دلیل دوست نداریم.

وقتی خود را دوست نداشته باشید به زندگی بدبین می‌شوید. زمانی که تنها در رحم مادر بودید، دوست‌داشتنی و خوشبخت بودید و در آن تنهایی خودتان را دوست داشتید. به‌همین دلیل است که وقتی ناراحت هستید به حالت جنین می‌خوابید.

۱- Sufi بعد عرفانی اسلام

۲- Jalaludin Rumi شاعر صوفی پارسی قرن سیزدهم

اگر شما با کمی عشق و احترام **عشق اسرار تمام ادیان** با هستی و تمام مخلوقات **است، هیچ منطقی در** آن، زندگی کنید، کائنات **مورد خدا وجود ندارد** عشق را از راه‌های مختلف **فقط عشق است** به شما باز می‌گرداند.

عشق با احترام تفاوت دارد

اغلب عشق با احترام اشتباه گرفته می‌شود. از کودکی یاد می‌گیریم که احترام بگذاریم و هرگز عشق خود را نشان ندهیم. همیشه به کودکان می‌گویند باید به بزرگتر احترام بگذارید اما به ندرت می‌شنوید که بگویند باید به بزرگتر عشق بورزی و مشکل همین‌جا است.

احترام اولین چیزی است که باعث می‌شود فکر کنید فرمان‌بردار هستید. چون باعث می‌شود احساس کنید از فردی که به او احترام می‌گذارید جدا هستید. به عبارتی عشق، بذر خوشحالی و اتحاد را در شما می‌کارد و باعث می‌شود با هر چیزی که وجود دارد احساس راحتی کنید. با احترام، ترس همراه است، اما در عشق، یک احترام واقعی همراه با درک عمیقی از هستی وجود دارد. پس در احترام، درک زیادی دخیل نیست ولی در عشق، درک عظیم و دگرگونی وجود دارد. عشق به خودی خود نوعی دگرگونی است که شما را نرم و ذوب می‌کند.

استاد دانشمند نیکولسن (Nicholson) شعری در تصوف سروده است:

عشق

عشق به‌تنهایی می‌تواند نیستی را از بین ببرد.
عشق به‌تنهایی همراه با دعاهای پر اشک و اشتیاق آتشین،
مکتبی است که هیچ‌جای دیگر پیدانمی‌شود.
هر قلب سنگی را می‌توان با عشق نرم کرد.
تنها عشق می‌تواند شما را رام کرده و در شما نفوذ کند.

احترام منجر به ایجاد فاصله بین شما و فرد مورد

عشق مثل ریشه‌ی درخت است و ادیان مانند شاخ و برگ‌های آن عکس‌العمل گیاهان را به احساسات و اندیشه‌های انسانی بررسی کرده است - به این نتیجه رسید که گیاهان به احساسات انسانی واکنش

نشان می‌دهند. یک فکر ساده در انسان، مانند سوزاندن برگ گیاه، منجر به حرکات نامنظمی در گیاه می‌شود. او این واکنش را «ادراک اولیه»^۱ نامید که یعنی توانایی سلول‌های گیاهی، حیوانی و انسانی برای درک و بروز واکنش به اندیشه‌ها.

او در یک مورد نموداری را ثبت کرد که خط صافی را نشان می‌داد و بیان‌گر این بود که گیاه در حالت شوک قرار دارد. از صاحب گیاه پرسید که آیا به آن آسیبی رسانده؟ زن پاسخ داد چند برگ خشک را از آن جدا کردم.

وقتی که شما به هستی عشق می‌ورزید، هستی نیز با زیبایی به شما جواب می‌دهد. در این حالت سعی می‌کنید، تفاوت‌های مردم، موقعیت‌ها، احساسات و یا هر تفاوت دیگری را نادیده بگیرید و همه چیز برایتان تبدیل به یک کل واحد می‌شود و حقیقت نیز همین است. هر چیزی در این دنیا جزئی از کل است و عشق تنها چیزی است که شما را به این باور می‌رساند. در کشور هند سنت عجیبی وجود دارد که مردم در طی طول و عرض کشور، در معابد و مراکز مذهبی با پای برهنه راه می‌روند. برایم عجیب بود که چگونه می‌توانند این کار را بکنند. مخصوصاً هنگام ورود به جنگل، خوابیدن در کنار حیوانات وحشی و درخواست غذا از مردم. راز این موضوع این است که آن‌ها یاد گرفته‌اند چگونه با کائنات یکی شوند و کائنات نیز از آن‌ها محافظت می‌کند. چه هوا بارانی باشد یا آفتابی، حیوانات و درختان همگی از شما محافظت می‌کنند. حتی اگر از لحاظ منطق انسانی درکش دشوار باشد، اما واقعیت دارد.

آن‌ها می‌شود توسط دستگاه دروغ سنج بررسی می‌کرد

1- Primarily perception

بلکه روح اوست که بسیار اهمیت دارد. هیچ‌کس نمی‌تواند به‌ما بیاموزد که روح چیست بلکه باید آن را تجربه کنیم. همه‌ی دانش‌ها تغییر می‌کنند، فیزیک، شیمی، علوم و روانشناسی. همگی به‌سادگی دگرگون می‌شوند و تنها علم روحانیت است که تغییر ناپذیر است و قابل آموزش هم نیست بلکه باید حس شود.

• داستانی کوتاه:

روزی استادی از شاگردانش پرسید: «کی شب به پایان رسیده و روز آمده است». یکی از آن‌ها پاسخ داد: «وقتی که بتوانید از دور تشخیص دهید که آن حیوان گاو است یا اسب». استاد گفت: «خیر». شاگردی دیگر پاسخ داد: «وقتی بتوانید درخت را ببینید و بگویید آیا درخت کاج است یا انبه». استاد گفت: «خیر». آن‌ها از استاد پاسخ را پرسیدند. وی گفت: «وقتی که بتوانید به‌صورت کسی نگاه کنید و برادران را در او ببینید و یا به‌صورت هر زنی که نگاه می‌کنید خواهرتان را در او ببینید و اگر نتوانید این کار را بکنید دیگر مهم نیست که چه وقتی از روز است، همچنان شب است.»

استاد می‌خواست نشانه‌ای بدهد. پس ما باید راهنما را با احتیاط پیدا کنیم. عشق فقط راهنما است ولی اگر به آرامی آن را دنبال کنیم، از این که خدا برایمان واقعی‌تر می‌شود، حیرت می‌کنیم. خدا دیگر فقط یک فکر یا مفهوم نیست بلکه چیزی است که ما احساسش می‌کنیم. هرچه در عشق عمیق‌تر می‌شویم، به این احساس نزدیک‌تر می‌شویم و روزی که در عشق حل شویم به وحدت خواهیم رسید.

اسرار تمام ادیان دنیا در عشق خلاصه می‌شود. با

بازگشت به فهرست

هیچ چیز با عشق غیرممکن نیست زیرا عشق می‌تواند خود را به خدا تبدیل کند

احترام می‌شود، اما عشق مانند پلی فاصله را کم می‌کند. تنها افرادی که عشق را تجربه نکرده‌اند احترام را به‌عنوان روشی که مقبولیت اخلاقی دارد قبول دارند. احترام ساده است اما واقعی نیست. عشق ممکن است دشوار باشد چون هر کسی نمی‌داند که چطور درگیر آن شود، اما واقعی است.

در عشق، احترام به خودی خود رخ می‌دهد و در احترام عشقی غیرواقعی و غیر اصیل به‌زور گنجانده می‌شود.

عشق ریشه‌ی تمام ادیان

مذهب اصلی عشق است. عشق ریشه‌ی تمام معنویات است. بقیه‌ی مذاهب شاخه‌هایی از عشقند. عشق مثل ریشه‌ی درخت است و ادیان همانند شاخ و برگ‌های آن. حتی بزرگترین دین هم در مقابل عشق فقط شاخه‌ای بزرگ است. عشق هیچ معبد یا کتابی ندارد. همانند ریشه‌ای در زیر زمین است و به زندگی برکت می‌دهد و بدون آن کل درخت از بین می‌رود. با عشق شاخه‌ها و برگ‌های زیادی ایجاد می‌شود.

اما ما چه می‌کنیم؟

ما به شاخه‌ها چنگ می‌زنیم به‌جای این که به ریشه توجه کنیم. اما اگر به ریشه تمسک جویم، مستقیم و کامل تغذیه می‌شویم، در حالی که شاخ و برگ‌ها تنها یک وجه ماجرا هستند. عاشق‌تر که شدید، وارد معبد نامرئی عشق خواهید شد.

ریشه‌ها شامل اطلاعاتی در مورد همه‌ی درختان در این دنیا هستند، درست مثل شب‌نم که کل اطلاعات اقیانوس‌های دنیا را در خود دارد. اگر ساختار قطره آب را درک کنیم همه‌چیز در مورد اقیانوس‌ها را می‌فهمیم. به‌همین ترتیب انسان اتمی از عشق است و عشق چیزی نیست به‌جز کیفیت هستی. اگر عشق را درک کنید، تمام هستی را درک خواهید کرد. فهم این که ساختار انسان محدود به فیزیکش و یا حتی بعد شیمیایی و روانشناختی‌اش نیست،

است. بُعد حیوانی مربوط به شهوت است که شکل ناپخته‌ی عشق است. منظور این نیست که در این بُعد عشق وجود ندارد، بلکه در این‌جا عشق به تمایلات و آرزوها آلوده است.

هرچه وجودمان پاک‌تر می‌شود وارد سطح دوم می‌شویم یعنی عشق ساده‌ی انسانی. عشق انسانی به دنبال مالکیت و حسادت است و می‌تواند شخصی را به چشم هدف بنگرد.

سومین نوع عشق، عشق الهی نام دارد که بالاترین نوع عشق است. درست مثل عبادت. هیچ‌گونه حس مالکیتی و هیچ چیز زمینی در آن نیست. نوعی نیروی نامرئی اما قدرتمند است. زمانی که عشق می‌شود عبادت، برای بار اول به رضایت درونی می‌رسیم. می‌گوییم رضایت چون دو نوع قبلی همیشه به دنبال دستیابی بیشتر است و همواره با دلتنگی همراه و هیچ رضایتی در آن‌ها نیست. زمانی که نوع سوم عشق اتفاق می‌افتد، حتی سکس عمیق و عملی روحانی می‌شود که فراسوی لذت جسمی است.

در هند، مکانی است که سه رودخانه به هم می‌رسند تا مقدس شوند. این مفهومی استعاری دارد چرا که انسان در جایی به ملاقات سه نیرو می‌رسد: جسمی، روانی و روحانی. زمانی که این سه نیرو با هم یکی می‌شوند رضایت و خوشحالی عظیمی به وجود می‌آید. در واقع وجود ما درون محفظه‌ای زندگی می‌کند. بدنمان در یک محفظه، ذهنمان در محفظه‌ای دیگر و روحمان در محفظه سوم. بدن از وجود ذهن آگاه نیست و ذهن از وجود بدن. ذهن روح را نمی‌شناسد. بدن از حضور روح نا آگاه است. آن‌ها با هم هستند اما هم دیگر را نمی‌شناسند. اولین مرحله‌ی مراقبه نزدیک کردن این سه و شناساندنشان به یکدیگر است تا با هم متحد شوند. وقتی همه‌ی این سه بُعد یک کل واحد شوند در آن صورت بُعد چهارم پدید می‌آید که می‌توانید آن را خدا، هستی، ربوبیت و یا هر آنچه که دوست دارید بنامید. هدف کلی روحانیت ایجاد جادویی

این وجود، مردم در منطق و الهیات غرق شده‌اند. الهیات از دین فاصله دارد. هیچ منطقی به جز عشق در مورد خدا وجود ندارد. خدا شعر است. خدا در موسیقی و رقص است، اما هرگز در منطق پیدایش نمی‌کنید.

خدا یک ایده نیست که بتوان در مورد آن با قوانین منطق بحث کرد. بلکه یک تجربه‌ی درونی است که هرکس خود به تنهایی باید آن را کشف کند.

از خیلی پیش‌تر، عرفا به این نتیجه رسیده‌اند که ماده با عشق به هم پیوسته است. یک نیروی نامرئی اتمها و مولکولها را به هم چسبانده است و به خاطر همین نیرو آن‌ها ناگسستگی هستند. علم همچنان در جستجوی کشف این انرژی غائی است و تجلی آن را در نیروی جاذبه و الکتروسیسته مشاهده کرده است. اما روزی که علم، عشق را کشف کند روزی است که مذهب و علم هم‌راستا با هم در ارتباط خواهند بود.

در حال حاضر فقط شاد باشید. زیرا عشق در جریان است. لذت ببرید زیرا که پتانسیل درونی شما عشق است. می‌توانید با عشق به قلّه برسید. هیچ چیز با عشق غیر ممکن نیست، زیرا عشق شما را به خدا می‌رساند.

سه نوع عشق و وحدت آنها

بسیاری شهوت را با عشق اشتباه می‌گیرند و این فاجعه‌ای بزرگ است. فردی که فکر می‌کند شهوت همان عشق است فکرش محدود به سطح فیزیکی است و هرگز از آن بالاتر نمی‌رود. نمی‌داند که سطح بالاتری نیز وجود دارد و او در زیرزمین خانه‌اش باقی مانده است. سکس زیر زمین است، جایی نیست که بتوان در آن زندگی کرد و از آن برای اهداف دیگر استفاده می‌کنیم.

سه سطح وجودی آدمیت: حیوان، انسان و روح

بازگشت به فهرست

• داستانی کوتاه را به یاد آوردم:

دختر نابینایی بود که به خاطر نابینایی اش از خود و از همه به جز دوست پسرش متنفر بود. دختر به پسر گفته بود اگر می توانستم دنیا را ببینم با تو ازدواج می کردم. چند روز بعد دکتر به دختر گفت کسی پیدا شده که می تواند چشمانش را به او بدهد. دختر تحت عمل جراحی قرار گرفت و بعد از این که چشمانش را باز کرد توانست همه چیز از جمله دوست پسرش را ببیند. دوست پسرش از او پرسید الان که او را دیده آیا با او ازدواج می کند؟ دختر با دیدن پسر شوکه شد و گفت متأسفم، من با تو ازدواج نمی کنم چون نابینا هستی. پسرک با ناراحتی رفت و فقط یک چیز به او گفت، مواظب چشم هایم باش.

به همین دلیل است که باید زندگی تان را از نو خلق کنید. باید عشق را در خود بیدار سازید. در زندگی باید حداقل یک رابطه داشته باشید که از آن هیچ انتظاری برآورده نشود. باید رابطه ای بسازید که در آن منتظر هیچ سودی نباشید چه مالی چه جسمی و یا راحتی و شهرت و نام. این رابطه حتی می تواند با درخت باشد یا ماه یا حتی خورشید. هیچ سودی از یک رابطه نباید ببرد تنها در این صورت است که معنای عشق را درک خواهید کرد.

من همیشه به مردم می گویم هر روز حداقل نیم ساعت کاری را انجام دهید که برایتان پول یا اسم و شهرت نیاورد. فقط برای نیم ساعت به معبد یا کلیسای بروید و زمین را تی بکشید و یا خدماتی دیگر ارائه دهید. نه این که عضوی از آن مکان شوید. برای نیم ساعت به فکر هیچ منفعتی نباشید. فقط همان نیم ساعت احساس ترس یا حرص و طمع نداشته باشید. به مردم بدون هیچ محاسبه ای لبخند بزنید. حسی کاملاً متفاوت به شما دست خواهد داد، چیزی که تا حالا نبوده اید. حتی بعد از

است که در آن بدن در ذهن، ذهن در روح و روح در ذهن و نیز ذهن در بدن ذوب می شود. به آرامی، بسیار آرام. آن ها پدیده ای واحد بنام عشق را به وجود می آورند.

به عشق بی چون و چرا وارد شوید

مردم به من می گویند که در حضورم عشق را احساس می کنند. من همیشه به آن ها می گویم از این جریان عشقی دری برای رسیدن به کل بشریت بسازید. عشق به استاد همچون غذا است. اگر آن را هضم کنید پر انرژی می شوید و آن انرژی را به دیگران منتقل می کنید.

بودا^۱ می گوید من بین مردم زندگی می کنم، یعنی این که توجهات را به من معطوف نکن بلکه به سمت کل جهان بنگر.

اگر «عشق» به عنوان هدف حذف شود کل جهان خود «هدف» می شود، آن وقت هرگز رنج نمی برید. اولین چیز که باید بدانیم این است که یک ارتباط ممکن است بدون هیچ علتی بوجود بیاید. تنها در این مورد می توانیم بفهمیم که تجربه ای عشق مهم تر است تا خود آن. شما باید حداقل یک رابطه در زندگی داشته باشید که بدون دلیل باشد و اگر چنین رابطه ای ندارید واضح بگویم حتی اگر پولدار هم هستید باید آه بکشید چرا که هنوز فقیر هستید.

از امروز دنبال چنین رابطه ای باشید رابطه با کسی بدون دلیل که در آن هیچ منفعت مالی یا جسمی برایتان نباشد. اگر چنین عشقی را تجربه کنید بعد از آن اگر پول یا جسم هم به اشتراک گذاشته شود مشکلی نیست. کیفیتش کاملاً متفاوت است من مخالف پول یا ازدواج نیستم. من مخالف رابطه جنسی نیستم اما اگر در رأس زندگی تان باشد شما چیزهای با ارزشی را از دست می دهید.

1 - Buddha استاد روشنگر و مؤسس مذهب بودیسم

هیجان یا انرژی به خود تجربه بستگی دارد نه به یک شیء

اگر مدت زیادی با هم باشند احساس می‌کنند که بعد از این همه زمان خیلی هم عاشق نیستند به همین دلیل

است که می‌گویند نزدیکی سبب بی‌حرمتی می‌شود، عشق را به نفرت تبدیل می‌کند. برای تحول عشق و نفرت، ابتدا باید انتظارات را رها کنیم. توقع اولین دشمن عشق است. همه‌ی ما روابط مختلفی را در زندگی داریم. وقتی خواستار عشق هستیم، در واقع دنبال توجه شخصی دیگریم. وقتی می‌گوییم کسی ما را دوست ندارد در واقع منظورمان این است که کسی به اندازه‌ی کافی به ما توجه نمی‌کند. مورد توجه واقع شدن نیاز اصلی هر انسان است. نیاز به توجه همراه با وابستگی به دیگران اصل ضروری بقا است و چیزی است که ما آن را عشق می‌نامیم. وابستگی به دیگران ممکن است روانی، جسمی و یا معنوی باشد. به عنوان مثال زمانی که از کسی انتظار دارید حضور داشته باشد تا بر روی شانه‌هایش گریه کنید، از لحاظ روانی به وی وابسته‌اید. وقتی از کسی انتظار دارید از لحاظ مالی یا لذت جنسی شما را حمایت کند، شما از لحاظ فیزیکی به وی وابسته‌اید. در هر موردی اگر کسی خلاء این وابستگی را پُر کند، یعنی این که به شما توجه کرده است. ایده‌ی اصلی عشق در این جا چیزی به جز توجه از جهت دیگران نیست.

در بخش اول اردوی مراقبه، از همه خواستیم تا صادقانه لیستی از انسان‌هایی که دوستشان دارند بنویسند. همه در ابتدا شروع به نوشتن لیستی بلند بالا کردند که شامل: همسر، پدر، مادر، برادر و خواهر و غیره بود. آن‌ها تمام افرادی را که دوست داشتند برای خوشحال کردن خودشان نوشتند. اما وقتی صحبت‌های مرا در مورد عشق واقعی شنیدند شروع به خط زدن اسامی یکی پس از دیگری کردند! اگر چیزی را خط می‌زنید پس از ابتدا در جای درستی

افراد روشنگر خود را به عنوان کل هستی تجربه می‌کنند

خندیدن نیز مشاهده می‌کنید این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چه اندازه لبخند بزنید، چقدر مؤدب باشید و

چگونه خودتان را کنترل کنید. فقط برای نیم ساعت این تکنیک را اجرا کنید که نه پولی به شما می‌رسد نه شهرتی و نه هیچ موقعیتی اجتماعی در قبال کاری که می‌کنید به شما می‌دهند. بعد متوجه خواهید شد که منظورم از عشق بی‌قید و شرط چیست. ممکن است فکر کنید که این نیم ساعت هدر دادن وقت است، اما بعد از چند روز متوجه خواهید شد که فقط همان نیم ساعت را زنده بوده‌اید.

همه‌ی کارهای شما با ترس و طمع همراه بوده و در نتیجه شما را از ترس و طمع سرشار می‌کند. به خاطر همین است که احساس تنهایی و خستگی می‌کنید. با اجرای این تکنیک می‌بینید که بدن و ذهنتان بدون ترس و طمع شروع به عمل می‌کند و با اجرای این تکنیک یاد می‌گیرید که چگونه بدنتان را بدون ترس و طمع به حرکت درآورید، یا واضح‌تر بگویم می‌توانید عاشق شوید. منبع جدیدی در شما بیدار می‌شود و یاد می‌گیرید چگونه انرژی عشق را فعال و با آن زندگی کنید.

عشق، نفرت و نیاز به توجه

تا زمانی که عشق شرطی است، عشق و نفرت دو روی یک سکه هستند. زمانی که انتظاراتمان مورد تهدید قرار بگیرند، عشق می‌تواند در یک لحظه به نفرت تبدیل شود.

در این رابطه، عشق تا زمانی باقی می‌ماند که شرایط مطابق با انتظارات پیش برود. زمانی که شرایط تغییر می‌کند عشق نیز تغییر می‌یابد.

اغلب آنچه که ما به عنوان عشق باور داریم در واقع با زمان و فضا مرتبط است. زمانی که فاصله بین دو نفر زیاد است و فرصت ارتباط کم، آن‌ها احساس عشق بیشتری نسبت به هم می‌کنند. ولی

• داستانی کوتاه:

سه فرد بالغ در حال صرف چای صبحانه بودند در حالی که فرزندان آنها بازی می‌کردند. از هم می‌پرسیدند که اگر خطری آنان را تهدید کند چه می‌کنند. همه‌شان اعتراف کردند که اول از همه بچه‌هایشان را برمی‌دارند و پا به فرار می‌گذارند. ناگهان دریچه‌ی ایمنی گاز منفجر شد. در عرض چند ثانیه همگی به بیرون از خانه گریختند بجز بچه‌ها که در حال بازی بودند.

عشق ما به فرزندانمان آن قدری که ادعا می‌کنیم بزرگ نیست، حتی عمق واقعی آن را نمی‌دانیم و مشکل همین‌جا است. ما کارهای زیادی را به نام عشق انجام می‌دهیم اما حقیقت به طرز شگفت‌انگیزی متفاوت است. اگر با عشق هم‌سو شویم می‌تواند به یک بیان بسیار صادق و معتبر از سرشت اصلی ما تبدیل شود.

یکپارچگی عشق

بچه‌ها فکر می‌کنند که وقتی نه بگویند در مقابل والدینشان بزرگ به حساب می‌آیند. این غریزه‌ای طبیعی است. زمانی که پاسخ منفی می‌دهند احساس مستقل بودن و قدرت به آنها دست می‌دهد. به همین دلیل است که در سراسر دنیا نیروهای شورشی همیشه از جوانان هستند.

چه در غرب و چه در شرق، در همه‌ی کشورهای جهان، در همه‌ی فرهنگ‌ها، جوانان نه می‌گویند زیرا اینگونه احساس قدرت می‌کنند. اما عشق ما همیشه به پاسخ مثبت وابسته است. وقتی پاسخ منفی می‌دهیم عشق افقی نامیده می‌شود. چرا که شروع و پایانش افقی است. شروع می‌شود و به پایان می‌رسد. همیشه بالاخره به دلیلی به اتمام می‌رسد. اما نوع دیگری عشق است که عمودی نامیده می‌شود و هرگز پایان نمی‌یابد. چون شروع نمی‌شود و همیشه به شکل انرژی حاضر است. آگاهانه است. عشق

بازگشت به فهرست

آورده نشده بودند.

عشق واقعی به هر دوی شما آزادی می‌بخشد
اکثر مردم در مورد لیست اسامی‌شان مطمئن بودند زیرا این اسامی به آنها حس خوبی منتقل کرده بود. منظورم از حس خوب این است که با اطمینان به شما می‌گویند شما خوب هستید. شما این هستید یا آن هستید. ما کسانی را که از ما تمجید می‌کنند دوست داریم، این طور نیست؟ قبل از جر و بحث با آنها مجدد فکر می‌کنیم.

ما به‌طور پنهانی حس خوبمان را به عنوان عشق پرورش می‌دهیم. اگر آنها ما را ترک کنند، ناراحت می‌شویم. پس همواره به دنبال راضی نگه داشتن آنها هستیم. این‌گونه است که همیشه دلیلی پنهانی در پشت عشق‌مان هست.

بعضی از مردم می‌گویند، من دختر یا پسر را بدون هیچ دلیلی دوست دارم. از آنها می‌پرسم بسیار خوب اگر پسر ناگهان به دنبال انتخابهای خودش برود و از چهارچوب تعریف شده‌ی شما خارج شود و مطابق قوانین شما زندگی نکند، آیا باز هم او را دوست دارید؟ آنها پاسخ می‌دهند خیر عشقمان کم می‌شود. خب این یعنی چه؟ ما نسل بعدی‌مان را تا زمانی که نسل ما را ترویج می‌دهند دوست داریم. تا زمانی که طبق الگوهای ما زندگی می‌کنند و با تغییرات ما کنار می‌آیند دوستشان داریم. در واقع ما زندگی‌مان را از طریق آنها کامل می‌کنیم. می‌خواهیم به چیزهایی که در جوانی به آنها نرسیده‌ایم، از طریق آنها برسیم. اگر می‌خواستیم که دکتر شویم و بنا به دلایلی نشده، آنها را تشویق می‌کنیم که دکتر شوند. تا زمانی که باب میل ما زندگی کنند رابطه‌مان با آنها زیبا خواهد بود. اما به محض این که بخواهند راه خودشان را بروند، از دستشان ناراحت می‌شویم. در آن لحظه که مقابلمان می‌ایستند و می‌گویند نه، رابطه فرم متفاوتی به خودش می‌گیرد.

عمودی زمانی است که ناگهان در می‌یابیم درست همان‌طور که در درون خودمان زندگی می‌کنیم در وجود دیگران هم هستیم. مثال زیبایی در این مورد در اوپانیشادها^۱ وجود دارد:

استادی از شاگردش پرسید: «آیا تو از همه‌ی حواس پنج‌گانه‌ات لذت می‌بری؟»
شاگرد پاسخ داد: «بله».
استاد پرسید: «اگر یکی از آن‌ها را از دست بدهی چه می‌شود؟ آیا به‌همین اندازه احساس خوشحالی می‌کنی؟»
شاگرد پاسخ داد: «خیر، بیست درصد آن کم می‌شود و اگر دو تا از حس‌هایم را از دست بدهم چهل درصد می‌شود».
استاد ناگهان پرسید: «اگر پنج حس بیشتر داشتی چه می‌شد؟»
شاگرد پاسخ داد: «طبیعتاً خوشحالیم صد برابر افزایش می‌یافت».
اگر یک بدن دیگر به‌من داده می‌شد از همه چیز دو برابر لذت می‌بردم. و اگر پنج بدن داشتم خوشحالیم پنج برابر می‌شد.

حال تصور کنید اگر خود را در بدن‌های دیگر این دنیا زنده ببینید، چه قدر خوشحال خواهید شد. غیر قابل اندازه‌گیری و آبدی خواهد بود. این آن چیزی است که افراد روشنگر وجود خود را به‌عنوان کل «هستی» تجربه می‌کنند و در بالاترین شکل عشق قرار دارند. در زندگی کریشنا^۲ همه‌ی اتفاقات راس‌لیلا^۳ عشق بی‌قید و شرط است.

عشق الهی کل هستی را در بر گرفته است. راس‌لیلا توسط بسیاری از افراد، بد تفسیر شده و به‌معنی داشتن رابطه فیزیکی با زن گاوچران است. کریشنا یک فرد فوق‌آگاه بود و راس‌لیلا زمانی که کریشنا

۱- Upanishads نوشتن با استاد". نوشته‌های باستانی ودا می‌باشد که جمعاً یازده اوپانیشاد مهم وجود دارد که توسط آدی" شانکارا تفسیر شده‌اند

۲- Krishna استاد روشنگر هندی که حقیقت باگواد گیتا را منتقل کرد

۳- Ras Leela تولد دوباره‌ی معنوی کریشنا با گوپیس یا زن گاوچران

هشت ساله بود اتفاق افتاد. عشق واقعی دنبال وسیله نمی‌گردد. بر پایه‌ی اعتماد است. فراتر از زمان و مکان

رادها^۴ معشوق کریشنا به او وابسته بود اما هرگز تجربه‌ی لذت ناب را نداشت. او نوسانات شدید خلق‌وخوی با حس مالکیت و حسادت داشت. در دوران راس‌لیلا، کریشنا به‌عنوان موجودی با بالاترین آگاهی و قدرت، به رادها این تجربه را داد که کریشنا را هم‌زمان، با هر دختر گاوچرانی که می‌خواست ببیند. او می‌خواست به رادها نشان دهد که او در هر شکل فیزیکی می‌تواند حضور پیدا کند. این است مظهر یک موجود الهی. شعر زیبایی از جلال‌الدین رومی^۵:

فردی به در خانه‌ی معشوق رفت و در زد.
صدای آمد که کیست؟
پاسخ داد من هستم.
صدا گفت این‌جا جایی برای من و تو نیست.
در بسته ماند و باز نشد.
بعد از یک سال تنهایی و عزلت بازگشت و در زد.
صدای از او پرسید کیستی؟
مرد پاسخ داد تو هستی.
در برایش گشوده شد.

در عشق واقعی، دوگانگی وجود ندارد. فقط وحدت است، در همه چیز و همه کس. این هدف غائی عشق است.

مالک نباشید، عاشق باشید و آزاد

به محض این‌که عاشق یک شیء خاص، یا حتی انسان می‌شویم سعی می‌کنیم آن را به سطح پائین‌تری بیاوریم. این دقیقاً همان کاری است که انجام می‌دهیم وقتی که احساس مالکیت و وابستگی به شخصی می‌کنیم. همان کاری را که با

۴- Radha رهبر در میان زنان گاوچران که از عاشقان کریشنا بود

۵- Jalaluddin Rumi شاعر صوفی ایرانی در قرن سیزدهم میلادی

گفت: «در خانه‌ام موش وجود دارد و من یک گربه می‌خواهم. لطفاً آن را به من بفروش. در قبالتش ده دلار می‌پردازم». فروشنده گفت: «باشد قبول است». وی گفت: «من گربه را می‌برم اما می‌شود آن ظرف را نیز به من بدهی؟ چرا که دیگر نیازی نیست برایش ظرفی بخرم و گربه نیز خوشحال می‌شود که در همین ظرف غذایش را بخورد». فروشنده گفت: «خیر آن ظرف شانس من است، به‌خاطر آن من از هفته گذشته تا حالا شصت و هشت گربه فروخته‌ام».

آن مرد به دنبال ظرف بود ولی صاحب گربه شد. ما هم از تجربه‌ی خیلی چیزها در زندگی محروم می‌مانیم به این دلیل که دنبال حاشیه می‌رویم.

دفعه‌ی بعد اگر با دوستان یا هرکسی که خیلی با او احساس راحتی می‌کنید، هستید این تکنیک را به کار ببرید. کنارش بنشینید. درگیر این نباشید که چکار کنید یا چه بگویید. فقط بنشینید، همین! در واقع سخن گفتن چیزی نیست به‌جز مانع حرف زدن دیگران شدن. حقیقت این است که وقتی نمی‌توانید به چشمان کسی نگاه کنید، سخن می‌گویید. آن فرد به سخنان شما گوش می‌دهد و زمانی که مکث می‌کنید شروع به سخن می‌کند. وقتی او به شما گوش می‌دهد به این معنی است که هم‌زمان دارد فکر می‌کند و یا سخنان خودش را آماده می‌کند. او می‌نشیند و بعد از شما شروع به حرف زدن می‌کند.

با این تکنیک به فضای دیگری وارد خواهید شد. وقتی پیش استاد، دوست یا معشوقتان یا هرکسی که با وی احساس نزدیکی می‌کنید هستید، این تکنیک را پیاده کنید، چون شما را به روشننگری می‌برد. این تکنیک برای داشتن رابطه‌ی بهتری با تعالی روحتان نیست، بلکه تجربه‌ی عشق ناب است که منجر به روشننگری می‌شود.

مشکل بزرگ این‌جا است که هیچ‌گاه در جایی راحت نمی‌نشینید. یعنی این‌که دائم برای صحبت

اسباب و وسایل می‌کنیم.

**بیان یک عشق
بی‌قید و شرط همیشه
مطلق است**

صاحب افراد نیز باشیم و انتظار داریم همان‌گونه که ما می‌خواهیم باشند و این بدان معناست که ما در واقع شخص را تا سطح مقوله‌ای عینی کاهش می‌دهیم. پس زمانی که عشق و توجه‌مان معطوف به کسی یا چیزی است، مادی‌گرا می‌شویم، آن فرد یا چیز را سرکوب می‌کنیم و برای خودمان و دیگران رنج می‌آفرینیم.

در حالی که اگر توجه‌مان را فقط به سمت عشق ببریم، هم به آن چیز و یا شخص آزادی بخشیده‌ایم و هم به خودمان. این زیبایی عشق است که فقط به‌خاطر خود عشق رخ می‌دهد نه چیز دیگر.

زمانی که سعی در به‌دست آوردن کسی دارید، خودتان را نیز در بند می‌کشید. اگر راه می‌روید و قلاده سگتان را به‌دست دارید، بدانید که خودتان نیز همانند آن سگ محدود شده‌اید. فکر نکنید که فقط سگ نمی‌تواند به‌هرجا که می‌خواهد بدود، شما هم نمی‌توانید. شما فکر می‌کنید که قلاده را گرفته‌اید در حالی که سگ فکر می‌کند او شما هدایت می‌کند. وقتی توجه‌مان را روی چیزی می‌بریم، از تجربه‌ی واقعی عشق غافل می‌شویم و از هیجان و خوشحالی فکر می‌کنیم این عشق به‌خاطر آن چیز است. اما این‌گونه نیست. عشق یک انرژی است که در ما رخ می‌دهد و بستگی به تجربه خود عشق دارد نه به یک چیز.

• داستان کوتاه:

یک کلکسیونر هنری به روستایی سفر کرد. گربه‌ای را دید که جلوی مغازه‌ی چای فروشی از ظرفی قدیمی شیر می‌خورد. کلکسیونر ارزش آن ظرف قدیمی را دانست و رفت آن را بخرد. داخل مغازه شد و گفت: «می‌توانم این گربه را بخرم؟». فروشنده گفت: «خیر آن را نمی‌فروشم». وی

بود. و من می‌گفتم تنها وقتی به جایی وابستگی داشته باشید محیط تازه برایتان جدید به نظر می‌رسد و اگر وابسته به جایی نباشید، هر جایی احساس راحتی می‌کنید. من حس می‌کنم به هیچ جایی وابستگی ندارم. راحتی همیشه در درون ماست نه خارج از ما. و احساس راحتی درونی نتیجه‌ی انرژی عشق بی‌قید و شرط است. وقتی به خانه‌ای وابستگی نداشته باشیم، کل دنیا خانه‌ی ما می‌شود و هر جایی احساس راحتی می‌کنیم. مردم از من می‌پرسند چگونه می‌توانی همواره در سفر باشی و حس بی‌خانمان بودن نکنی؟ این سؤال بیشتر از جانب کسانی است که برای کار سفر می‌کنند. آن‌ها می‌گویند اگر به یکی دو جا سفر کنیم و برگردیم یک هفته طول می‌کشد تا تجدید قوا کنیم، تو چگونه پشت سر هم سفر می‌کنی؟ رازش همان چیزی است که به شما گفتم. من به هیچ خانه‌ای تعلق خاطر ندارم در نتیجه کل دنیا خانه‌ی من است. با این احساس هر جا که بروم نشاط، آرامش و شادی را تجربه می‌کنم، زیرا حس نشاط از بیرون وارد نمی‌شود و در درون ما است.

عشق در روابط

در زندگی واقعی همیشه دنبال ابراز عشق به دیگران با روش‌های محسوس هستیم. تنها اگر عشق به روش قابل لمس اثبات گردد آن را عشق می‌نامیم. عشق واقعی مانند عشق ربّانی است. بین دو وجود که بدون این که ابراز شود قابل حس است و نیاز به ارتباط ندارد، زیرا در جریان است. اگر واقعاً کسی را دوست دارید زبان بدنتان آن را فاش می‌کند، و آن قدر والا است که در کلمات نمی‌گنجد چرا که کلمات از بیان آن قاصر هستند. اما اگر از واژگان استفاده می‌کنید پس عشق اتفاق نیفتاده است. وقتی که برای ابراز عشق مجبور به سخن گفتن هستید مطمئن باشید دروغی در حال رخ دادن است. عشق واقعی رها است و نیازی به بیان دائمی ندارد. عشق واقعی به شما آزادی می‌دهد به راحتی

کردن عجله دارید و نمی‌دانید چکار کنید. این یعنی درگیر ترس هستید و فقط می‌خواهید کارتان تمام شود. چه ترس دارید چه حرص و طمع هم اکنون آرام باشید. در حال سیر کنید. حضور دیگری را حس کنید. وجود دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرید. آن وقت ببین که در درونت چه رخ خواهد داد. چند روز این تکنیک را امتحان کنید. ناگهان شما فضای دیگری را تجربه خواهید کرد که قبلاً تجربه نکرده بودید.

این تکنیک از شیوا^۱ سوتراها^۲ است. وی مجموعه‌ای از تکنیک‌ها را جهت روشنگری گردآوری کرده است. این تکنیک شما را از طریق یک پرش کوانتومی، از فرم به بی‌فرمی و از عشق مالکیت جو به عشق بی‌قید و شرط می‌برد.

ممکن است به معشوقتان وابسته باشید، یا به استاد، دوست یا هر شخص دیگری. برای رهایی از این وابستگی‌ها و حرکت از فرم به بی‌فرمی از این تکنیک استفاده کنید. همچنین با کمک آن می‌توانید با یک پرش کوانتومی به عشق برسید. سپس خواهید دید که عشق وابستگی به چیزی نیست بلکه انرژی‌ای در جریان است که نیاز به وابستگی ندارد. فقط جریان انرژی شما است که آن را به اشتراک می‌گذارید. خواهید دید آن اتفاق شگرف رخ می‌دهد چه آن شیء آن‌جا باشد چه نباشد.

زمانی که عشق، بی‌قید و شرط به وقوع می‌پیوندد، شما هم خود و هم آن شخص را از حس مالکیت و همبستگی آزاد می‌کنید. زیرا همان‌طور که می‌دانید مالکیت نه تنها آن فرد، بلکه شما را نیز در بند خود می‌کشد و هر دو را رنج می‌دهد. عشق واقعی رهایی است. به جفتتان آزادی می‌دهد.

زمانی که سفر می‌کردم مردم از من می‌پرسیدند آیا شب گذشته خوب خوابیدی؟ جایز عوض شده

۱- Shiva استاد روشنگر هندی که حقایق دنیا را به شکل کتاب شیوا سوترا جمع‌آوری کرد

۲- Shiva Sutras مجموعه‌ای از تعالیم روشنگری شیوا به صورت تکنیک‌های مختلف شامل ویگنانا باراوا تانترا، گروگیتا، تیرو ماندیرام و ...

عاشق همکاران باشید چه می‌شود؟ زندگی مثل قبل نمی‌شود، درست است؟ زمانی که عاشق کسی یا چیزی باشید یا کسی عاشق شما باشد کل رابطه خاص می‌شود عشق همه چیز را خاص می‌کند.

روزی یکی از اشرا میتها^۱ از من پرسید شما هر روز ما را و همه‌ی مشکلات و درگیری‌هایمان را می‌بینید و هر روز برای تو همان است. آیا خسته نمی‌شوی؟ سؤال صادقانه‌ای بود. به آن‌ها گفتم روشن‌نگران، به دلیل عشقشان همه را خاص می‌بینند. به همین علت است که استاد با صبر بسیار به کارش ادامه می‌دهد و اگر تعداد مهم بود شرایط دشوار می‌شد. اگر چنین عشقی دارید، فضای درونی تان به این گونه است که دلیل منطقی پشت کارهایتان نیست. فقط با احساس دل‌بستگی عشق‌تان را ابراز می‌کنید. عشق بی‌قید و شرط همیشه کافی است و حرص و طمع در آن نیست. پس عاشق هر کسی که باشید بدون هیچ تردیدی دوستش دارید. عاشقش خواهید ماند حتی اگر شما را ترک کند برایش سوگواری نمی‌کنید. وقتی کسی فوت می‌کند برایش سوگواری می‌کنید چون از این که او را کامل دوست نداشتید تأسف می‌خورید. فقط زمانی می‌توانید کاملاً عاشق کسی باشید که عشقتان کامل باشد. نیاز نیست کار خاصی کنید. مهم نیست که او کیست. این همان زیبایی عشق است. عشق به خاطر عشق نه برای رسیدن به فردی.

اگر برای از دست دادن شخصی سوگواری می‌کنید در واقع برای این است که دلتان برایش تنگ می‌شود. اگر کاملاً عاشقش بودید به راحتی با او وداع می‌کردید. شما ناراحت می‌شوید چون دلتنگش می‌شوید. حتی اگر پدر یا همسر تان باشد باز هم همین است. اگر عشق بی‌قید و شرط خودتان را زمان زنده بودنشان به آن‌ها داده‌اید پس با رفتنشان نباید تأسف بخورید. اما اگر منطقی پشت عشقتان

۱- Ashramites - Residents of ashram - آن‌هایی که در اشرام (خانه‌ی شیخ) زندگی می‌کنند

هرآنچه را که می‌خواهید ابراز کنید، خواه مخالفت باشد خواه عصبانیت. هرآنچه که باشد از ارزش عشق کم نمی‌کند. نه فقط این بلکه هیچ تسلط یا قدرتی در آن نیست. هر فرد مانند گلی زیبا است که شکوفا شده و عطرش را منعکس می‌کند. در عشق واقعی هیچ ترس و ناامنی نیست. در عشق معمولی فاصله‌ی فیزیکی بین دو فرد منجر به ناامنی و بی‌اعتمادی می‌شود.

• داستانی کوتاه:

سرباز جوانی نزد افسر ارشدش می‌رود و می‌گوید: «قربان دوستم هنوز از میدان جنگ برنگشته. اجازه می‌خواهم که دنبالش بروم». افسر گفت: «خیر! اجازه نمی‌دهم، زیرا دوستت به احتمال زیاد مرده. نمی‌خواهم تو را به خطر بیاندازم». سرباز جوان رفت و زخمی همراه با جنازه‌ی دوستش بازگشت. افسر خشمگین شد و فریاد کشید: «من به تو گفته بودم که او مرده است. الان هر دوی شما را از دست داده‌ام، آیا می‌ارزید دنبال این جسد بروی؟». سرباز که نفس‌های آخر را می‌کشید پاسخ داد: «بله قربان. وقتی رسیدم هنوز زنده بود و گفتم مطمئن بودم که می‌آیی».

عشق واقعی دنبال وسیله نمی‌گردد. بر پایه‌ی اعتماد است. فراتر از زمان و مکان.

این روزها مردم را می‌بینم که به هم هدیه می‌دهند. هدیه، بیان عشق است. اگر هدیه دادن بی‌قید و شرط باشد خوب است اما اگر با انتظار باشد مشکل ایجاد می‌شود و عشق ضعیف جایگزین عشق واقعی می‌شود. تا زمانی که عشق واقعی وجود دارد، هیچ رابطه‌ای کسل کننده نمی‌شود و هر چیز یا هر فردی بی‌همتا است. برای مثال اگر یکی از همکاران شما فوت کند چیزی در زندگی شما متوقف نمی‌شود، اما اگر برای یکی از اعضای خانواده‌تان اتفاقی بیفتد، زندگی‌تان دچار تغییر می‌شود. اما اگر

بوده، با رفتنشان رنجیده خاطر می‌شوید، چون تمام عشقتان را نثار آن‌ها نکرده بودید.

مراقبه- جریان عشق را در درونتان حس کنید!

در جایی آرام بنشینید و چشمانتان را ببندید. همه چیز را از ذهنتان بیرون و فقط روی قلبتان تمرکز کنید. آن را مانند یک مخزن بی‌پایان از نعمت تجسم کنید که سرشار از خوشبختی است. ضربان قلبتان را عمیقاً حس کنید و بگذارید هر ضربه در بدن شما منعکس شود. در بین ضربان احساس کنید که انرژی عشق به وقوع می‌پیوندد. در عمق وجودتان، در ذهن و روح، انرژی عشق در انتظار است که شناخته شود. از آن استقبال کنید تا همه‌ی وجودتان - بدن، ذهن و روحتان- را سرشار از عشق کند. سپس به آرامی چشمانتان را باز کنید.

جای هیچ نگرانی نیست

روشنگری زندگی یعنی لذت از زندگی بدون نگرانی

نگرانی یعنی ناهماهنگی نگرانی چیست؟

بین انتظارات شما و واقعیت پیش‌تر در مورد عشق صحبت کردیم و گفتیم که عشق نه تنها بهترین نوع رابطه‌ی ما با دیگران است بلکه در مورد رابطه ما با خودمان نیز هست. بدون دوست داشتن خودمان، دیگران را نیز نمی‌توانیم دوست داشته باشیم. چیزی که باعث می‌شود خود را دوست نداشته باشیم نگرانی‌ای است که در درون‌مان خلق می‌کنیم. چه اوضاع خوب پیش برود چه بد ما نگرانیم. نگرانی چیست؟

• داستانی کوتاه:

مردی که نگران و آشفته به‌نظر می‌رسید وارد بار شد. پیش خدمت از او پرسید: «چه شده است؟ آیا نگران چیزی هستی؟». مرد پاسخ داد: «من و همسرم با هم بحث کرده‌ایم و او گفته که برای یک‌ماه با من صحبت نخواهد کرد». پیش خدمت او را دل‌داری داد و گفت: «یک ماه آن‌قدر هم زیاد نیست. مرد گفت: «بله می‌دانم، یک‌ماه امروز تمام می‌شود».

هرکس نگرانی‌های خودش را دارد. اگر از شما بپرسم نگران چه چیزی هستید، می‌گویید نداشتن شغل. همسایه‌تان می‌گوید بزرگترین نگرانی من شغلم است. شخصی دیگر می‌گوید بچه‌هایم و دیگری می‌گوید نداشتن فرزند. رؤیای یک شخص ممکن است نگرانی‌های شخص دیگر باشد و شما هیچ منطقی در آن پیدا نخواهید کرد.

نگرانی چیست؟ نگرانی زمانی رخ می‌دهد که اوضاع آن‌طور که شما می‌خواهید پیش نمی‌رود. یعنی ناهماهنگی بین انتظارات شما و واقعیت. مثلاً دوست دارید که پسران در خانه پیش شما بمانند، در حالی که او می‌خواهد از شما دور شود. یا شما دوست دارید حقوقتان بالا رود، اما ریاستان این‌طور فکر نمی‌کند.

انتظار دارید پروژه‌تان زودتر تکمیل شود اما اوضاع کند پیش می‌رود و اتمام آن کاری غیر ممکن به‌نظر می‌رسد. این‌ها همگی علت‌های نگرانی هستند. شما دائماً انتظار

دارید همه چیز طبق برنامه پیش رود، چه مربوط به شغل‌تان باشد و یا حتی مثل رفتن به منزل برای صرف غذا پیش پا افتاده باشد، شما دائماً در مورد آنچه که می‌خواهد اتفاق بیفتد نگران هستید.

چگونه نگرانی ریشه می‌دواند؟

ریشه‌ی نگرانی در افکار خودتان است. همواره دو چیز دائماً درون شما رخ می‌دهد.

اولی گفتگو است و دومی تک‌گویی یا به‌عبارتی گفتگوی درونی. شما یا با دیگران صحبت می‌کنید یا با خودتان دائماً یک گفتگوی درونی دارید که نگرانی را ایجاد می‌کند. وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم تحت‌تأثیر قوانین اجتماعی هستیم و به‌طور خودکار از عبارت‌های ممنوعه یا اشتباه استفاده نمی‌کنید. اما وقتی با خودتان سخن می‌گویید هیچ‌کس آن را نمی‌داند به‌جز شما. افکار درونی شما نگرانی‌های اصلی شما را می‌سازند.

«خلیل جبران»^۱ شاعر لبنانی چه زیبا گفت که: «شما صحبت می‌کنید چون می‌خواهید با افکار‌تان در صلح باشید». حرف‌های ما به‌این دلیل است که نتوانسته‌ایم با درونمان در صلح باشیم.

این‌گونه است که همیشه در طی شبانه‌روز با خود در حال صحبت هستیم، هفت روز هفته. و این‌جا است که اظهار‌هایی ظاهر می‌شوند و شما را نگران می‌کند. نگرانی چیزی نیست جز افکاری که به‌طور ثابت در شما جریان دارد. مشکل اینجاست که این افکار بیشتر منفی هستند. اگر از شما بخواهم

۱- Khalil Gibran شاعر معروف لبنانی آمریکایی که نام اثر معروفش "پیامبر" است

آن ضبط نشده است. اما اگر بفهمید که هر لحظات رنج و درد همگی در لوح سیاهی ثبت می‌شوند. چیزی خوش‌یمن است، دیگر انتظاراتی نخواهید داشت روی یک دیوار سفید و زیبا، نقطه‌ی سیاهی وجود دارد. اگر از شما پرسیم چه می‌بینید خواهید گفت که یک نقطه‌ی سیاه. شما کل آن دیوار سفید را نمی‌بینید. این همان پرتوی است که توسط نگرانی‌ها و رنج‌هایتان ساخته می‌شود.

همه چیز را همان‌طور که هستند ببینید و بگذرید!

بودا، استاد روشنگری، از واژه‌ی تات‌هاتا^۱ به معنی «اشیاء را همان‌گونه که هستند ببینید» یعنی بدون قضاوت به همه چیز نگاه کنید، استفاده کرده است. اما اکثر اوقات، ما همه چیز را با نگرانی می‌بینیم. وقتی هر چیزی را همان‌طور که هست ببینیم، فقط خوشی را مشاهده می‌کنیم و در این صورت هیچ فکری در شما ثبت نمی‌شود و فقط فضای خالی است. به همین دلیل است که وقتی خوشحال هستید احساس سبکی دارید چون چیزی ثبت نشده است. اما وقتی همه چیز را با نگرانی بنگرید افکار در شما ثبت می‌شود و احساس سنگینی می‌کنید. یک جمله‌ی معروف وجود دارد که می‌گوید: «ما چیزها را آن‌گونه که هستند نمی‌بینیم بلکه آنها را آن‌گونه که هستیم می‌بینیم». اگر احساس می‌کنید اشتباهی در چیزی که می‌بینید وجود دارد آن‌موقع باید به خودتان برگردید، زیرا آنچه که در بیرون می‌بینید انعکاسی از درونتان است. اگر عشق خالص را در درونتان حس کنید، آن را در بیرون نیز می‌بینید. پس همه چیز به شما مربوط می‌شود و نه به چیزی که می‌بینید.

چگونه می‌شود افکار را از آنچه واقعاً هستند دور نگه داشت؟ چگونه می‌شود از هر لحظه‌ی زندگی لذت برد؟

زندگی‌تان را در چند صفحه خلاصه کنید، یک‌سری رویدادهای برجسته را که در زندگی‌تان روی داده می‌نویسید و به رویدادهای شادتان اشاره نمی‌کنید. ذهن آموزش دیده فقط حوادث منفی را ضبط کند. حتی اگر واقعه‌ی خوشحال‌کننده‌ای رخ داده باشد فقط پایان آن را به یاد می‌آورید نه لحظات خوبی که سپری کرده‌اید. زیرا حتی زمانی که در اوج خوشحالی باشید باز هم نگران تمام شدن آن حس هستید. ذهن از ابتدای جوانی آموزش دیده است که از یک نگرانی به نگرانی دیگر برود، از دردی به درد دیگر، و نه از خوشی به خوش دیگر.

در یک کلاس، معلمی دید یکی از شاگردانش با چهره‌ای غمگین نشسته است، از او پرسید: «چه شده است؟ چرا نگرانی؟»
پسر گفت: «دلیلش والدینم هستند. پدرم همیشه کار می‌کند تا برای ما لباس و امکان تحصیل و هر آنچه که می‌خواهیم تهیه کند و مادرم از صبح تا شب مراقب من است و غذاهای خوشمزه می‌پزد.»
معلم گفت: «خب مشکل کجاست؟ چرا نگرانی؟»
پسر پاسخ داد: «می‌ترسم اگر آنها را از دست بدهم، چه خواهد شد.»

ذهن، ماهیتی دارد که نگرانی را به سرعت شناسایی می‌کند اما خوشی را خیر. به همین دلیل است که حتی لحظات خوش را نیز با رنجش بیاد می‌آوریم. خوشی بر عکس درد هیچ‌گاه در افکار ثبت نمی‌شود. به همین دلیل است که افکار درونمان همیشه منفی است. برای مثال اگر کل زندگی‌تان را مثل یک پرتو در نظر بگیرید، قسمت‌های مربوط به خوشی همیشه خالی است و هیچ چیزی در

شده‌اید و برای درک درست آن باید از این محدوده خارج شوید، و باز برای این کار باید از برجسب زدن به چیزی که متکبر است فراتر روید. خواهید دید دیگر هیچ تکبری در کار نیست.

روزی مردی سوار اتوبوس شد و نزدیک مرد جوانی که ظاهر مناسبی نداشت و فقط یک کفش بر پایش بود نشست. مرد از او پرسید: «لنگه کفش را گم کرده‌ای؟». مرد جوان پاسخ داد: «خیر. من فقط یک لنگه کفش پیدا کرده‌ام».

از این که برای هر موقعیت یا فردی تعریفی اختصاص بدهید دست بردارید. فقط بنگرید. همین. به پذیرش یا رد افکار فرصت ندهید.

در ابتدا اجباری برای قضاوت هر چیزی وجود دارد چرا که به آن عادت کرده‌اید. اما وقتی اشیاء را آن‌چنان که هستند می‌بینید و انرژی عظیمی را که آزاد شده تجربه می‌کنید، مشتاق می‌شوید که از اخطارهای عقلی، نگرانی‌ها و رنج‌ها شوید و شاد زندگی کنید. وقتی یاد بگیرید که چطور چیزها را همان‌گونه که هستند ببینید، دیگر در بهشت هستید و هرگاه بخواهید چیزی را آن‌گونه که خود می‌خواهید ببینید دوباره به جهنم وارد می‌شوید. اگر بفهمید که هر چیزی خوش‌یمن است دیگر انتظاراتی نخواهید داشت.

• داستانی کوتاه:

شاگردی از استاد پرسید: «بهشت کجاست؟». استاد جواب داد: «واقعاً می‌خواهی بدانی؟». شاگرد پاسخ داد: «آری». استاد گفت: «بسیار خوب، اولین شاگردم همان‌چناندر آن‌اکنون در بهشت است». سپس چشمانش را بست و به‌حالت مراقبه رفت. شاگرد می‌دانست که مدت زیادی طول می‌کشد

این تکنیک کوچک را به کار ببرید. وقتی چیزی را می‌بینید، به فرض شخصی، موقعیتی، کتابی یا هر چیز دیگری، معمولاً افکار قدیمی و عکس‌العمل‌های آشنا سریعاً در شما برانگیخته می‌شوند.

به خود بگویید: این افکار و خاطرات مثل ابری روی قضاوتم را پوشانده. پس، فرض کنید آن فرد و یا موقعیت یا چیز را برای اولین بار است که می‌بینید! ناگهان متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را فقط به خاطر نگرانی‌هایتان از دست داده‌اید.

حتی وقتی همسر، برادر یا هرکسی را می‌بینید، انگار اولین بار است که آنها را دیده‌اید. نه تنها دیگر نگرانی ندارید بلکه همه را یکسان خواهید دید، چه غریبه باشد چه آشنا. نگاه درست همین است، هیچ‌کسی آشنا و تغییرناپذیر نیست. حتی همسران برای شما دیگر آن‌قدر آشنا نیست. وجود همه چیز در حال تغییر است، فقط ذهنتان سعی در ثابت نگه‌داشتن آنها دارد.

زمانی که شروع به دیدن هر چیز آن‌گونه که هست می‌کنید انرژی‌تان ذخیره می‌شود و دیگر هیچ جایی برای نگرانی و یا درگیری‌ای نمی‌ماند. نگرانی زمانی پیش می‌آید که افکار شما در برابر آنچه که می‌بینند مقاومت می‌کند. زمانی که درگیری از بین برود، همه‌ی انرژی ذخیره شده در نگرانی، برای شما آزاد شده و در اختیارتان قرار می‌گیرد.

شخصی از کریشنا مورتی^۱ یکی از معروفترین فیلسوف‌های هندی پرسید: «چگونه به هر چیزی همان‌گونه که هست بنگریم». او به‌زیبایی پاسخ داد: «فقط کافی است برایش اسمی نگذاری».

معمولاً وقتی چیزی را می‌بینیم سعی داریم شناسایی یا محکومش کنیم. برای مثال وقتی به‌شما بگویند آدم متکبری هستید یا می‌پذیرید و یا سعی می‌کنید دیگر متکبر نباشید! شما هرگز ماورای تکبر را درک نمی‌کنید! شما فقط آنچه را که با آن آشنا هستید درک می‌کنید به‌همین دلیل در دیدگاهی محدود

موقعیت جغرافیایی نیست! **نگرانی، میراثی است که روانی هم نیست!** فیزیکی هم نیست! بلکه ذهنی است. اگر تصمیم بگیرید می‌توانید همین الان در بهشت باشید.

ناخواسته از اجداد به پدر و مادر و بعد به فرزندان انتقال می‌یابد

افراد بسیاری در مورد آنچه در رؤیا می‌بینند، نگرانند و برای تعبیر خواب‌هایشان نزد من می‌آیند. به آن‌ها می‌گویم وقتی ما قادر نیستیم حتی واقعیت‌ها را بپذیریم پس چرا باید نگران رؤیاها باشیم؟

روزی مردی خوابی عجیب می‌بیند و در مورد تعبیرش خیلی کنجکاو می‌شود. پس نزد استادش می‌رود و تعبیرش را می‌پرسد. استاد می‌گوید با رؤیایی که در «بیداری» به‌سوی تو می‌آید نزد من بیا. سپس روی آن‌کار می‌کنیم. خواب‌هایت نه در حد خرد من است نه در حد تصورات تو.

اگر هنوز نگران خواب‌هایتان هستید، باید بدانید که خواب‌هایتان بخشی از اتفاقات ذهنی‌تان در روز است. از خواب‌هایتان درس بگیرید و بیاموزید که چگونه ذهنتان را در روز متحول کنید. برای مثال اگر در بیداری خیلی به شهوت فکر می‌کنید خوابتان همان می‌شود. اگر خیلی نگران گذراندن امتحان با نمره‌ی بالا هستید، خواب امتحان می‌بینید. اگر نگران رابطه‌تان هستید در خوابتان با کسی دعوا می‌کنید. پس از خواب بیدار شوید. هیچ تفسیری برای خواب‌هایتان نیست. بیدار شوید و به‌هر آنچه که هست بنگرید.

نگرانی-میراثی به جای مانده

نگرانی میراثی به‌جای مانده از پدران ما است. فرزندان همچون اسفنج هستند که زبان بدن و رفتار والدین را جذب می‌کنند. والدین حتی نمی‌دانند که چنین چیزی اتفاق می‌افتد.

برای مثال اگر یک بچه ببیند مادرش چیزی را چهار

تا استاد چشمانش را بگشاید. پس رفت و از شاگردان دیگر سراغ هماچاندرا را گرفت. هیچ‌کس چیزی نمی‌دانست. سرانجام یکی از شاگردان گفت: «می‌دانم هماچاندرا کجاست، اما من خودم آن‌جا نبوده‌ام.»

شاگرد آدرس را دقیق نوشت و نزد استاد رفت و گفت: «می‌خواهم نزد هماچاندرا بروم.»

استاد عمیقاً سرگرم انجام کاری بود پس بدون نگاه کردن به‌او گفت: «باشد، برو.»

شاگرد سفرش را آغاز کرد. صد روز راه رفت و گرما و برف و باران را تحمل کرد. تا حد مرگ خسته شد تا به آن دره رسید. پس به آن‌جا نگاه کرد و گفت: «این دره اصلاً جای شگفتی به‌نظر نمی‌آید. من دره‌های بهتری را دیده‌ام. چرا استاد این‌جا را بهشت نامیده است؟». اطراف را گشت و سرانجام به کلبه‌ی هماچاندرا رسید.

او از دیدن شاگرد بسیار خرسند شد. به‌او غذا داد و خبر استاد و دیگر شاگردان را گرفت.

شاگرد مدام با خود می‌گفت که باورم نمی‌شود چرا استاد این‌جا را بهشت نامیده است. بعد از یک هفته بازگشت. صد روز دیگر به‌طول انجامید تا به استاد برسد.

مستقیماً نزد استاد رفت و از او پرسید: «شما گفتید بهشت آن‌جا است. اما چیزی که من آن‌جا دیدم مکانی معمولی بود.»

استاد پاسخ داد: «اگر سؤال را واضح‌تر می‌پرسیدی من حقیقت را به‌تو می‌گفتم.»

شاگرد پرسید: «حقیقت چیست؟». استاد گفت: «هماچاندرا در بهشت نیست.

بلکه بهشت درون اوست.»

زمانی که در جوار «هستی» زندگی کنید و بدون هیچ انتظاری همه چیز را همان‌طور که هست ببینید و سعادت را درون آن بیابید. در این حالت است که بهشت را در درونتان احساس می‌کنید. بهشت

نگرانی الگویی است مطالعه می‌کردم. گفته شده بود، چهل درصد از چیزهایی که نگرانش هستیم اتفاق نمی‌افتند، سی درصد آن‌ها

مربوط به گذشته است که دیگر کاری نمی‌شود کرد، دوازده درصد مربوط به مردم است و به ما ربطی ندارد، ده درصد مربوط به تصوراتی است که منجر به مریضی می‌شود. فقط هشت درصد به ما مربوط می‌شود ولی خب ارزش صرف انرژی ندارد و اگر به دست تقدیر بسپاریم قابل حل است. در واقع صفر درصد نگرانی‌هایمان ارزش صرف انرژی دارند.

خواستم با آمار موضوع را روشن کنم چون مردم هر چیزی را با آمار می‌پذیرند. و الا یک خط کفایت می‌کند: نگران نباش، انجامش بده، هرچیزی همان‌طور که باید اتفاق می‌افتد!

مشکل این‌جا است که والدین انتظار دارند بچه‌هایشان نگران باشند و اگر نگران نباشند آن‌ها را بی‌خیال می‌نامند. می‌شود مراقب بود و نگران نبود. مراقبت کردن با نگران بودن متفاوت است. مراقبت کردن «عمل» است و نگرانی وراجی است. وراجی درست مثل عبور از یک پلی است، که هنوز به آن نرسیده‌ایم.

پسر جوانی مادرش را به روستای همسایه می‌برد. نزدیک روستا بودند که یادشان آمد پلی که می‌خواهند از آن بگذرند بسیار قدیمی و فرسوده است. مادر بسیار بیمناک شد و گفت: «من با ماشین هرگز از این پل عبور نمی‌کنم.» پسر گفت: «وقتی به پل رسیدیم بگذار ببینیم چقدر محکم است. ما قبل از مطمئن شدن از روی آن عبور نخواهیم کرد.» مادر گفت: «اگر اتفاقی برای من یا تو بیفتد پدرت هرگز مرانخواهد بخشید.» او همین‌طور ادامه داد و آشفته شده بود تا به پل رسیدند و

می‌شود مراقب بود و نگران نبود پنج بار تکرار کند، آن چیز برای بچه تبدیل به عادت می‌شود زیرا با رفتارهای خاصی

بزرگ شده که دلیل نگرانی‌های اوست. سرانجام وی نگرانی را با خود تا ازدواج حمل می‌کند و همسرش نیز باید با آن کنار بیاید حتی اگر آن نگرانی مربوط به مادرش باشد. آنها این ویژگی را به فرزندانشان نیز منتقل می‌کنند تا زمانی که شاید بچه‌ها یاد بگیرند چگونه به هر چیزی همان‌طور که هست بنگرند.

مردی فرزندش را در کالسکه راه می‌برد. بچه با تمام توان جیج می‌کشید و مرد دائماً تکرار می‌کرد که آرام باش. جورج آرام باش. داد زن. چیزی نیست.

همسرش به‌وی گفت که ساکت شود. زنی که آن مادر را دید به او گفت: «چرا این قدر با پدر بچه بد صحبت می‌کنید؟ او دارد تمام تلاشش را برای آرام کردن بچه می‌کند.» مادر با رنجش به آن زن نگاه کرد، به همسرش اشاره کرد و گفت: جورج خودش است.

زمانی که والدین نگرانی‌شان را ابراز می‌کنند، بچه‌ها بزرگ می‌شوند و فکر می‌کنند که زندگی تنها به علت نگرانی‌ها در جریان است. به‌خاطر داشته باشید زندگی دائماً در جریان است نه به‌خاطر ما بلکه با وجود بودن ما.

مردی به روستایی دور افتاده کوچ کرد. روزی خورده‌های نان را اطراف خانه ریخت. همسایه‌اش که در حال تماشای وی بود پرسید: «چه کاری می‌کنی؟». مرد پاسخ داد: «دارم بیرها را دور می‌کنم.» همسایه متعجبانه پرسید: «این‌جا که ببری نیست!». مرد پاسخ داد: «معلومه! چون این روش خیلی مؤثر بوده، این‌طور نیست؟».

این نشان می‌دهد که ما برای نگران بودن آموزش دیده‌ایم. روزی آماری را در خصوص نگرانی

دیدند که پل را عوض کرده‌اند.

برنامه‌ریزی زمانی و نگرانی روانی، دو چیزی است که باید بدانید. برنامه‌های زمانی باید تنظیم شوند تا تکمیل گردند. برای مثال تصمیم می‌گیرید که ساعت شش صبح بیدار شوید مراقبه کنید و ساعت هفت دوش بگیرید و ساعت هشت نیز به سر کار بروید تا ساعت پنج عصر و ساعت شش به منزل بازگردید. چنین برنامه‌ای بسیار عالی است اما قبل از این که آن را شروع کنید نگران آن هستید. به خوبی‌ها و بدی‌های آن می‌اندیشید، به این می‌گویید نگرانی روانی. برنامه‌ریزی تاریخی خوب است اما نگرانی روانی نیاز نیست. مانند این که شما هنوز از پل عبور نکرده‌اید اما نگرانش هستید.

انرژی زیادی صرف نگرانی‌ها می‌شود و همه‌ی آن بی‌فایده است. در داستانی که بیان کردم نمی‌خواستم بگویم پسر بی‌ملاحظه است، منظورم آن بود که چرا پل فکر می‌کنید وقتی هنوز به آن نرسیده‌اید؟

حساسیت با نگرانی متفاوت است. شما در لحظه می‌توانید حساسیت نشان دهید اما نگرانی را هرگز. هنگامی که مریض می‌شوید بچه‌ها نسبت به شما حساس می‌شوند، اما مثل شما نگران نمی‌شوند. بسیار خوب است که کودک شما به نیازهای دیگران حساس است. در حقیقت شاد باشید!

شما می‌توانید بخش فیزیکی خانه‌تان را تمیز کنید از جمله فرش و زمین اما فضای درونیش را چگونه؟ این فضا انرژی درون خانه است و شامل همه‌ی افکاری است که شما در خانه پخش می‌کنید و آن افکار حال و هوای خانه را تشکیل می‌دهند.

نگرانی‌تان مثل تار عنکبوت در فضای خانه تنیده می‌شود. به همین علت است که وقتی وارد خانه می‌شوید نگرانی را تجربه می‌کنید. الگویی که در فضا می‌ماند و زمانی که باز می‌گردید شما را فرا می‌گیرد. بدانید که تنظیمات ذهنی‌تان در فضای خانه شکل می‌گیرد.

مشکل این است که با آلوده کردن فضای منزل، دیگران را بدون رضایت‌شان به محیطی ناپاک می‌برید. بسیاری از

مردم در خانه خود مراسم مذهبی را انجام می‌دهند تا انرژی پاک را منتقل کنند اما این کافی نیست. پس از مراسم شما دوباره افکار منفی خود را شروع خواهید کرد مگر این که از فضای ذهنی و نگرانی خود را رها سازید، که دیگر دلیلی برای انجام مراسم مذهبی وجود ندارد. باید شروع به مثبت اندیشی کنید تا انرژی مثبت در خانه‌تان باقی بماند.

نگرانی و مخمصه - نرم افزار درونی ما

مردی از خوابی عمیق پرید. دوستش از او پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟». پاسخ داد: «یک دفعه یادم آمد قرص خوابم را نخورده‌ام».

نگرانی، الگویی درون ما است که به طور مستقل، بدون دلیل و برهان اتفاق می‌افتد. نگرانی مثل سیگار کشیدن و نوشیدن الکل اعتیاد آور است. در مورد نتایج اخیر پژوهشی در یک کالج مطالعه می‌کردم. آن‌جا اشاره شده بود که نسبت افراد بسیار وابسته به نیکوتین در هجده سال اخیر به میزان سی و دو درصد افزایش یافته است. اعتیاد به این دلیل اتفاق می‌افتد که ما می‌خواهیم الگوهای رفتاریمان را حفظ کنیم. البته این در مورد «نگرانی» نیز صدق می‌کند و بخشی از ماهیت شما می‌شود.

ذهن مثل سخت‌افزاری است که نرم‌افزار نگرانی در آن برنامه‌ریزی شده است. برای مثال در مورد تجربه‌ی افسردگی یا نگرانی، اگر هرروز ساعت ۱۰ به فکر کارهای ناتمام اداره‌تان بیفتید، آن ساعت به عنوان ساعت حال خراب شما ثبت می‌شود و هر روز دقیقاً ساعت ۱۰ احساس بدی به شما دست می‌دهد. و این حس بد حتی روزهای تعطیل نیز

شد و پشت میزی نشست. بعد از سفارش غذا با مردم آنجا بلند شروع به سخن گفتن کرد: «آیا مایلید که لطیفه‌ای مربوط به افراد بور بشنوید؟ همه ساکت شدند. یک نفر پیش او رفت و گفت قبل این که لطیفه‌ات را بگویی باید یک چیز را بدانی. صاحب این هتل، بور است. نگهبان امنیتی نیز بور است. همچنین من که شش فوت قد و دویست پوند وزن دارم و کمربند مشکی کاراته دارم هم بور هستم. زن سمت راستی تو نیز بور است. پس در مورد لطیفه‌ات خوب فکرکن که هنوز هم تمایل داری آن را بگویی؟»

مرد نابینا گفت: «نه، اگر مجبور باشم پنج بار آن را تعریف کنم، نه.»
نگرانی‌های هر کس با توجه به نرم‌افزار داخلش متفاوت است.

مشکل اصلی این است که شما خیلی درگیر نرم‌افزار درونی‌تان شده‌اید. مانند یک جزیره که در آن گیر کرده‌اید و از دنیای اصلی‌تان به‌خاطر نگرانی‌ها فاصله گرفته‌اید. در نتیجه معجزه‌های «هستی» را که دائم در اطرافتان در حال وقوع هستند، از دست می‌دهید. تحسین‌ها را فراموش و شکایت‌ها را به‌خاطر دارید. خنده‌ها را فراموش و نگرانی‌ها را به‌یاد می‌آورید. خوشبختی را فراموش و ناراحتی را به‌یاد دارید. به‌یاد آوردن این مقولات منفی برای شما عادت شده است.

• داستان کوتاهی دیگر:

روزی سکی وارد قصابی شد. قصاب سعی کرد او را دور کند، اما هر بار سگ دوباره باز می‌گشت. قصاب نوشته‌ای را در دهان سگ دید. آن را برداشت و دید کسی روی آن سفارشی نوشته است. قصاب ده دلار روی قلاده‌ی سگ یافت. پول را گرفت و سفارش را به سگ تحویل داد. او که حیرت کرده بود

دست از سر شما بر نمی‌دارد. آن وقت به خودتان می‌گویید امروز که جمعه است نیازی نیست سرکار بروم و نیازی نیست به کارهایم فکر کنم. سپس آرام می‌گیرید، اما ذهنتان به حالت قبل باز می‌گردد چون ذهن این گونه برنامه‌ریزی شده است.

استرس و نگرانی جزئی از وجود ما می‌گردند و اگر آن‌ها را از ما بگیرند احساس تنهایی می‌کنیم. یا احساس می‌کنیم چیزی را از دست داده‌ایم. وقتی سمنان بالاتر می‌رود نگرانی‌مان کمتر می‌شود، چون کسی از ما انتظار ندارد مشکلی را حل کنیم. علاوه بر این وقتی درگیر این نرم‌افزار می‌شویم این نگرانی مرتباً ما را در محاصره می‌اندازد.

مخمصه چیست؟ زمانی که برای تصمیم‌گیری سر دوراهی قرارمان می‌دهد به این علت که افکارمان می‌خواهد امضای تایید نهایی را پای تصمیمتان بزند. درگیری بسیاری بین این افکار وجود دارد، چرا که در زمان‌ها و شرایط مختلف ثبت می‌شوند. پس زمانی که قرار است تصمیمی گرفته شود با هم درگیر می‌شوند. این درگیری دوراهی شما می‌شود که برای هر شخص متفاوت است و استاندارد یا قانونی برای آن وجود ندارد.

• داستانی کوتاه:

مردی به دوستش گفت: «من عاشق دو دختر شده‌ام، یکی خیلی زیبا و بی‌پول و دیگری پول‌دار و زشت است. با کدام باید ازدواج کنم؟»
دوستش پاسخ داد: «من مطمئنم که عاشق دختر زیبا شده‌ای پس با او ازدواج کن.»
مرد آرام شد و گفت: «ممنونم.»
دوستش گفت: «ممنون می‌شوم آدرس و شماره‌ی آن دختر زشت را به‌من بدهی.»

برای هر فردی بحران متفاوت است چرا که ذهن هر کس با افکار مختلفی شکل گرفته است. وقتی افکار متفاوت است دوراهی و نگرانی نیز متفاوت می‌شود.

مرد نابینایی به‌همراه سگ راهنمایش وارد هتلی

که واقعاً در ما و در اطراف ما اتفاق می‌افتد. هرگاه ما با هوشیاری به چیزی بنگریم قابل حل است. این قدرت هوشیاری است، چه درد فیزیکی باشد، چه ذهنی، نگرانی یا چیز دیگر. داستان کوتاهی در مورد بودا و شاگردانش است.

وقتی با هوشیاری به نگرانی بنگریم، شروع به حل شدن می‌کند و روشنایی به وقوع می‌پیوندد

روزی بودا طبق معمول برای سخنرانی صبحش نزد شاگردانش رفت. او دستمالی گره‌دار در دست داشت. آن را به شاگردانش نشان داد و پرسید که چه کسی می‌تواند بیاید و گره را باز کند. یکی از شاگردان رفت و هر چه تلاش کرد گره کورتر شد. اما شاگردی دیگر رفت و با دقت فهمید که از کجا گره خورده است و فوری آن را باز کرد.

در زندگی نگرانی‌ها همچون گره هستند که اگر با هوشیاری به آن‌ها بنگریم می‌توانیم آن‌ها را باز کنیم. اصولاً خود نگرانی به ما می‌گوید که چه طور آن را رها کنیم. اول از همه، دلیلی ندارد نگران باشیم زیرا زندگی همه‌ی راه حل‌ها را در خود دارد و یک مکانیسم زیبا و پایدار است. پس باید بگذاریم کارها روال طبیعی‌اش را طی کند. بعد از آن با یک هوش بالاتر بیدار خواهیم شد تا همه‌ی نگرانی‌ها را رها کنیم. نگرانی باعث می‌شود که ذهن دچار عجله و اضطراب شود. هنگامی که هوشیاری می‌آید، عجله کم می‌شود و همه چیز آن‌طور که باید رخ می‌دهد.

شاگردی بود که می‌خواست هنر رزمی بیاموزد. نزد استاد رفت و گفت: «می‌خواهم هنر رزمی بیاموزم. چقدر طول می‌کشد تا در آن خیره شوم؟»
استاد گفت: «ده سال».
شاگرد ناراحت شد و گفت: «ولی من می‌خواهم سریع‌تر حرفه‌ای شوم و تمام تلاشم را می‌کنم»

مغازه‌اش را بست و به‌دنبال سگ راه افتاد. سگ به چهارراهی رسید. گوشت را پایین گذاشت و دکمه‌ای را فشار داد و صبورانه منتظر ایستاد تا چراغ سبز ظاهر شود. سپس از خیابان عبور کرد و قصاب هم به دنبالش رفت. سپس سگ به ایستگاه اتوبوس رفت و لیست ساعت‌ها را نگاه کرد. اتوبوسی آمد، سگ پرید و شماره‌ی اتوبوس را دید و بازگشت و سر جایش نشست. اتوبوسی دیگر آمد و سگ دوباره پرید تا شماره را ببیند و وقتی که فهمید همان اتوبوسی است که منتظرش بوده سوار شد. مرد قصاب نیز به دنبالش رفت. بعد از چند ایستگاه سگ دکمه‌ی توقف را زد و با گوستی که در دهانش بود خارج شد. مرد قصاب نیز به دنبالش. سگ به در خانه‌ای رسید و گوشت را در جلوی در گذاشت. زنگ در را به صدا در آورد. هیچ پاسخی نیامد. پس سرش را به شیشه پنجره چسباند و جلوی در منتظر ماند. مرد چاقی آمد و در را باز کرد. قصاب متعجب شد زیرا آن مرد داشت سگ را توبیخ می‌کرد. مرد قصاب که نتوانست تحمل کند جلو رفت و از مرد پرسید: «آقا دارید چکار می‌کنید؟ سگ شما خیلی باهوش است و به شما کمک می‌کند چرا اذیتش می‌کنید؟»
مرد پاسخ داد: «تو به این می‌گویی باهوش؟ این هفته دومین بار است که کلیدش را جا گذاشته».

ویروس خوش‌خیم

راه حل درمان این نرم‌افزار مضر «ذهن» چیست؟ راه حل آن هوشیاری عمیق است که باید مانند ویروسی خوش‌خیم وارد سیستم شما شود، آنگاه هرچه بیشتر با ذهنتان کار کنید، هوشیاری بیشتری وارد نرم‌افزار شما می‌شود و نگرانی را از بین می‌برد. هوشیاری چیزی نیست جز متمرکز شدن روی آنچه

بازگشت به فهرست

هر وظیفه‌ای که با انرژی الهام انجام شود، همیشه نتایج خوبی در بر خواهد داشت

اگر دقیق نگاه کنید خواهید دید که همیشه اهداف در ما ایجاد نگرانی می‌کنند، چرا که همیشه نگران نتیجه‌اش هستیم. کریشنا استاد روشنگر هندی در کتاب باستانی هند به نام باگاوادگیتا آورده است که کسی که توقع شکست یا پیروزی ندارد با خوشحالی به کارش می‌پردازد و حتی به انگیزه هم نیازی ندارد.

وقتی نگران نتیجه باشید نگرانی‌تان روی نتیجه اثر می‌گذارد. همه‌ی کارها باید طبق الهام باشد نه نگرانی. انگیزه برای هر کار باید الهام باشد نه نگرانی. الهام، یعنی سرشار بودن از جریان انرژی‌ای که قابلیت شما را برای انجام کارها وسعت می‌بخشد. در عوض نگرانی ظرفیت شما را کاهش می‌دهد و محدودتان می‌کند، چرا که انرژی شما را می‌گیرد.

وقتی درگیر نگرانی هستید دائماً به نتیجه فکر می‌کنید. اما وقتی از روی الهام کار می‌کنید درگیر نتیجه نیستید و فقط به فکر انجام کارتان می‌شوید و چنین کاری منجر به نتیجه‌ی مساعد می‌شود. حتی اگر نتیجه‌ی مورد انتظار هم حاصل نشود، احساس بدی نخواهید کرد چرا که تمام تلاشتان را کرده‌اید. در دنیای امروزی همه چیز بر مبنای تولیدات سنجیده می‌شود. حتی در این مدل هم شما می‌بینید که نگرانی، هدر دادن زمان و کاری عبث به حساب می‌آید. مشکل این جا است که دنیای امروز پر از رقابت است و همه دنبال اول بودن هستند و از عقب ماندن نگرانند. اگر آخر شوید چه می‌شود؟ بالاخره که یک نفر باید آخر شود. فقط باید نگران تلاش نکردنتان باشید. اگر به اندازه‌ی کافی تلاشتان را کرده‌اید، دیگر حس بد معنا ندارد. در حقیقت، اگر نسبت به عقب ماندن و نفر آخر شدن، بی‌تفاوت باشید، به چیزی بزرگتر از برنده‌شدن و نفر اول شدن، دست خواهید یافت.

حتی اگر نیاز باشد ده ساعت در روز تمرین خواهم کرد. در این صورت چند سال طول می‌کشد؟»
استاد گفت: «شاید بیست سال».

منظور استاد این بود که عجله به هیچ چیزی کمک نمی‌کند. وقتی عجله دارید دچار اضطراب می‌شوید. برای انجام دادن کارها باید به درجه‌ای از هوشیاری برسید و کار درست را انجام دهید. همین! وقتی در کاری عجله باشد همه چیز خراب می‌شود.

با هوشیاری به سعادت می‌رسید و همه چیز قابل حل خواهد شد حتی بیماری. تا حالا از این که بیمار شده‌اید خوشحال بوده‌اید؟ می‌توانید خوشحال باشید به شرط این که هوشیار باشید. حتی مریضی جزئی از جریان «هستی» است. آن را می‌توانید حس کنید وقتی که از «هستی» و هر آنچه که در آن رخ می‌دهد، دید وسیع‌تری داشته باشید. هوشیاری شما را آرام می‌کند و به درک عمیق‌تری دست پیدا می‌کنید.

نگران نظرات دیگران نباشید!

یکی دیگر از علت‌های نگرانی این است که دائماً می‌خواهیم نظر دیگران را درباره‌ی خودمان رعایت کنیم. قسمت خنده‌دار اینجا است که وقتی نگران نظرات دیگران هستیم آن‌ها نیز نگران نظرات ما درباره‌ی خودشان هستند. مشکل اینجا است که جامعه باعث می‌شود که همیشه نگران نظرات دیگران باشیم. وقتی نگران دیگران هستید ناخودآگاه آگاهیتان را کم می‌کنید. بخش عظیمی از انرژی‌تان را صرف نگرانی و رنج می‌کنید.

چرا آن قدر نگران ارزیابی دیگران هستید؟ فقط تلاشتان را بکنید و بقیه چیزها را نادیده بگیرید. تنها در این صورت هرکاری که می‌کنید برایتان بهترین است. در نهایت شما قوی‌ترین خودتان هستید. پس هیچ جای نگرانی در خصوص نظرات دیگران وجود ندارد.

۱ - Bhagavad Gita کتاب باستانی هند، اثر استاد روشنگر کریشنا. گوهر اصلی اوبان‌شادها را مطرح می‌کند

نداشته‌اند. الان وقتی پسر لوبیا را در بینی‌اش کند نگرانی مادرش به حقیقت می‌پیوندد و او به این نتیجه می‌رسد که نگرانی‌هایش همیشه به‌جا بوده است.

نگرانی هرگز نمی‌تواند امید بخش باشد. مثل تابی عقب و جلو می‌رود.

جورج مک‌دونالد (George Mc Donald) نویسنده و شاعر اسکاتلندی می‌گوید: وقتی بار فردا به بار امروز افزوده می‌شود این وزن سنگین‌تر از آن است که انسان حملش کند. اگر خودتان را با کوهی از بارها می‌بینید به‌یاد داشته باشید که به‌خاطر خودتان است نه خدا. او از شما می‌خواهد که آینده را به‌او بسپارید و فقط در حال زندگی کنید.

وقتی فقط مراقب حال باشید، از آن لذت می‌برید و آینده‌ای شاد برای خود رقم می‌زنید چرا که هر لحظه از لحظه‌ی قبل خود متولد می‌شود. وقتی در لحظه هستید فکر نمی‌کنید که دارید کاری می‌کنید. فقط زمانی که نگرانی ایجاد می‌کنید این حس را دارید. نگرانی جهت فکر کردن، فضا و برای حرکت کردن زمان می‌خواهد. فضا ذهن شما است و زمان ایده‌ای است که شما برای آینده یا گذشته دارید.

این را بدانید تنها کسانی که ضعیف هستند نگرانند چرا که احساس ضعف می‌کنند. در نگرانی امید جایی ندارد. نگرانی نمی‌تواند امید بخش باشد و فقط مثل تابی عقب و جلو می‌رود و به‌جایی نمی‌رسد.

بهترین تصمیم را وقتی می‌گیرد که دست از نگرانی بردارید. افرادی نزد من می‌آیند و می‌خواهند که به جایشان تصمیم‌گیری کنم. آن‌ها دلیل عدم تصمیم‌گیری و مشکلاتشان را عوامل بیرونی می‌دانند، و من را به‌عنوان کسی که برایشان بهترین تصمیمات را می‌گیرد، قبول دارند. گاهی از دست والدینشان دلخور هستند که چرا آن‌ها را خوب آموزش نداده‌اند. از تلاش والدینتان باید تقدیر کنید. آن‌ها کاری را کرده‌اند که فکر می‌کردند برای شما بهترین است. ممکن است که راه درست را به

این نشانه‌ی شکست نیست. نشانه‌ی پیشرفت در مراحل متفاوت دیگر است.

فضایی برای نگرانی نگذارید

وقتی بدون انتظارات زندگی می‌کنید، شما در واقع رضایت‌مند شده‌اید و فضایی برای نگرانی وجود ندارد. وقتی نگران نباشید همه‌چیز را آن‌طور که باید می‌بینید. نگران نتیجه نیستید و نگرانی زمانی پدید می‌آید که شما به آن فضای بوجود آمدن می‌دهید و این فضا مربوط می‌شود به تجارب گذشته و انتظارات آینده.

وقتی به ذهن اجازه می‌دهید در گذشته یا آینده سفر کند نگرانی را ایجاد کرده‌اید که بر اساس تجارب گذشته و پیش‌بینی‌های آینده منجر به چه چیزی هست و چه چیزی نیست می‌شود. برای مثال اگر دوستان شغلش را از دست بدهد نگران می‌شوید که برای شما نیز اتفاق بیفتد. چرا اکنون نگرانش هستید؟ صدها نگرانی دیگر به‌جز شغل نیز دارید. چرا صد و یکمین نگرانی را نیز اضافه می‌کنید وقتی هنوز رخ نداده؟ به‌همین دلیل است که نباید به نگرانی فضایی برای حضور بدهیم.

داستانی کوتاه:

مادری در حال آماده‌کردن غذا برای فرزندش بود. مقداری لوبیا در ظرفی ریخت و روی اجاق قرار داد. ناگهان تلفن زنگ خورد و او نگران شد که اگر تلفن را پاسخ دهد فرزندش در اتاق تنها می‌ماند. او قاطعانه به بچه گفت همین‌جا بمان تا من برگردم. زود می‌آیم کاری انجام ندهی، لوبیاها را در بینی‌ات فرو نکنی.

ما همیشه نگران چیزهایی هستیم که ممکن است اتفاق بیفتند. پسرک ممکن نبود لوبیا را در بینی‌اش فرو کند ولی مادرش این ایده را به‌او داد.

نگرانی منجر به اتفاقاتی می‌شود که هرگز وجود

بازگشت به فهرست

دارید، روی تحصیلاتتان تأثیر منفی می‌گذارد. اگر تحصیل کرده‌اید، روی زیبا به نظر آمدنتان تأثیر می‌گذارد. و اگر همه چیز دارید به آن‌ها شک می‌کند.

• داستانی کوتاه:

مردی در کما و همسرش شبانه‌روز در کنارش بود، شبی که چشمانش را باز کرد با صدای ملایمی گفت: «من داشتم فکر می‌کردم که تو تمام لحظات بد همراهم بودی. وقتی اخراج شدم همراهم بودی. وقتی خانه‌مان را از دست دادیم حمایت کردی، وقتی سلامتی‌ام را از دست دادم در کنارم ماندی. می‌دانی به چه چیزی فکر می‌کنم؟».

زن پرسید: «به چه چیزی فکر میکنی؟».
مرد گفت: «به این که چه قدر تو بد شانس».

نگرانی همیشه باعث می‌شود لکه‌های تیره را بر روی دیوار سفید ببینیم و مشکل همین است. نه تنها این بلکه حتی نگرانی‌هایمان که توهمی بیش نیستند به راحتی می‌توانند ثابت شوند. بگذارید داستان کوتاه دیگری بگویم:

شاگردی نزد استادش رفت و گفت: «بسیار مشتاقم که از این دنیا بروم، اگر چه نگرانم که چه اتفاقی برای خانواده‌ام می‌افتد».
استاد گفت: «بسیار خوب من به تورا از یوگا را می‌آموزم که برای مردن از آن استفاده کنی. شاگرد پذیرفت و روند مرگ را طی کرد. خانواده‌اش بسیار ناراحت شدند و اشک می‌ریختند.

استاد رفت و به آنان گفت من می‌توانم او را به زندگی برگردانم اما یکی از شما باید به جای او بمیرد. آیا داوطلبی هست؟
جالب این جا است که هیچ کدام آن‌ها داوطلب نشدند حتی همسرش و هرکدام بهانه‌هایی آوردند که چرا نمی‌توانند به جای آن مرد بمیرند

شما آموزش نداده باشید، اما چیزهای دیگری به شما داده‌اند که کمک می‌کند فرد خوبی شوید. پس کل را ببینید و به جلو پیش بروید. شما فقط زمان حال را می‌توانید تحت کنترل بگیرید، پس چرا وقتتان را با زندگی در گذشته هدر می‌دهید؟

به همین ترتیب آینده کاملاً باز است. هرچیزی ممکن است در آینده رخ دهد. می‌توانید تلاشتان را کنید تا بهترین چیز اتفاق بیفتد. همه چیز در دستان شما است. همانطور که وقتی به گذشته فکر می‌کنید دچار نگرانی می‌شوید، در مورد آینده هم همین است. از نگرانی‌هایتان عبور کنید و به نگرانی برای آینده پایان دهید.

نگرانی تنها یک توهم است

اگر به نگرانی‌ها بنگرید خواهید دید که آن‌ها از بی‌توجهی به این حقیقت که «هستی» همه چیز را می‌چرخاند، بوجود می‌آید و در واقع توهمی بیش نیست. در لحظه‌ی مرگ به آن پی خواهید برد. وقتی زنده‌اید صدها نگرانی دارید اما تصور کنید که در حال مرگ هستید. در آن هنگام فکر می‌کنید چه تعداد نگرانی دارید؟ تنها یکی و آن این که در حال مرگ هستید. تمام نگرانی‌های قبلی از بین می‌روند. همه‌ی چیز در بیرون همان‌گونه است که قبلاً بوده، اما نگرانی‌ها ناپدید شده‌اند. تنها افکار دوست داشتنی عزیزانتان باقی می‌مانند. چگونه چنین چیزی ممکن است؟ علت آن است که نگرانی‌های شما هرگز وجود خارجی نداشتند، بلکه فقط بخشی از ذهن شما هستند. چرا که اگر واقعاً وجود داشتند، در موقع مرگ نیز روی شما تأثیر می‌گذاشتند.

ماهیت نگرانی این است که همیشه در مورد چیزی است که در حال حاضر وجود ندارد. اگر ثروتمند هستید، سراغ روابطتان می‌رود. اگر رابطه‌ی خوب

و سرانجام گفتند: «مشکلی نیست ما بدون او می‌توانیم زندگی کنیم».

در حقیقت اگر بدنبال نگرانی‌هایمان برویم قادر نخواهیم بود هیچ حقیقتی را دریابیم.

تسلیم شوید و آرام بگیرید!

وقتی به این درک برسید که شما جزئی از نقشه‌ی هستی هستید، هیچ نگرانی‌ای در شما نفوذ نمی‌کند. «هستی» انرژی زنده‌ای سرشار از هوشی عظیم است که همه چیز را می‌چرخاند. همان هوش ما را نیز در تدابیر خود گنجانده است. اگر با آن همراه شویم فعالیت‌های ما روان و در لحظه به راحتی رخ می‌دهند. همان‌طور که برای «هستی» به‌وقوع می‌پیوندند و اگر همراه نشویم دچار نگرانی و ترس می‌شویم و محدود باقی خواهیم ماند.

ما می‌توانیم از «هستی» خیلی چیزها یاد بگیریم. برای مثال، آیا تا به حال در مورد یک گاو یا گوسفند نگران چیزی شنیده‌اید؟ خیر. آن‌ها نیز مانند شما زندگی می‌کنند. متولد می‌شوند، تولید مثل می‌کنند، غذا پیدا می‌کنند و می‌میرند، درست. ممکن است بگویید آن‌ها با مشکلاتی مثل مشکلات ما مواجه نمی‌شوند. ولی این‌طور نیست. این مشکلات برای آن‌ها نیز پیش می‌آید. پس بدانید که «هستی» تمام کائنات را می‌چرخاند و مطمئناً می‌تواند از شما مراقبت کند.

تسلیم قوانین «هستی» بودن، بزرگترین آرامش و راه فرار از نگرانی‌هاست. وقتی که تسلیم هستید، خواهید دید که همه چیز مبارک و عالی است. هیچ چیز شما را ناراحت نمی‌کند. خواهید دید که عنایت، نعمت و سعادت در همه چیز هست. یا سعادت وجود دارد یا نگرانی. هیچ‌وقت هر دو با هم حضور ندارند و «هستی» حتی وقایع کوچک را زیبا برنامه‌ریزی می‌کند ولی ما نمی‌بینیم.

ایساواسیا اوپانیشادا، یک متن قدیمی ودا می‌گوید: کسی که تمام موجودات زنده را به‌عنوان جرقه‌های معنوی می‌بیند هرگز دچار اضطراب نخواهد شد. هرچیزی که اتفاق می‌افتد جرقه‌ای از «هستی» است و حقیقت این است.

• داستانی کوتاه:

روزی مرد پولداری یک استاد ذن^۲ را ملاقات کرد. به استاد گفت چیزی برایش بنویسد که سبب خوشحالی و رفاه خانواده‌اش در سال‌های آینده شود. چیزی که خانواده‌اش آن را مغتنم بشمارند. استاد برگه‌ای بزرگ برداشت و نوشت: اول پدر می‌میرد، بعد پسر می‌میرد و سرانجام نوه هم خواهد مُرد. وقتی مرد برگه را دید عصبانی شد و گفت من خواستم چیزی بنویسی که سبب خوشحالی‌مان شود. این چیست که نوشته‌ای؟ چرا؟ استاد پاسخ داد: «اگر پسر تو قبل از تو بمیرد غم و اندوه بسیاری برای خانواده‌ات می‌آورد. اگر نوه‌ات قبل از پسر تو بمیرد نیز همین‌طور. اما اگر خانواده‌ی تو نسل به نسل بمیرند آن‌طور که من نوشته‌ام، آن‌موقع خوشحالی و رفاه واقعی خواهید داشت.»

هرگاه ذهن‌تان از نگرانی رنج می‌برد، فوری هوشیار شوید که در حال تفسیر راه و روش «هستی» با افکار خودتان هستید. در آن لحظه دست از نگرانی بر می‌دارید.

«خود(نفس)» در شکلی دیگر

۱- Isavasya Upanishad یکی از مهمترین متون قدیمی ودا است

۲- Zen یک مکتب بودیستی ژاپنی است

خوشحال شد و با خود گفت لااقل دخترم از زحمات من تشکر کرد. و در پاسخ گفت: «اما عزیزم فراموش نکن پدر تو نیز سخت کار می کند.»
دختر گفت: «بله اما او هیچ وقت در موردش صحبتی نمی کند.»

عُززدن و تذکر دادن، خود نوعی نگرانی است. بعضی افراد موقعیتی را که در آن هستند بزرگ جلوه می دهند تا ثابت کنند که بیشترین نگرانی در سیاره ی زمین متعلق به آنها است. و اگر شما با آنها مخالفت کنید بسیار صدمه می بینند. حتی نگرانی در مورد چیزهایی که دیگران در مورد ما می گویند مشکل «خود» است که دائماً نگران است تصویرش توسط دیگران خدشه دار شود.

به خاطر «خود» است که می خواهیم در نگاه دیگران فردی خاص جلوه کنیم. ما زمان زیادی را صرف نگرانی در خصوص تصویرمان می کنیم. بدانید که بالاترین سعادت این است که فرد خاصی نباشید ولی احساس خوشبختی کنید. گفته شده است که خارق العاده ترین چیز در وجود یک روشنگر این است که همواره فکر می کند یک انسان معمولی است. پس بدان که روشنگری سفری برای آرامش در خودت است. شما در همیشه فردی خاص هستید اگر نگرانی و «خود» را کنار بگذارید.

از حاشیه امن تان بیرون بیایید

اگر واقعاً می خواهید از شر نگرانی های تان رها شوید، الان وقتش است، بدون هیچ بهانه و قضاوتی. نگرانی های ما تبدیل به منطقه ی امنی می شوند که ما در آنها پنهان می شویم. پنهان کردن و صحبت کردن در مورد آنها باعث می شود که تنبل باقی بمانیم. از ماه اویرا^۲ استاد روشنگر هندی پرسیده شد که چه کسی نگرانی دارد؟ او به زیبایی پاسخ داد: «کسی که

اگر هر کدام از نگرانی های را که دارید آنالیز کنید خواهید دید که نودونه درصد آنها بی اساس است. اما مشکل اینجا است که «خود» این را قبول ندارد زیرا وقت زیادی

را صرف نگرانی کرده است. فقط کافی است به شخصی بگوئید: نگرانی هایت بی مورد است تا به شدت ناراحت شود. در حالی که انتظار می رود فرد با شنیدن این جمله احساس خوشحالی کند. اما این طور نیست. او زمانی که نگرانی هایش محترمانه مورد تأیید قرار نگیرند ناراحت خواهد شد.

چایتانیا مهاپرابهو^۱ چه زیبا می گوید: «هنگامی که یک موجود زنده ماهیت ارتباطش را با خدا فراموش می کند، غرق در نیروهای خارجی می گردد و این سبب شکل گیری «خود» دروغین در او شده و او نمی تواند درک درستی از سیستم ذهن- بدنش داشته باشد.»

زمانی که ارتباطتان را با «هستی» گم می کنید «خود» وارد کار می شود و نگرانی را نگه می دارد. نگرانی به خاطر جهالت به وجود می آید و به خاطر «خود» پابرجا می ماند. نگرانی مانند محوری است که «خود» حول آن می چرخد. اگر نگرانی از میان برود «خود» رنج می برد. نگرانی کاری و مسئولیتی مثالهایی کلاسیک از این فرم هستند. بدانید که سخت کوشی نوعی اسطوره است. سخت کوشی نگرانی ای است همراه با کمی کار. سخت کوشی واقعی هیچ گاه منجر به نگرانی نمی شود بلکه هم چون موجی با پویایی و شدت عالی بالا و پایین می رود و هیچ گاه شما را نگران نمی کند.

دختر هشت ساله ی باهوشی تصمیم گرفت مادرش را با هدیه ای برای تولدش خوشحال کند. دختر هدیه را به مادر داد و گفت: «این به پاس سخت کوشی تو است.» مادر خیلی

۲- Mahavira - بیست و چهارمین و آخرین روشنگری که مذهب جینیسم هندی را پایه گذاری کرد و اکنون میلیون ها طرفدار در دنیا دارد

۱- Chaitanya Mahaprabhu عارف بنگالی در هند که در خدمت کریشنا بود. پیروان او به عنوان گودیا وایشناواس شناخته می شوند

برگشتند. مرد با نگرانی گفت: «آیا پایت را هنگام بیرون رفتن لگد کردم؟»
زن با عصبانیت گفت: «بله».
مرد گفت: «بسیار خب، پس ردیف ما همین است».

به‌طور خلاصه نگرانی مثل این داستان همان ردیف صندلی است. شما با آن راحت هستید هرچند اعتراف می‌کنید باعث رنجتان است. اگر واقعاً بخواهید از دست آن خلاص شوید فوری می‌توانید. اما سؤال این‌جا است که آیا می‌خواهید در مشکل بمانید یا خلاص شوید.

در یک دانشگاه فروشگاه کوچکی بود که دانشجویان می‌توانستند وسایل مورد نیازشان را از آن‌جا تهیه کنند. روزی فردی جدید فروشنده آن‌جا شد. دانشجویی رفت و پرسید: «می‌شود یک نوار خالی به‌من بدهید؟»
فروشنده پرسید: «چه زبانی را می‌خوانی؟»
دانشجو گفت: «فرانسوی».
فروشنده گفت: «ببخشید اما ما یک نوار خالی فرانسوی نداریم».
دانشجو پرسید: «نوار خالی انگلیسی چطور؟»
مرد گفت: «بله».
دانشجو گفت: «مشکلی نیست یکی از آن‌ها را به‌من بده».

در مواجهه با مشکل اگر به‌دنبال پیدا کردن راه حل باشید ثانیه‌ای هم نزد آن مشکل نمی‌مانید، بلکه سریعاً آن را به راه حل تغییر می‌دهید. همین! همین‌طور برای هر نگرانی یک راه حل هست و فقط باید آن را بخواهید.

اکثر اوقات شما ترجیح می‌دهید در محل امن نگرانی‌تان بمانید. برای مثال به دیدن فرزندان در خوابگاه دانشجویی می‌روید. دانشجویانی را می‌بینید که اتاق‌هایشان نامرتب است و لباس‌های کثیفشان را مجدد می‌پوشند. تمام این صحنه‌ها را در ذهنتان

نگران است». پرسیدند: «دلیل نگرانی چیست؟». پاسخ داد: «تنبلی». پرسیدند: «چه کسی می‌تواند به نگرانی پایان دهد؟» پاسخ داد: «خودش». پرسیدند: «چگونه؟». پاسخ داد: «با کنار گذاشتن تنبلی».

اگر تنبلی را از کنار بگذارید در مسیر درست قرار می‌گیرید و نگرانی‌هایتان نیز از بین می‌رود. راحتی‌تان با نگرانی می‌تواند از طریق ارتباطاتی که با دیگران دارید از بین برود. اگر با دقت نگاه کنید می‌بینید که وقتی شخصی در مورد نگرانی‌هایش با شما صحبت می‌کند، ابتدا از او می‌پرسید چه کمکی از دست من بر می‌آید؟ شما هرگز به او راه حل نمی‌دهید. با انجام این کار نه تنها کمکی به او نمی‌کنید بلکه بیشتر تشویقش می‌کنید که نگران باشند و خودتان نیز وارد آن حاشیه‌ی پر از نگرانی می‌شوید.

نگرانی به‌هیچ‌وجه علت بیرونی ندارد. اتفاقات بیرونی همان‌طور که باید رخ می‌دهند. اما فضای دورنی شماست که تصمیم می‌گیرد شما چه جوابی به آن‌ها بدهید. اگر با نگرانی به آن پاسخ دهید یک جایی در درونتان به تنبلی اجازه‌ی ورود داده‌اید و این همان جایی است که در آن می‌نشینید و بدون انجام هیچ عملی نگران می‌مانید. با هر اتفاق بیرونی می‌توان به دو صورت برخورد کرد. می‌توانید با تصمیم‌گیری صحیح آن را حل کنید و یا می‌توانید بنشینید و دائم درباره‌اش حرف بزنید و نگران باشید. انتخاب با خودتان است. ما همواره در جستجوی نگرانی هستیم. دوست داریم که نگران باشیم و درباره‌اش حرف بزنیم. این باعث می‌شود که فکر کنیم کلی مشکل بر دوشمان است، پس خیلی مهم هستیم و دنیا بدون ما پیش نمی‌رود.

مرد و زنی پس از توقف کوتاه یک فیلم با عجله به سمت صندلی‌هایشان در ردیف آخر

یکی از نگرانی‌های دائمی افراد نگرانی مالی است. اگر راه درست را بروید حتی مشکلات مالی شما از بین می‌روند. جمله‌ی معروفی وجود دارد که می‌گوید: اگر راه حلی پیدا نمی‌کنید، مشکل خودتان هستید.

اگر مشکلات پول در آوردن است این بدان معنی است که تنبلی می‌کنید و وارد حوزه‌ی نگرانی شده‌اید. اگر تنبلی را کنار بگذارید و حرکت کنید، می‌توانید پول در بیاورید. میلیون‌ها فرصت در دنیای فعلی وجود دارد. اگر نگران صرفه‌جویی در پول هستید پس باید اقداماتی جهت کاهش دادن خرج‌هایتان کنید و یا تسلیم مطلق «هستی» باشید و بدانید که از حال تو محافظت می‌کند. مشکل جدی‌ای نیست. پس آرام باشید و کار درست را انجام دهید. کریشنا در کتاب باگاوادگیتا می‌گوید: «کسی که ذهنش به‌خاطر اطلاعات معنوی‌اش راضی است احساس آرام است، به‌طوری که سنگ و طلا نزدش یکسان است. کسی که راضی است به آنچه که دارد به کمال رسیده و موجودی روشن‌تر است. او به‌دلیل آگاهی معنوی باید به حس خود اعتماد کند و برای او سنگ و طلا یکسان است و از زندگی‌اش رضایت دارد و به‌مرحله‌ی شناخت خود رسیده است.»

نگران نباشید، سلامتی را انتخاب کنید

وقتی از با نگرانی‌ها برای خودتان کلی فکر می‌تراشید، فشار را بر روی ناحیه‌ی ناف شکم زیاد می‌کنید. از این ناحیه است که افکار و نگرانی بر می‌خیزد. در چاکرای مانیپورا^۱ یک مرکز انرژی در ناحیه‌ی شکم است که با افزایش نگرانی‌ها کوچک می‌شود. این مرکز انرژی با نگرانی‌ها رابطه‌ی مستقیم دارد. به‌همین دلیل است که وقتی نگرانید شکمتان نا آرام می‌شود. و یا وقتی خبری شوکه‌کننده می‌شنوید می‌گویید نمی‌توانم هضمش کنم. هرگونه اخبار منفی به شکم آسیب می‌رساند چرا که شکم نسبت

۱ - Manippuraka chakra یک مرکز انرژی نامحسوس که نزدیک ناحیه‌ی ناف قرار دارد و با نگرانی تداعی می‌شود

کمال گرایی بیش از حد باعث ناراحتی‌های معده خصوصاً زخم معده می‌شود

ثابت می‌کنید و فکر می‌کنید زندگی در خوابگاه فقط همین است. به فرزندتان نصیحت می‌کنید که همیشه تمیز باشد و لباس‌های دیگران را نپوشد.

شما به‌راحتی نمی‌توانید چیزهایی را که در ذهنتان ثبت شده دور بریزید و با چیزهای جدیدی آن را پر کنید پس همیشه به همان دید اولیه بسنده می‌کنید. البته که چیزهای قشنگ‌تری نیز از زندگی در خوابگاه وجود دارد مثل خوشی‌های دانشجویان، محوطه دانشگاه و غیره. اما هر زمان که به فرزندتان فکر می‌کنید فقط نگرانی‌هایی که ضبط کرده‌اید یادتان می‌آید.

سعی کنید تصوراتتان را در خصوص نگرانی تغییر دهید. درست مثل تغییر اسلاید برای دیدن صحنه‌ای دیگر. کار همین‌جا پایان نمی‌یابد در واقع با همه در مورد کثیفی‌های خوابگاه و این که چطور لباس‌هایشان را با هم عوض می‌کنند صحبت می‌کنید. این چیزها تمام حقیقت نیستند. فقط انتخاب شما برای قرار گرفتن در حاشیه امن‌تان هستند و شما آن‌ها را تشدید می‌کنید.

اغلب به مردم می‌گویم که اگر در خانه می‌نشینید و نگرانید، نگرانی به جزئی از تکالیف منزلتان تبدیل شده است. اگر در دفترتان می‌نشینید و نگران هستید، نگرانی به تکلیفاتان در اداره تبدیل شده است. اگر در ساحل نشسته‌اید و نگران هستید، تعطیلاتتان به نگرانی تبدیل شده است. ذهن همان است، فقط مکان‌ها تغییر کرده‌اند. با تغییر مکان به آرامش نمی‌رسید. شما باید اسلاید را در پروژکتور تغییر دهید چون با تغییر پروژکتور باز هم همان صحنه نشان داده می‌شود. سعی کنید تصوراتتان را در خصوص نگرانی تغییر دهید درست مثل تغییر دادن اسلاید برای دیدن صحنه‌ای متفاوت.

نگران ثروتان نباشید!

جوان آمریکایی را تحت تأثیر قرار داده است که تعداد زنان دو برابر است.

شناخت، انرژی روشنگری را وارد جریان زمان، قوانین کائنات و علت و معلول بسیاری از وقایعی که در کائنات رخ می‌دهند می‌کند. فراسوی آن پذیرشی عمیق همراه با احترام برای کائنات و نحوه‌ی کار آن به وجود می‌آید که شما را خوشحال نگه می‌دارد و شما وارد زندگی با نشاط و مبارکی می‌شوید. زندگی یک فرد سعادت‌مند آن قدر غنی است که هیچ فضایی برای نگرانی در آن وجود ندارد.

مراقبه چگونه کمک می‌کند؟

عده‌ی زیادی از مردم برای درمان نگرانی به روان‌پزشک مراجعه می‌کنند. علت نگرانی ذهن است نه عوامل بیرونی. پس دارو چگونه کمک می‌کند؟ دارو شاید روش درمانی مناسبی باشد، اما برای بیماری‌هایی مثل نگرانی، مراقبه نیز جواب‌گو است. در کشورهای مثل ایران که درگیر جنگ بوده‌اند، گروهی از پژوهش‌گران به مطالعه‌ی مراقبه‌ی متعالی (Sidhi) که توسط ماهاریشی ماهش‌یوگی^۱ معلم هندی قرن بیستم طراحی شده بود پرداختند. وقتی که این مراقبه انجام شد میزان جرم، خشم و ترس کاهش یافتند و کیفیت زندگی آن‌ها بهبود یافت.

مراقبه شما را لطیف می‌کند و وقتی که لطیف باشید عشق و شکرگذاری در شما اتفاق می‌افتد و کم‌کم جای برای نگرانی باقی نمی‌ماند. نگرانی فرم تلطیف شده‌ی خشم است. یک بخش پنهانی، آشفتگی مخفی‌ای در سیستم بدنی است. مراقبه سبب افزایش هوشیاری در لحظه می‌شود و وقتی که هوشیاری افزایش یابد شما جزئی از جهان بیرون می‌شوید اما درونتان از گزند وقایع دست نخورده باقی خواهد ماند و این یک زندگی واقعی بدون نگرانی است.

مراقبه

بگذارید تکنیکی ساده برای رفع نگرانی و شاد شدن

به افکار بسیار حساس است. اغلب افراد بلند پرواز یا کمال‌گرا دچار زخم معده هستند، به این دلیل که این افراد خیلی نگرانند. وقتی نگرانی تبدیل به عادت می‌شود منجر به انواع بیماری‌های روان‌تنی و حتی سرطان می‌شود. نگرانی فقط بخش خاصی از بدن شما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد بلکه می‌تواند روی هر بخشی اثرگذار باشد. بیماری‌های روان‌تنی هیچ ناقلی ندارند و به خاطر ذهن انسان به وجود می‌آیند. این بهترین دلیل برای حذف نگرانی از سیستم بدنی‌مان است.

پزشک ماهری به خاطر درمان‌های آرتروز (ورم مفاصل) بسیار معروف شد و همیشه مطبش پر از بیمار بود.

روزی پیرزنی با کمر خم شده و عصبانی در دست وارد مطب شد و پنج دقیقه بعد کاملاً صاف و ایستاده از مطب خارج شد.

یکی از بیماران فوراً سمت او رفت و گفت: «این یک معجزه است. دکتر چه کار کرد؟».

پیرزن گفت: «یک عصای بلندتر به من داد».

گاهی اوقات عادت کرده‌ایم که فقط یک مدل زندگی کنیم و راه بهتری را پیدا نمی‌کنیم. نگرانی همان عادت است که ما را از زندگی کردن دور می‌کند و منجر به انواع بیماری‌ها می‌شود. اکثر بیماری‌ها در ذهن شروع می‌شوند.

اشکال مختلفی از نگرانی وجود دارد که تبدیل به عادت می‌شوند و عملکرد فرد را کاهش می‌دهند. این شکل از نگرانی، اختلال اضطراب عمومی (Generalized Anxiety Disorder) نامیده می‌شود که فراتر از ترس روزمره‌ای است که افراد تجربه می‌کنند. طبق تحقیقات مؤسسه‌ی ملی سلامت ذهنی آمریکا (National Institute of Mental Health) در آمریکا (in the USA) اختلال اضطراب عمومی ۶/۸ میلیون

مداوم از طریق مراقبه به شما بیاموزم. این مراقبه شما را به سعادت می‌رساند. می‌توانید هر زمان و هر جایی حتی به‌طور مداوم بیست و چهارساعته آن را انجام دهید. دائماً تصور کنید که در حال دم و بازدم کردن سعادت و نور هستید. پرانا^۱ انرژی جان‌بخش را مجسم کنید که با هر نفس به بدن شما وارد و از آن خارج می‌شود. پرانا انرژی و سعادت است. انرژی‌ای که از طریق هوا به درون و بیرون ما منتقل می‌شود. از هوا به‌عنوان ابزاری برای ورود به سیستم ما استفاده می‌کند. هوا پرانا را به درون ما منتقل می‌کند. زندگی در شما بخاطر پرانا جریان دارد. پس با دم و بازدمتان خودتان را در حال گرفتن و بیرون دادن نور انرژی سعادت تجسم کنید. احساس کنید که تمام بدن شما هم‌چون کیسه‌ای از نور پر شده است. نگرانی حل شده است و شما شروع به ساطع کردن نور عشق و سعادت می‌کنید.

بدون استرس پیش روید!

روشنگری زندگی

یعنی لذت بردن از مسئولیت بدون استرس

بازگشت به فهرست

استرس چیست؟

نگرانی با استرس رابطه‌ی مستقیم دارد. آن‌ها همچون والد و فرزند هستند. بدون هم نمی‌توانند وجود داشته باشند. با این حال، با توجه به این که استرس بزرگترین نابود کننده‌ی سلامت در جهان امروز محسوب می‌شود، ارزش آن را دارد که عمیقاً در موردش بحث کنیم.

چهارصد سال پیش، رنه دکارت^۱ اعلام کرد: «من فکر می‌کنم بنابراین وجود دارم». این اساس تفکر مدرن را شکل داد و تعداد زیادی از مردم این دنیا از پیروان دکارت هستند. دکارت هم درست می‌گفت هم غلط. او در این مورد درست می‌گفت که انسان نمی‌داند چگونه بدون ذهن و تفکرش زندگی کند. ولی وقتی که انسان‌ها برده‌ی ذهن خود می‌شوند در اسارت قرار می‌گیرند. قرن‌ها قبل از دکارت، یک Vedic sage^۲ گفته است که انسان تا زمانی که تفکرش را متوقف نکند، وجود ندارد. آدی شانکارا^۳ در سن هشت سالگی با استاد آینده‌اش در آب‌های مقدس رودخانه‌ی Tungabhadra روبه‌رو شد. استاد پرسید: «تو کیستی؟». وی پاسخ داد: «من ذهن نیستم، من هوش نیستم، نفس - «خود» - و احساس نیز نیستم. من فراتر از این‌ها هستم. من آگاهی خالص هستم».

ما تا زمانی که فکر می‌کنیم ذهن و بدنیم، فقط یک ماشین زیستی هستیم. فقط کمی بالاتر از حیواناتیم و تا زمانی که ما را احساس‌مان، هدایت می‌کند وجود داریم. اما پتانسیل حقیقی انسان فقط قدرت فکر کردن نیست. هدف زندگی انسان انتقال ذهن به مرحله‌ی بالایی از آگاهی است که در آن به معنویتی که از آن آمده‌ایم می‌رسیم. تا وقتی ما به آن مقام وحدت، به آن چه حقیقت وجودی ما است نرسیم،

۱- Rene Descartes فیلسوف و دانشمند فرانسوی که با جمله‌ی "من فکر می‌کنم پس هستم" شهرت دارد

۲- Vedict sage اشاره به ودا یا کتب قدیمی هند

۳- Adi Shankara استاد روشنگر هندی و بزرگترین نماینده آدوایتا یا غیر دوآلیسم، که جنبش و افتخار سنت ودا و هندوئیسم را که در حال تحلیل بود، دوباره برقرار کرد

در آشفتگی به سر خواهیم شما تنش ندارید، بلکه خود تنش هستید برد.

ذهن ماشین نیست

با توجه به روانشناسی ودایی^۴ ما آشفته نیستیم بلکه منبع آشفتگی هستیم. با درک این مطلب دیگر تنش نخواهید داشت. شما استرس ندارید بلکه منبع استرس هستید و تفاوت عظیمی بین این دو است. اگر عمیقاً به این موضوع نگاه کنید آن را درک خواهید کرد. شما دچار تنش نیستید. شما خود تنش هستید. تفاوت بزرگی بین این دو هست. گروهی از دانشمندان معروف بعد از سال‌ها تحقیق به این نتیجه رسیده‌اند که ما نمی‌توانیم انسان را مسئول اعمالش بدانیم مگر این که به او بیاموزیم که چگونه از طریق احساساتش شرایط دورنی‌اش را اداره کند. چیزی که کتاب مقدس ودا پنج هزار سال پیش گفته است همان چیزی است که دانشمندان امروزی می‌گویند. هم‌چنین این کتاب راه حل‌هایی برای مشکلات این زمان بیان کرده است که می‌تواند مثل پلی شکاف بین روانشناسی غرب و روانشناسی ودیک را از بین ببرد.

روانشناسی غربی این امید را می‌دهد که ما می‌توانیم به حالت طبیعی خود بازگردیم. مثلاً اگر گرم‌ان است می‌توانیم دمای اتاق را با کولر خنک کنیم. اما همین که کولر را در اتاق نصب کردیم، به‌زودی با صورت حساب برق و تعمیرات سروکار خواهیم داشت، در حالی که تمام روز را در محل کارمان بوده‌ایم و این مشکل جدیدمان است.

طبق روانشناسی غرب، ذهن یک ماشین است. ولی بر اساس ودا یک «جریان» است. واقعه‌ای است که دائماً اتفاق می‌افتد.

«ذهن» به سانسکریت «manas» است، به این معنی است که «دائماً اتفاق می‌افتد». چیزی که غیر فعال و مرده نیست بلکه پویا و زنده است،

۴- Vedic مرتبط با ودا یا "

آن را در سرنوشت آینده‌مان قرار داده‌ایم. وقتی که فکر می‌کنیم که ذهن فقط یک ماشین زیستی است برای خود جهنم ساخته‌ایم.

خوشبختانه امیدی وجود دارد، حقیقت این است که ذهن فقط یک چیز نیست، بلکه جریانی دائمی است. اسم نیست بلکه فعل است. وقتی باور کنیم که ذهن یک چیز است، مشکلاتی را که حتی وجود ندارند برای خود می‌سازیم.

• داستانی کوتاه:

مردی نزد روان‌پزشک می‌رود و می‌گوید: «دکتر زندگی من پر از مشکل است.»
دکتر می‌گوید: «خب زندگی همه پر از مشکل است. نگران نباش. هر هفته سه جلسه داریم که صد دلار هزینه‌اش می‌شود.»
مرد گفت: «هر هفته سه جلسه و صد دلار مشکل شما را حل می‌کند اما مشکل من چی!».

زمانی که باور کنیم که ذهنمان فقط یک دستگاه است، ناامید می‌شویم و هیچ روان‌پزشکی نمی‌تواند به ما کمک کند. هیچ روشی نیز کمکمان نمی‌کند چرا که اعتقاد اولیه اشتباه است. وقتی فکر اولیه اشتباه باشد همه چیز اشتباه پیش می‌رود. ما باید این حقیقت اصلی را در یابیم که ذهن جریانی دائمی است. ما در تنش نیستیم بلکه خود تنشیم.

شکاف هویت

هویتی که شما به جهان بیرونی نشان می‌دهید، احانکار^۱ است. هویتی که شما در درونتان به آن اعتقاد دارید، ماماکار^۲ نامیده می‌شود.

روانشناسی ودیک می‌گوید که شما فقط این دو نیستید، فراتر از این دو هستید. ولی روان‌شناسی غربی می‌گوید شما فقط این دو هستید. به همین

۱- Ahankar هویت غلطی که شما از "خود درونی‌تان" به بیرون نشان می‌دهید. یک شکل از خود که باعث می‌شود شما هویت دروغین را به جهان بیرونی منتقل کنید

۲- Mamakar خود درونی که دائماً می‌گوید که شما کوچکتر (پست‌تر) از آن که فکر می‌کنید هستید

ولی ما ناخودآگاه طبق روانشناسی غرب، «ذهن» را یک دستگاه بیومکانیک می‌پنداریم. بر اساس همین پندار ما تمام وقایع گذشته در ذهن را به صورت یک زنجیر به هم وصل می‌کنیم.

اتصال غیر مرتبط

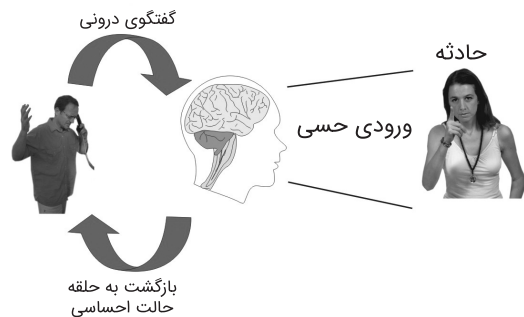
بگذارید مثالی بزنم. احساس منفی‌ای که ده سال پیش، نه سال پیش، هشت سال پیش، هفت سال پیش، تجربه کرده‌اید با دیروزتان متفاوت و غیر مرتبط است اما شما همه‌ی آن‌ها را با هم مرتبط می‌سازید و می‌گویید زندگی‌ام اسفبار است. احساس منفی‌ای که در سال‌ها قبل، ماه‌ها قبل و یا روزها قبل داشته‌اید هیچ ربطی به هم ندارند. زیرا تمام وقایع گذشته به خاطر اهداف مختلف، دلایل مختلف، موقعیت‌های مختلف و در زمان‌های مختلف رخ داده‌اند، ولی شما همه را به هم وصل می‌کنید و می‌گویید: «تمام زندگی‌ام افسردگی است». پانزده سال پیش ممکن است به خاطر گم شدن اسباب بازی‌تان ناراحت بوده‌اید. نه سال قبل ممکن است به خاطر جدا شدن از دوست دخترتان ناراحت بوده‌اید. چند سال اخیر ممکن است از این که پسران به حرفتان گوش نمی‌داده ناراحت شده‌اید. دلایل و شرایط متفاوت بوده‌اند. ولی وقتی همه‌ی این ناراحتی‌ها را به هم وصل می‌کنید به این نتیجه می‌رسید که زندگی‌تان همیشه پر از بدبختی بوده است. ولی حقیقت آنست که شما خودتان این جهنم را پدید آورده‌اید.

لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرید باور کنید زندگی‌تان اسفبار است زندگی‌تان افسرده می‌شود. لطفاً این را متوجه شوید که هر آنچه که اکنون هستید نتیجه‌ی باورهای گذشته‌ی شماست. همگی می‌دانیم که نمی‌شود از گذشته فرار کرد. چگونه می‌توانیم باور کنیم که از فردا دیگر می‌توانیم از گذشته‌مان فرار کنیم؟ خیر نمی‌توانیم. هرآنچه که در گذشته باور داشته‌ایم همان آینده‌مان می‌شود. پس وقتی که بر این باوریم که زندگی‌مان پر است از افسردگی، ناخودآگاه

دلیل است که برای محافظت از این هویت، کارهای بسیار زیادی انجام داده‌اید. انرژی بسیاری مصرف کرده‌اید.

واقعیت اصلی این است که شما خیلی بیشتر از این دو هستید. شما فراتر از این دو هویت هستید. مهمتر از همه، شما باید بدانید که ذهن شما یک دستگاه نیست. از آن‌جا که شما شکاف بین دو فکر را نمی‌بینید، باور دارید که آن دو متصل هستند. شما دائماً فکر می‌کنید که نا امید هستید و تنش دارید. شما ناراحت نیستید بلکه این اختلالیست که باید ریشه‌ی اصلی آن را شناسایی کنید. ریشه‌ی اصلی اعتقاد شما است. ایده‌ی شما در مورد لذت، ایده‌ی شما در مورد درد، ایده‌ی شما در مورد زندگی، همه چیز بر روی این دروغ ساخته شده است، که شما یک شیء هستید. شما شیء نیستید.

ذهن یک فرایند است



باید این حقیقت را درک کنید که: شما یک فرایند هستید، و افکار شما با توجه به ماهیت خود، به هم متصل نیستند، آن‌ها مستقل و آزاد هستند. با درک این موضوع که لازم نیست آنچه شما به عنوان هویت خود فکر می‌کنید را در زندگی پیاده کنید.

شما ممکن است بگوئید: «نه، اگر من وجودی غیر متصل و رها هستم چگونه آینده‌ام را برنامه‌ریزی کنم، چه طور به فردا فکر کنم؟». برنامه‌ی پروژه‌ام و کارهای زیادی دارم. چگونه کار کنم؟ چگونه پروژه‌هایم را اداره کنم؟ چگونه زندگی روزمره را

اجرا می‌کنم؟ این‌ها سؤالات بزرگی هستند که شما را تحریک می‌کنند.

به این مثال توجه کنید: آیا موقع رانندگی، هر مرحله را برنامه‌ریزی می‌کنید؟ آیا برنامه‌ریزی می‌کنید که چقدر

پایتان را روی گاز بگذارید؟ چه زمانی نیاز به ترمز است، چه زمانی نیاز به چرخش به راست یا چپ است؟ خیر. در سطح مبتدی هنگامی که آموزش می‌بینید، ممکن است برنامه‌ریزی کنید، اما هنگامی که رانندگی را یاد می‌گیرید، فقط نشسته‌اید. خیلی از اوقات حتی نمی‌توانید به یاد داشته باشید که در هنگام رانندگی چه اتفاقی افتاده است. درست است؟ شما حتی به یاد نمی‌آورید که تمام وقت در حال رفتن به دفترتان بوده‌اید. فقط زمانی که ماشین خود را در مقابل دفتر خود پارک می‌کنید ناگهان متوجه می‌شوید که تمام این زمان رانندگی کرده‌اید و حتی به مقصد خود رسیده‌اید!

این چیزی است که پرارابدها^۱ یا bio-memory نامیده می‌شود. شما یک هوش برای اداره، نگهداری و گسترش زندگی دارید و چیزی که من می‌گویم حقیقتی بسیار ساده است. اگر در زندگی‌تان از ذهن بسیار رنج برده باشید متوجه منظور من می‌شوید. فقط اگر هویت خود را تحت سؤال ببرید، می‌توانید این موضوع را درک کنید.

ذهن هم یک توهم است

درهای ورود به ذهن ما اندام‌های حسی هستند. بدون چشم، گوش، بینی، زبان و پوست قادر نیستیم اطلاعاتی به ذهن برسانیم. تحریکات حسی غذاهایی است که ذهن با آن رشد می‌کند.

فرض ما این است هرآنچه که می‌بینیم و می‌شنویم معتبر است. ما بر این باوریم که چیزهایی که می‌بینیم

1 - Prarabdha - ذهنیت و خواسته‌هایی که وقتی متولد می‌شویم با خود به دنیا می‌آوریم

فعال می‌شوند.

در چند بار اول که آن احساس رخ می‌دهد، اثرش ممکن است مختصر باشد، ولی هرچه ساختارهای سلولی بیشتری برای این احساس ایجاد می‌شود، آن احساس به طوفان و در نهایت به یک سونامی تبدیل خواهد شد!

پلیس مردی را بخاطر سرعت زیاد متوقف کرد. مرد عصبانی جواب داد که او سرعت نداشته است.

پلیس گفت که سرعت او با هفتاد مایل در ساعت بوده در حالی که محدودیت سرعت پنجاه مایل در ساعت است.

مرد فریاد زد که پلیس دروغ می‌گوید. وقتی پلیس اسلحه‌اش را در آورد، همسر مرد پنجره را پائین داد و به پلیس گفت: «جناب، با شوهرم بحث نکن او خیلی مست است و می‌تواند خطرناک شود!».

تمام حوادث خشم جاده‌ای و دیگر احساسات و خشونت‌ها در یک لحظه اتفاق نمی‌افتد. شرایط در سطح سلولی عمیق‌تر و جدی‌تر می‌شود. مانند سلولهای سرطانی بدخیم که همواره رشد می‌کنند و در نهایت شخص را می‌کشند.

دانشمندان کشف کرده‌اند که گیرنده‌های احساسی هر بار چندبرابر شده و زمانی می‌رسد که موجب تحریک احساسات شدید ما می‌شوند و کنترل ما از دست می‌رود. به عبارت ساده این احساسات رفتار ما را تحت الشعاع قرار می‌دهند. فکر کردن این که ما ذهنمان را کنترل می‌کنیم، و ما تصمیم می‌گیریم که چه کاری انجام دهیم بزرگترین توهم در زندگی ماست! این مایا^۲ است که ما را می‌راند.

ما چگونه تصمیم می‌گیریم؟

۲- Maya به معنای "آن چیزی که نیست". به این مفهوم که زندگی حتی اگر هنگام تجربه‌ی آن، واقعی به نظر برسد، فقط یک رؤیا است.

و گفتگوهایی که می‌شنویم همگی اتفاق می‌افتند.

نتایج کمی نشان می‌دهد که این گونه نیست. شما تا به حال چند بار صحنه‌ای را بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی که واقعاً اتفاق افتاده است تفسیر کرده‌اید؟ به عنوان مثال، وقتی که شما یک مرد و زن را در کنار هم می‌بینید که به یکدیگر احساس عاطفی عمیقی دارند، و شاید همدیگر را آغوش گرفته‌ند، بلافاصله به این نتیجه می‌رسید که آن‌ها معشوق هم هستند.

آن‌ها ممکن است دوست، خواهر و برادر، پدر، دختر و یا مادر و پسر باشند.

آنچه که در ما می‌گذرد به خاطر شرطی شدن مان است و باعث می‌شود هرچه از طریق حواس مان دریافت می‌کنیم را تعبیر کنیم. یعنی ابتدا قضاوت می‌کنیم و سپس شواهدی را برای حمایت از قضاوتمان جمع‌آوری می‌کنیم. ما تصمیم گرفته‌ایم این گونه قضاوت کنیم، فقط به اطلاعاتی برای حمایت از این قضاوت نیاز داریم.

به نظر می‌رسد ذهن ما یک پروژکتور است. تعدادی اسلاید را در مسیر زندگی مان جمع‌آوری کرده، حتی برخی از آن‌ها از زندگی‌های گذشته مان است. این اسلایدها انعکاس‌هایی هستند که با آن‌ها زندگی می‌کنیم. هر بار که اسلاید تکرار می‌شود قوی‌تر می‌شود. در چند بار اول ممکن است لازم باشد چند دقیقه نشان داده شود تا رویمان اثر بگذارند. اما وقتی سامسکارا^۱ عمیق‌تر به ذهن ما حک می‌شود، کافی است که در یک لحظه، نگاهی سریع به آن بیاندازیم، تغییر خلق و خوی ما قطعی است و ما بر اساس آن سامسکارا تصمیم می‌گیریم.

آزمایش‌های زیست‌شناسی مولکولی حقیقت شگفت‌آوری را نشان می‌دهد. هر بار که احساسات قدرتمندی مانند خشم را تجربه می‌کنیم، سیستم ذهنی ما، نه فقط در مغز بلکه در همه جای بدن، فرستنده‌ها و گیرنده‌های سلولی جدیدی برای خشم

۱- Samskara - خاطرات عمیق حکای شده

که در لحظه‌ی حال باشیم **هنگامی که شما در**
حالت الهامی هستید،
بیشتر در زمان حال
به سر می‌برید.

در برنامه‌های Life Bliss Program تکنیک‌هایی را برای هر دو روش آموزش می‌دهیم. در مقام مراقبه مافوق آگاه این امکان وجود دارد که خاطرات حک شده را دوباره تجربه کنیم تا از بین بروند. این کمک می‌کند تا فضای داخلی پاک‌سازی شود و در نهایت یک مهارت به دست می‌آید که به هوشیاری لحظه‌ی حال برسید و در آن بمانید.

ماورای زمان بروید یعنی در «لحظه» باشید

اگر به افکار خود توجه کنید، دو چیز را درک خواهید کرد. یکی این که افکار شما با هم ارتباطی ندارند. برای باور این مطلب کافی است بنشینید و افکاری که به مدت ده دقیقه به ذهن شما خطور می‌کند را بنویسید. متوجه خواهید شد که بین اندیشه‌های شما رابطه‌ی بسیار کمی وجود دارد. به نظر می‌رسد فقط آن‌ها از یکی به دیگری پرش می‌کنند.

نکته دومی که متوجه می‌شوید این است که افکار شما همیشه در مورد گذشته و یا آینده‌ی شما است. شما فقط می‌توانید در مورد آنچه که در گذشته اتفاق افتاده یا آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد فکر کنید. افکار مربوط به گذشته‌ی شما یا افسوس خوردن برای کارهاییست که انجام داده‌اید و یا حسرت خوردن برای کارهاییست که انجام ندادید و افکار مربوط به آینده در مورد آنچه شما می‌خواهید انجام دهید است.

توجه کنید که گذشته و آینده هیچکدام واقعیت ندارند. گذشته مرده است. اغلب ما حتی از گذشته درس هم نمی‌گیریم. ما فقط سعی می‌کنیم از گذشته استفاده کنیم تا آینده را اداره کنیم. این مانند آن است که بخواهیم فقط با نگاه کردن به آینه عقب رانندگی کنیم.

تنها حدود ده درصد آنچه ما از طریق حواس درک می‌کنیم، در ذهن آگاه ما ثبت می‌شود، بقیه مستقیم به ذهن ناخودآگاه ما می‌رود. به همین دلیل است که بسیاری از ما حتی مکانی که هر روز از آن عبور می‌کنیم را به یاد نمی‌آوریم. تا زمانی که یک ادراک حسی به نحوی مورد توجه ما نباشد، ثبت نمی‌شود. اکنون بگذارید ببینیم که چه اتفاقی برای ادراکاتی که در ذهن آگاه ما ثبت می‌شود می‌افتد. این برداشت‌ها توسط بخش‌های ذهن ما مرتب شده و شناسایی می‌شوند. ذهن آگاه شما می‌گوید که آیا فردی که در مقابل شما می‌بینید آشنا است یا غریبه.

این که چطور می‌خواهید با او ارتباط برقرار کنید دیگر تصمیم‌گیری در سطح آگاهانه نیست. در صورتی که او را بشناسید، نگرش شما نسبت به او و عمل شما بر اساس خاطرات حک شده‌ای است که در ذهن شما جابجا می‌شود. در صورتی که او برای شما نا آشنا باشد، از ضمیر ناخودآگاه شما بر اساس ظاهر آن شخص جوابی دریافت می‌کنید و یا این که اطلاعات ظاهری به ضمیر ناخودآگاه شما می‌رود و منتظر تصمیم شما می‌ماند.

در هر صورت ناخودآگاه شما تصمیم می‌گیرد که چکار کنید.

برای اکثر ما، کمتر از ده درصد ذهن‌مان آگاه است. کمتر از ده درصد از آنچه حواس شما درک می‌کند، آگاهانه ثبت می‌شود. این یعنی کمتر از یک درصد تصمیماتی که می‌گیرید ممکن است منطقی باشد!

پس چه کار می‌کنیم؟ آیا همچنان اجازه می‌دهیم ذهن ناخودآگاه ما را کنترل کند یا می‌شود کاری برای به دست آوردن کنترل آگاهانه انجام دهیم؟

دو راه وجود دارد که ما می‌توانیم کنترل را به دست آوریم. اول این است که شرطی شدن‌مان را که محدودمان می‌کند، کاهش دهیم. در برنامه‌های مدیتیشن، ما بر حذف و انحلال سامساکارها - که ما را محدود می‌کند - می‌پردازیم. راه دوم این است

شما اغلب اوقات در فرکانس بالا نوسان می‌کنید. در واقع شما همیشه در هیجان زده هستید، حتی زمانی که گمان

نود درصد نگرانی‌ها هرگز تحقق نخواهد یافت.

دارید در استراحتید. به همین دلیل بودا آن را «ذهن میمون»^۱ می‌نامد. وقتی TPS یا فرکانس افکار در هر ثانیه پایین می‌آید، شما به‌طور طبیعی در لحظه‌ی حال آرام می‌گیرید.

در نمودار، خط عمودی وسط نشان‌دهنده‌ی «زمان» است. وقتی TPS شما بیشتر باشد، یعنی تعداد افکار شما در هر ثانیه بیشتر است، در آن صورت از آگاهی در لحظه‌ی حال بیشتر دور می‌شوید. آنگاه نگران آینده شده و اجازه می‌دهید که با گذشته در تماس باشد بدون این‌که نگاهی به حال حاضر بیندازید.

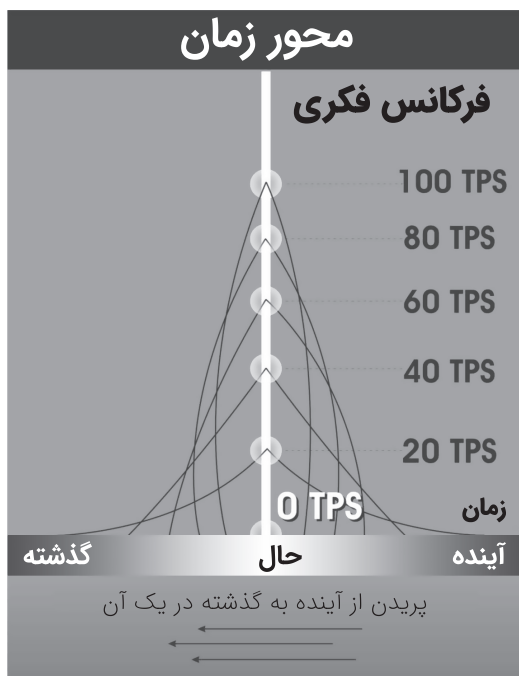
هنگامی که TPS شما پایین بیاید، بیشتر و بیشتر به حال حاضر وارد می‌شوید و وقتی این اتفاق می‌افتد، دیدگاه واضح‌تری از گذشته و آینده دارید. شاید خورده بگیرید که مگر چه چیزی در گذشته مبهم است. می‌توان درک کرد که آینده روشن نیست، اما گذشته چرا؟ من در آن زندگی کرده‌ام، چه چیزی ممکن است مبهم باشد؟

اما به یاد داشته باشید چیزی که از گذشته به یاد دارید قضاوت شما در مورد گذشته است نه چیزی که اتفاق افتاده است.

تا به حال چند بار در مورد «گذشته‌ی طلایی» صحبت کرده‌اید؟ چقدر درباره «گذشته‌ی طلایی» نوشته‌اید؟ چیزی طلایی در مورد گذشته وجود ندارد. ما فقط انتخاب می‌کنیم قسمت‌های خوب را به‌خاطر بیاوریم، بنابراین به‌نظر می‌رسد طلایی است. هنگامی که شما در حالت الهامی هستید، برای این چند لحظه، TPS شما کاهش می‌یابد و شما بیشتر در حال سیر می‌کنید. هنگامی که TPS شما به صفر می‌رسد، به‌وضوح می‌توانید گذشته و آینده را ببینید.

آینده از آن هم غیر واقعی‌تر است، اتفاق نیفتاده است. شما کنترل بسیار کمی در مورد آینده‌ی خود دارید، زیرا همه‌ی اقدامات شما توسط ذهن ناخودآگاه هدایت می‌شود و شما توسط خاطرات ضبط شده از گذشته‌ی خود هدایت می‌شوید. افکار شما چیزی جز حرکت ذهن شما بین گذشته و آینده نیست. ذهن شما هرگز نمی‌خواهد استراحت کند. اگر استراحت می‌کرد، می‌دانستید که بدون آن هم می‌توانید کار کنید!

اگر فقط به ذهن خود اجازه دهید استراحت کند یا حتی ذهن خود را متقاعد کنید که آرام بماند، متوجه خواهید شد که شما به مقام سعادت دست می‌یابید. آن مقام زمان حال است. تمام آینده شما باید در این لحظه حاضر رقم می‌خورد. تصمیمی که شما در این لحظه حاضر می‌گیرید، آینده شما را می‌سازد. هنگامی که شما مراقب لحظه‌ی کنونی هستید، هنگامی که این لحظه را آگاهانه زندگی می‌کنید، دیگر مایل نیستید در گذشته بمانید تا در مورد آن احساس پشیمانی یا گناه کنید.



نقطه‌ای که آینده با گذشته ملاقات می‌کند زمان حال است. این جایی است که فرکانس فکر شما صفر است و شما در حالت بدون ذهن هستید. منظور این نیست که شما ذهن را کنترل و یا سرکوب کرده‌اید، چون غیرممکن است. بلکه شما از ذهن فراتر رفته‌اید که البته این شدنی است.

نه تنها ذهن نمی‌تواند شما را به بازی بگیرد، بلکه شما به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید با ذهن وادارید که هر چه می‌خواهید انجام دهد. ما می‌توانیم این مقام را انتخاب کنیم. این وضعیت مراقبه است. مراقبه برای ذهن استراحت به ارمغان می‌آورد. مراقبه ذهن را رام می‌کند، طوری که ذهن نمی‌تواند به بازیش ادامه دهد.

ما در حضور استاد می‌توانیم به این مرحله برسیم. استاد همیشه در حالت بدون ذهن است که حالت TPS صفر نام دارد. هنگامی که در حضور استاد چه از لحاظ جسمی یا غیره هستید، TPS شما نیز آفت می‌کند. شما می‌توانید تنها با حضور در محضر استاد به TPS صفر برسید. حضور استاد مراقبه است. هوشیاری از استاد مراقبه است.

گفتگوی درونی

معمولاً ما همواره در حال پچ‌پچ هستیم. حتی اگر با شخص دیگری صحبت نکنیم، ما در سکوت صحبت می‌کنیم، همان‌طور که در بسیاری از افراد پر استرس پیش می‌آید. نه تنها ذهن ما در حالت استراحت نیست، بلکه افکار ایجاد شده در آن نیز به‌عنوان یک مونولوگ یا گفتگوی درون ما شکل می‌گیرد.

این گفتگوی درونی چیزی است که آن را نگرانی می‌نامیم. نگرانی چیزی جز تکرار دائمی گفتگوی منفی درون ما نیست. ما دائماً به گذشته اشاره می‌کنیم و با اتصال همه‌ی موارد منفی که در گذشته برای ما رخ داده است، آن را به آینده‌گره می‌زنیم و همان را برای آینده مجسم می‌کنیم.

نود درصد نگرانی‌ها هرگز تحقق نخواهد یافت. من

بازگشت به فهرست

این ادعا را به افرادی که در دوره‌های ما حضور داشته‌اند ثابت کردم. من به آن‌ها می‌گویم نگرانی‌های خود را بنویسید و شش ماه بعد آن‌ها را مرور کنید. همه‌ی

آن‌ها به من می‌گویند تقریباً تمام نگرانی‌های آن‌ها هرگز اتفاق نیفتاده است. ده درصد هم که اتفاق افتاده برای آن‌ها خوب بوده است!

تجسم قوی شما واقعاً این نگرانی‌ها را برای وقوع به حقیقت دعوت می‌کند! اگر یک نگرانی به‌طور مداوم در شما وجود داشته باشد، بدانید که آن زائیده‌ی تفکر شما است. ذهن غیر واقعی است. ارتباطی که با افکار شما ایجاد می‌کند غیرعادی است. بنابراین، نگرانی نیز واقعیت ندارد! شما می‌توانید کلمات منفی را با کلمات مثبت و افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید. این آسان است و مطمئن باشید کلمات این قدرت را دارند.

واژه‌ها باعث استرس می‌شوند

ما نمی‌دانیم که افکار و کلمات ما چقدر قدرت دارند. همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، آزمایش‌های مختلفی از جمله روی آب توسط دانشمند ژاپنی ماسارو اموتو^۱ به‌وضوح نشان می‌دهد که حتی آب به کلمات، افکار و احساسات ما جواب می‌دهد. بیش از هفتاد درصد بدن ما از آب تشکیل شده است. درست مثل سیاره‌ی زمین که هفتاد درصد با آب پوشیده شده است. بنابراین شما می‌توانید قدرت کلمات را تصور کنید!

این تحقیقات، همان چیزی را ثابت کرده‌اند که عارفان شرقی چندین قرن پیش گفته‌اند: اندیشه‌ی شما، اراده‌تان را می‌سازد و اراده‌تان اعمال شما را شکل می‌دهد و شما با اعمال‌تان شناخته می‌شوید.

۱- Masaru Emoto دانشمند ژاپنی و نویسنده "پیام‌های پنهان در آب" در مورد تأثیر افکار و کلمات فرد روی آب و در نتیجه بر موجودات زنده تحقیق کرده است.

با خطر بسیار کارآمد بود، مثلاً وقتی که با یک شیر و یا ببر روبه‌رو می‌شد، می‌بایستی بدون فکر کردن، برای مبارزه یا فرار آماده شود.

برای بررسی اثر آدرنالین بر انسان، آزمایشاتی روی ورزشکاران صورت گرفته است. دوندگان در کنار خط صف می‌بندند و قبل از این که تپانچه بالا برود و به آن‌ها علامت بدهد تا شروع به دویدن کنند، داور بازوی خود را پایین می‌اندازد. بنابراین، دوندگان مجبور به عقب‌نشینی و تغییر موقعیت خود می‌شوند. این کار را شش‌بار تکرار کردند. دوندگان بدون یک متر حرکت، در خط شروع نقش بر زمین شدند. سطح آدرنالین در بدن آن‌ها به‌طور خطرناکی بالا رفته بود.

آدرنالینی که زندگی را حفظ می‌کند اگر بدون دلیل تولید شود تبدیل به یک قاتل می‌شود.

امروزه احتمال ملاقات ما با یک ببر یا یک شیر خیلی کم است. با این حال، ذهن ناخودآگاه، سیگنال‌هایی از این خطر را ارسال می‌کند. من آن‌ها را «سکته‌های ترس» می‌نامم. روانشناسان تخمین می‌زنند که ما روزانه حداقل با دوازده ترس مواجه می‌شویم. این سکته‌های ترس باعث تولید مقدار زیادی آدرنالین در ما می‌شود. ثابت شده است که افسردگی نتیجه‌ی مستقیم تولید آدرنالین است و افسردگی به‌نوبه‌ی خود علت اصلی بسیاری از بیماری‌های مزمن و کشنده است.

تحقیقات پزشکی نشان داده است که بسیاری از جوانان در کشورهای ثروتمند، حتی نوجوانان، دارای شریان‌هایی هستند که به‌شدت مسدود شده‌اند و شریان‌های آن‌ها شبیه به افراد شصت‌ساله هستند! پزشکان ثابت کرده‌اند که وضعیت فیزیکی تنها بخشی از مشکل است. بخش بسیار بزرگ‌تر شرایط عاطفی-احساسی است.

امروزه به‌اندازه‌ی کافی ثابت شده است که یک مشکل عاطفی باعث شروع سریع حمله قلبی یا

استرس قاتلی است که در ذهن منزل دارد فکر نکنید که افکار و کلمات منفی تنها کسانی را که علیه آن‌ها بیان می‌کنید تحت‌تأثیر

قرار می‌دهد. به‌وضوح متوجه تأثیر این افکار و گفتار بر خودتان می‌شوید، کسی که آن‌ها را خلق کرده است. نگرش منفی فقط روی دیگران تأثیر نمی‌گذارد بلکه اول از همه خود شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

تأثیرات جسمانی استرس

ما به‌آنچه که نوشته‌ها در مورد این که چرا استرس ایجاد می‌شود، نگاهی انداخته‌ایم. اجازه بدهید اکنون ببینیم علم چه می‌گوید.

طبیعت یک سیستم شکست‌ناپذیر در بخشی از مغز که هیپوتالاموس نام دارد طراحی کرده است تا اقداماتی که بدن به‌صورت خودکار و بدون اراده انجام می‌دهد، را کنترل کند. چیزهایی مانند تنفس، هضم و فعالیت‌های مشابه. زیست‌شناسان به این بخش مغز خزنده می‌گویند.

محققین «رفتاری»، درباره‌ی عمل و عکس‌العمل هنگام «مبارزه و فرار» صحبت می‌کنند. هنگامی که، سیستم بدنی-ذهنی ما خطری را شناسایی می‌کند، هیپوتالاموس توسط ذهن ناخودآگاه جهت بقای ما آماده می‌شود.

ذهن ناخود آگاه یک میلیون بار سریعتر از ذهن آگاه عمل می‌کند. بنابراین حتی قبل از این که از خطر آگاه شویم، به‌طور غریزی هشدار را دریافت می‌کنیم. هیپوتالاموس غده‌ی هیپوفیز، را فعال می‌کند و ترشح هورمون آدرنالین شروع می‌شود و آن را به‌اندام‌های ما، منتقل می‌کند. پس از آن برای واکنش «مبارزه یا فرار» آماده می‌شویم و انرژی لازم در اختیارمان قرار می‌گیرد.

برای محافظت از ما مغز خزنده در ناخودآگاه تصمیم می‌گیرد مواد شیمیایی را در بدن آزاد کند. زمانی که بشر غارنشین بود این سیستم موقع مواجه

ماهرانه به آن‌ها گفت: «ما باید بتوانیم این کار را با نیم میلیون دلار در سه ماه انجام دهیم». سپس آن را به‌عنوان پیشنهاد خود برای مدیر اجرایی فرستاد. مدیر اجرایی به مشتری زنگ زد و گفت که شرکت او این محصول را در دو ماه به هزینه نیم میلیون دلار تحویل خواهد داد.

افرادی که در شرکت‌ها کار می‌کنند می‌توانند این مطلب را درک کنند. ولی افرادی که تصمیمات را می‌گیرند و تعهدات را می‌پذیرند اغلب با واقعیت رابطه‌ای ندارند. هنگامی که چنین تصمیمی گرفته می‌شود، «خود» آن‌ها وارد بازی می‌شود. هر چیزی می‌تواند قربانی شود به‌جز خود! مطالعه ساده‌ای از تاریخ شرکت‌ها به‌خاطر خودخواهی می‌تواند نشان دهد که چگونه بسیاری از شرکت‌ها به‌خاطر افرادی که آن‌ها را رهبری کرده‌اند، شکست خورده‌اند.

بعضی از شاگردانم درباره‌ی سطح پنجم رهبری در شرکت‌ها اطلاعاتی به‌من داده‌اند. این در مورد آن دسته از رهبران شرکت‌های بزرگ است که «خود» را در پشت نیازهای شرکت و افرادی که برای آن‌ها کار می‌کنند قرار می‌دهند، به‌جای این که نیازهای خودشان را در ردیف اول بگذارند. برای اولین بار پژوهش‌ها نشان داده است که مدیران اجرایی شرکت‌هایی که از لحاظ تجاری موفق بوده‌اند به‌سختی در جهان خارج شناخته می‌شوند! این رهبران بسیار فروتنانه درون خود تمرکز می‌کنند.

در زندگی، دو دسته از افراد وجود دارد: کسانی که تحت فشار قرار دارند و کسانی که تحت فشار نیستند. کسانی که تحت فشار قرار دارند کسانی هستند که مایل به کنترل زندگی هستند. آن‌ها دوست دارند زندگی را به شیوه‌ای که می‌خواهند بسازند. آن‌ها تنها بر منافع خودشان متمرکز هستند. کسانی که بدون استرس هستند کسانی هستند که با زندگی در جریانند. آن‌ها بدون شکایتی هر چه را که زندگی به‌ارمغان بیاورد می‌پذیرند. تمرکز

سکته مغزی می‌شود، حتی اگر شرایط جسمی برای مدت زمان طولانی مناسب باشد.

در حال حاضر پزشکان قلب از مردم درخواست می‌کنند تا علاوه بر آزمایش‌های متداول، پرسشنامه‌ای نیز درباره‌ی عوامل استرس پرکنند تا بتوانند تخمین بزنند آنها تا چه حد مستعد بیماری‌های قلبی هستند.

پزشکان متوجه شده‌اند که ضربه‌های بزرگ در زندگی مانند مرگ یکی از عزیزان، از دست‌دادن شغل، از دست‌دادن پول و حتی انتقال شغلی و کوچ کردن استرس‌زای جدی هستند که می‌توانند منجر به حملات قلبی شود. در مورد حملات قلبی، حتی بیماری‌هایی مانند درد پشت، میگرن و زخم معده و روده نیز نقش بازی می‌کنند. علت‌هایی احساسی یا روحی-روانی به مراتب بیشتر از علل فیزیولوژیکی سطحی، تأثیرگذار هستند.

استرس یک قاتل است ولی در ذهن

ما از طریق نگرانی، ترس تولید می‌کنیم و آن‌ها را با «شرطی شدن» به‌وجود می‌آوریم. می‌توانید وضعیت را به‌طور موقت از طریق دارو، درمان کنید. ولی اگر علت اصلی آن که مخفی است رفع نشود، هیچ دارویی قادر به درمان قطعی بیماری ترس نیست.

آیا استرس به شغل ربط دارد؟

در یک شرکت فناوری اطلاعات، مدیر اجرایی درخواستی برای یک پروژه دریافت کرد. مدیر، درخواست را جهت بررسی نزد مدیر مسئول تیم اجرایی فرستاد، تیم اجرایی یک بررسی کامل انجام داد و گفته شد که می‌توانند این کار را در شش ماه با هزینه یک میلیون دلار انجام دهند. مدیر مسئول این تیم، بررسی کرد و گفت که می‌تواند این کار را ظرف چهار ماه انجام با هزینه‌ی هفتصد و پنجاه هزار دلار انجام دهد. این پیشنهاد به مدیرکل داده شد. وی همه‌ی کارکنان را خواست، پس از یک سخنرانی

واقع آن‌ها برای زنده ماندن مردم مجبور می‌شوند دیگران را قربانی کنند. احتمالاً به همین دلیل این اداره‌ها را «جنگل‌های بتنی» می‌نامند!

تا زمانی که مردم بر اساس ترس و حرص کار می‌کنند، نمی‌توانند الهام‌بخش باشند. آن‌ها را می‌توان برای انجام کارهای روزمره کنترل کرد، اما نمی‌توانند برای انجام غیر ممکن الهام‌بخش باشند. این مشکل شرکت‌های امروز است. آن‌ها نیاز به کارکنان فعال دارند، اما روش تشویقی آن‌ها رضایت‌بخش نیست. انسان‌ها تنها با چیزهای مادی رضای نمی‌شوند. روانشناسان حوزه‌ی مدیریت این را دریافته‌اند و می‌گویند که تنها حقوق و مزایا، برای ایجاد رضایت کافی نیست. یعنی که اگر به کارکنان کم حقوق پرداخت شود، ناراضی هستند، اما لزوماً اگر حقوقشان را زیاد کنید آن‌ها خوشحال نمی‌شوند. آن‌ها به دنبال چیزی بیشتر از پول هستند، آن‌ها به دنبال به رسمیت شناخته شدن می‌باشند.

یک روانشناس معروف، یک مدل به شکل یک هرم از چگونگی حرکت خواسته‌های انسان ساخته است که به نام او به عنوان «سلسله مراتب نیازها» مازلو^۱ نامگذاری شده است. در پایه‌ی این هرم، نیازهای بقای یک فرد مثل غذا، پناهگاه و دیگر مواد ضروری مطرح شده. پس از آن مردم به دنبال امنیت در جامعه هستند، مانند سلامتی، شغل و ... سپس آن‌ها عشق و توجه را دنبال می‌کنند و بعد به دنبال احترام، نام و شهرت هستند. پس از این همه، آن‌ها هنوز ناراضی هستند و در زندگی‌شان احساس کمبود می‌کنند. مازلو آن حس درونی را خودشکوفایی نامید. این مرحله‌ای است که ما بدون استرس زندگی می‌کنیم، و آن خودشکوفایی درونی است.

این مرحله‌ای است که شما درمی‌یابید با انرژی کائنات یکی هستید. این که آیا شما در خانه، در یک دفتر یا کارخانه کار می‌کنید یا اصلاً کار نمی‌کنید،

آن‌ها در مورد آن است که چه کاری می‌توانند برای دیگران انجام دهند.

شما می‌توانید حتی با ماندن در منزل به تنش برسید. لازم نیست بیرون بروید و کار کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بیشترین میزان طلاق برای چهل و پنجاه ساله‌ها اتفاق می‌افتد. وقتی فرزندان بزرگ شده و خانه را ترک می‌کنند، تمایل بیشتری برای طلاق وجود دارد. هنگامی که بچه‌ها از خانه خارج می‌شوند، زن و شوهر نمی‌دانند چه باید بگویند. سکوت باعث ایجاد استرس می‌شود!

استرس در محل کار با سیستم آموزشی ما آغاز می‌شود. ما شروع به رتبه‌بندی کودکان از سن بسیار پایین می‌کنیم. هنگامی که در یک کلاس سه نفر به عنوان قهرمانان معرفی می‌شوند، بقیه کلاس احساس بی‌فایده‌گی می‌کنند. ما آموزش می‌بینیم که از سن خیلی پایین به رقابت پردازیم. این رقابت در محل کار ادامه پیدا می‌کند و آن را به میدان جنگ تبدیل می‌کند.

• داستانی کوتاه:

کلاغی روی درختی نشسته بود و در تمام طول روز کاری انجام نمی‌داد. خرگوشی از آن‌جا گذشت، کلاغ را تماشا کرد و حسادت کرد. خرگوش پرسید: «آیا من هم می‌توانم این‌گونه بنشینم؟»

کلاغ گفت: «البته، اگر می‌خواهی انجامش بده». سپس خرگوش زیر درخت نشست و هیچ کاری نکرد. مدتی بعد روباهی آمد و خرگوش را خورد.

درس اخلاقی اش این است: اگر می‌نشینید و هیچ کاری نمی‌کنید پس باید بسیار بالا نشسته باشید.

برنامه‌های به اصطلاح منابع انسانی مشخص می‌کند که کارکنان باید طبقه‌بندی شوند. شنیده‌ام که در بسیاری از شرکت‌ها لازم است نشان داده شود که ده یا پانزده درصد از کارکنان خوب کار نمی‌کنند. در

۱ - Maslow روانشناس معروف آمریکایی که مفهوم هرم پنج گانه نیازها را مطرح کرد

فرق نمی‌کند، شما خوشحال هستید که در چنین وضعیتی قرار دارید.

این همان چیزی است که ما در دوره‌های آموزشی Life Bliss Program تدریس می‌کنیم. هرم پنج‌گانه نیازهای ما زلو به هفت سطح انرژی درونی ما مربوط می‌شود. در سیستم ودیک، این هفت مرکز انرژی، چاکراها^۱ نام دارند. هر چاکرا نشان دهنده‌ی یک حالت احساسی عاطفی و چگونگی یک آرزو است. همین که نیازهای یک چاکرا را برآورده کنیم، سطح انرژی ما بالا می‌رود تا به مقام ارضاء خواسته‌هایمان برسیم. این یک فرآیند است که هزاران نفر از مردم آن را با نتایج درخشانی گذرانده‌اند. ما این برنامه‌ها را در بسیاری از شرکت‌های جهان آموزش داده‌ایم. من آن را «یک راه حل تضمین شده» می‌نامم.

قبلاً به مفهوم سطح پنجم رهبری اشاره کردم. برنامه‌های Life Bliss Program ما برای رشد چنین رهبران سطح پنج در شرکت‌هاست. چنین رهبرانی نه تنها از استرس رنج نمی‌برند بلکه در دیگران نیز فشار روانی ایجاد نمی‌کنند.

فراتر از استرس

به‌طور خلاصه، استرس بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است. هیچ زندگی‌ای بدون استرس وجود نخواهد داشت. در واقع استرس پاسخ ذهن و بدن است به وقایعی که خارج از ما رخ می‌دهد. این اختلال‌های بیرونی نیستند که باعث ایجاد مشکل می‌شوند بلکه این اختلالات از درون است. به‌همین دلیل است که ما قبلاً گفتیم که ما خودمان علت تنشها هستیم.

به‌همین دلیل است که علت ایجاد استرس در یک فرد لزوماً باعث ایجاد تنش در فرد دیگری نمی‌شود. چیزی که برای یک نفر سم است برای دیگری نوش دارو است!

۱- Chakras مراکز انرژی در بدن. به‌معنای واقعی کلمه "چرخ" بر اساس تجربه‌ی عارفان است که این مراکز انرژی را به‌عنوان گرداب انرژی درک می‌کنند. هفت چاکراهی اصلی در امتداد ستون فقرات وجود دارد: مولدهارا، سوادهیشتانا، مانی پوراگا، آنهااتا، ویشوددی، آجنا و ساسارارا

استرس یک موضوع مهم در دنیای شرکت‌هاست. تخمین زده‌اند که به‌علت استرس، تریلیونها دلار هدر می‌رود. صحبت کردن در مورد استرس و ارائه راه‌حلهایی که فقط به‌طور موقت مؤثر هستند در حال حاضر تجارنی بزرگ است.

چیزی نیست که شما بتوانید در مورد استرس خارج از خود جستجو کنید، علت اصلی آن درونی است. تا کی می‌توانید در بیرون از خود به‌دنبال عامل باشید؟ از چه فرار می‌کنید؟

آنچه شما می‌توانید انجام دهید این است که خودتان را تغییر دهید. شما می‌توانید خود را ضد-استرس کنید. این خیلی ساده است، قبول کنید چیزی که خارج از شما اتفاق می‌افتد روی شما اثر ندارند. این غیرممکن نیست. حقیقت این است که شرطی بودن شماست که اجازه می‌دهد رویدادهایی که خارج از شما رخ می‌دهد، شما را ماورای کنترلتان تحت تأثیر قرار دهند. چیزی ذاتاً خوب یا بد نیست، فقط باید دید ما آن‌ها را چگونه تفسیر می‌کنیم.

قضاوت خود را در مورد خودتان، افراد دوروبر و موقعیت‌ها رها کنید. شما از استرس آزاد خواهید شد. مراقبه می‌تواند به شما در این آزاد شدن کمک کند. و به شما کمک می‌کند تا به وضعیت ذهنی آرام برسید که از آن می‌توانید رویدادهای اطراف خود را شاهد باشید بدون این که آن‌ها را لمس کنید.

مراقبه کنید، چیزی به‌جز استرس برای از دست دادن ندارید!

تکنیک مراقبه

این یک روش ساده و در عین حال قوی برای از بین بردن استرس است. ما این تکنیک را جهت رفع انسداد مانی‌پوراگا^۲ چاکرا^۱ در برنامه‌هایمان آموزش می‌دهیم. این مراقبه باید همیشه قبل از غذا انجام شود، زمانی که معده خالی است و چند ساعت قبل

۲- Manipuraka Chakra یک مرکز انرژی نامحسوس که نزدیک ناف است و با نگرانی تداعی می‌شود

از خواب در حالی که ایستاده‌اید، بی‌پروا به‌زبانی که نمی‌شناسید و هیچ‌کس دیگر نمی‌شناسد فریاد بکشید. بگذارید با خشونت تمام احساس‌های جمع‌شده‌ی شما بیرون بیاید.

اگر مایلید گریه کنید و بر روی زمین غلت بزنید اگر احساس‌تان این‌را می‌گوید.

این تکنیک مراقبه بسیار قدرتمند است. هر چیزی که در ضمیر ناخودآگاه شما جمع شده را از بین می‌برد و اجازه می‌دهد تا تمام انرژی‌های منفی که در داخل ذخیره شده است را بیرون بریزید. جلسات روانکاو معمولی زمانی که بیماران با تحلیل‌گران خود صحبت می‌کنند، هنوز روند آگاهانه‌ای دارند. فقط ده درصد خاطرات ذخیره شده تخلیه می‌شود. فرایندهایی مانند هیپنوتیزم از طریق ناخودآگاه است و شما کنترل ندارید. این تکنیک یک فرآیند ماورای آگاهی است که در هنگام پاک کردن خود، هوشیاری‌تان را حفظ می‌کند.

این مراقبه را بیست دقیقه انجام دهید. سپس بنشینید و اجازه دهید انرژی در عرض ۱۰ دقیقه در سکوت به سراسر بدن شما منتقل شود. در طول این مدت فقط شاهد افکارتان باشید. آن‌ها را سرکوب و یا تعقیب نکنید.

با ترس های خود روبه رو شده و رها شوید!

روشنگری زندگی

یعنی، جرأت روبه‌رو شدن با ترس را داشته باش!

ترس چیست؟

ترس یک بعد عمیق نگرانی است. نگرانی می‌تواند باعث زخم معده و روده شود. از طرف دیگر ترس می‌تواند حتی زندگی را نابود کند. با این حال، بر خلاف نگرانی که بدون آن زندگی ممکن است، ترس به نظر می‌رسد در زندگی ما ریشه دوانده باشد. اما می‌توان بدون ترس با ترس روبه‌رو شد. فردی که او را شجاع می‌نامیم هیچ‌گاه بدون ترس نیست، بلکه فردی است که یاد گرفته با آن مقابله کند.

ترس شکلی از انرژی درون ماست، به همین دلیل نمی‌تواند از بین برود. انرژی تولید و یا نابود نمی‌شود، فقط از شکلی به شکل دیگری تغییر می‌کند.

بدانید که، ترس شما به‌طور مستقیم به جان شما متصل است. هر زمان که با تهدیدی مواجه می‌شوید، ترس افزایش می‌یابد و آدرنالین در بدن شما ترشح می‌کند. انتشار آدرنالین به شما انرژی زیادی می‌دهد، طوری که می‌توانید فرار کنید. ما آن را واکنش «مبارزه یا فرار» می‌نامیم - هنگام مواجهه با ترس، شما یا جنگ و مبارزه می‌کنید یا فرار. لحظه‌ای که با تهدید مواجه شوید، انرژی بدن شما بسیار زیاد می‌شود. زمانی که این تهدید واقعی باشد، چاکرا سوادهیشتانا^۱، مرکز زندگی، به‌طور کامل به لرزه می‌آید!

بیگ‌بنگ و سیاه چاله درون شما

هنگامی که بدون هیچ انگیزه‌ی بیرونی، میل و تمنای خالص در شما وجود دارد، آن تمایل به انرژی عظیم خلقت، انبساط و یا بیگ‌بنگ^۲ تبدیل می‌شود و شما سرشار از انرژی می‌شوید. همین‌طور، زمانی که بدون هیچ علت خاصی ترس در شما وجود دارد، انرژی منقبض می‌شود و به سیاه چاله^۳ تبدیل می‌شود.

۱- Swadhishtana chakra مرکز انرژی بین پایه ستون فقرات و ناف که توسط ترس مسدود می‌شود

۲- Big Bang یک مدل کیهان‌شناسی، که در آن کائنات از یک وجود بسیار متراکم منشعب شده و همچنان تا به امروز گسترش می‌یابد

۳- Black hole یک منطقه نظری فضایی که در آن نیروی جاذبه بسیار قدرتمند است و هیچ چیز حتی نور نمی‌تواند از آن فرار کند

بازگشت به فهرست

ترس طبیعت شما است، اما آن را به سمت هیچ چیزی هدایت نکنید. ترس داشتن طبیعی است اما ربط دادن ترس به جسمی خارجی، نشات گرفته از جامعه است. ترس محض به بقاء کمک کرده و ناخودآگاه است.

انرژی فراوانی که بدون هیچ دلیلی از شما صادر می‌شود، یک خواستن خالص است. و اگر به‌خاطر چیزی باشد، تبدیل به حرص و طمع عادی می‌شود، اگر انرژی بدون هیچ دلیلی در درون شما انباشته شود، این ترس خالص است. اگر آن به‌خاطر چیزی باشد، به ترس عادی تبدیل می‌شود. تا سیاه چاله نباشد، بیگ‌بنگ رخ نمی‌دهد. این بخشی از زندگی است، بخشی از درام، بخشی از بازی است. ترس خالص یعنی شما درون خود در آرامش به‌سر می‌برید.

همانگونه که تولد هستی بیگ‌بنگ و مرگ آن سیاه‌چاله است، تولد شما هم بیگ‌بنگ و مرگتان سیاه‌چاله است.

دم تمایل ناب است و بازدم ترس خالص!

پرانا (Prana)، انرژی زندگی که همراه با هوا وارد بدن شما می‌شود، به دلیل بیگ‌بنگ به شما می‌رسد. پرانا که سیستم شما را همراه خروج هوا ترک می‌کند، سیاه چاله است. اگر شما در مقابل انفجار بزرگ یا سیاه‌چاله مقاومت کنید، در سیستم خودتان اختلال ایجاد کرده‌اید.

هنگام ترس، سیاه‌چاله اتفاق می‌افتد، یعنی شما به‌سوی صلح و یا آماده شدن برای انفجار بزرگ می‌روید. هر زمان که ترس خالصی در شما رخ می‌دهد، با آرامش فوق العاده‌ای جوان می‌شوید که به‌صورت شجاعت و انرژی در شما بروز می‌کند.

مبارزه بین توانایی و رویکرد منفی

اگر مطمئن باشید توانایی دستیابی به چیزی را ندارید، ترس نخواهید داشت. همچنین اگر مطمئن

**هر ترس می تواند
به عنوان یک راه
(در) برای روشنگری
استفاده شود.**

ترس خواهید شد و احساس قدرت خواهید کرد. تنها با رسیدن به این درک، چیزی در شما جرقه خواهد زد و بسیاری از ترس ها از وجودتان ناپدید خواهند شد!

این دوره در واقع به عنوان تکنیک توسط استادان استفاده می شود. هنگامی که استاد می گوید، «هیچ چیز نمی تواند توسط تو انجام شود»، یک تسلیم عمیق، یک مرگ روانی به وجود می آید. شما تصمیم می گیرید که هیچ امکانی وجود ندارد، آن وقت کاری برای انجام دادن نیست و شما به آرامش می رسید. این همان چیزی است که رامانا ماهاریشی^۱ اتما شاراناگاتی (Atma Sharanagati) یا تسلیم می نامد. شما می توانید از طریق بستن راه همه امکانات، از ترس فراتر بروید. راه دوم برای ماورای ترس رفتن، باز کردن همه امکانات است. آن را اتما جنانا (Atman gnana) یا تحقق خود می نامند.

• **یک داستان زیبا وجود دارد:**

یک نفر روی دیوار یک معبد که بر آن تعالیم نوشته شده است نوشت: «Soham» «من آنم». به این معنی «توسط من همه چیز ممکن است».

شخص دیگری آمد و نوشت: «Dasoham» «هیچ چیز نمی تواند توسط من انجام شود. من یک برده هستم. این هم درست است.»

شخص سومی آمد و نوشت: «Sadasoham» «من همیشه آنم».

هنگامی که هیچ کاری نمی توانید انجام دهید، خود را تسلیم می کنید. شما موقعی می توانید قدرت خود را تجربه کنید، که احساس کنید همه چیز می تواند انجام شود. هر دو تکنیک می تواند شما را از ترس

۱- Ramana Maharishi. استاد روشنگر، که در تیرووانامالای در جنوب هند مستقر بود. او روش خودآموزی را آموخت، از خود پرسیدن که «چه کسی هستم؟»، به عنوان راهی برای تحقق خود

هستید که می توانید آن چیز را به دست آورید، باز هم ترس ندارید.

در واقع ترس مبارزه‌ی بین ایمان و اعتقاد به خودتان از یک سو و عقاید منفی یا انتظاراتی که شما درباره‌ی آینده‌تان دارید از سوی دیگر است. شما به معنای واقعی کلمه با انرژی‌های مثبت و منفی خود مبارزه می کنید.

هرگاه از این که چیزی را از دست بدهید و یا در آینده به دست نیایید، با ترس مواجه می شوید، آن وقت بین توانایی‌ها و افکار منفی که می گوید ممکن است به اهدافتان نرسید، مبارزه‌ای رخ می دهد.

دقت کنید، شما از این که هرگز پادشاه جهان نخواهید شد، نمی ترسید، نه! اما شما از این که مثل برادران موفق نشوید، می ترسید. شما از این که به آنچه در دسترس است، نرسید، می ترسید. «امکانات» ترس خلق می کنند. به عبارت دیگر ترس ریشه‌ی زندگی است! آیا از این که بیش از سیصد سال در زمین زندگی و عمر نکنید، می ترسید؟ نه، چون اطمینان دارید که هرگز آن قدر عمر نمی کنید. اما شما همیشه از این که بیش از هفتاد یا هشتاد سال زندگی نکنید و ممکن است که یک مرگ زودرس داشته باشید، می ترسید. وقتی برایتان روشن است هرگز که به چیزی نخواهید رسید، ترس در شما ایجاد نخواهد شد. ولی وقتی فکر می کنید چیزی امکان پذیر است و شما آن را می خواهید ترس ایجاد می شود.

دو راه برای فرار از ترس وجود دارد. یک راه این است که تمام «امکانات» را مسدود کنیم. یعنی این که شما می توانید بمیرید، و دیگر هیچ ترسی وجود نخواهد داشت!

راه دوم فرار از ترس این است که مرزهای ممکنه را از بین ببریم. اگر امکان بی نهایت وجود داشته باشد، اگر هیچ مرزی وجود نداشته باشد، اگر چیزی وجود ندارد که شما را محدود کند، شما بدون

احساس ترس، خودتان را کوچک نگیرید. اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و خودتان را محکوم نکنید: «من دیگر چه آدمی هستم؟» در واقع افرادی که می‌توانند با ترس خود مواجه شوند مشکلات زیادی نخواهند داشت. در عوض افرادی که از ترس‌هایشان می‌ترسند همواره مشکلات بیشتری برای خود ایجاد می‌کنند. هنگامی که شما بیش از حد با ترس‌های خود مشغول شوید، فکر می‌کنید که مشکلات زیادی دارید. آنگاه که ماهیت واقعی ترس را درک کنید، می‌تواند برای شما سعادت باشد. اگر به اندازه‌ی کافی شجاع باشید تا با ترس مواجه شوید، می‌توانید به رستگاری برسید.

گاهی اوقات، فقط با توجه به چیزی دیگر، می‌توانید از ترس بیرون بیایید. اما بیرون آمدن از ترس، بی‌ترسی نیست. بی‌ترسی یعنی که شما جهشی کوانتومی به «آگاهی» کنید. جایی که شما هرگز ترس از دست دادن چیزی را تجربه نخواهید کرد!

از هر ترس در زندگی - ترس از شکست، ترس از دست دادن نزدیکان و عزیزان، ترس از دست دادن ثروت، ترس از چیزهای ناشناخته - می‌توان به‌عنوان یک‌راه برای روشن‌بینی استفاده کرد.

یا شما پر از تنش هستید یا پر از انرژی. اگر شما با تنش پر شوید، بدون آن که تکنیکش را بدانید، با تلاش انرژی را از منبع موجود درون خود که فنا شدنی نیست بیرون می‌آورید.

یک منبع انرژی در درونتان وجود دارد که هرگز از بین نمی‌رود، آن آتمان^۲ یا روح شماس است. اگر بدون دانستن روش درست، سعی کنید از انرژی این منبع استفاده کنید، تنش ایجاد می‌شود.

وقتی سعی می‌کنید با به‌خاطر آوردن «خواستهای» یا تخیلی، از درون انرژی بگیرید مثل این است که با لگد دری را باز کنید تا از آن طرف در انرژی بگیرید. انرژی را می‌خواهید، اما صبر ندارید تا در را باز کنید.

آزاد کند. اگر شما با این ایده هم طرازید که، «هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم»، شما بهاکتی یوگی^۱ هستید، تسلیم می‌شوید. اگر فکر می‌کنید، «همه چیز را می‌توانم انجام دهم» شما یک جنانا یوگی^۲ هستید، شما به کشف و تجربه می‌رسید، با هر دو روش، رد شدن از ترس ممکن است. یا با «همه چیز برای من امکان پذیر است»، یا با «برای من هیچ چیز امکان پذیر نیست».

افزایش امکانات برای روشنگری

مردم می‌آیند و می‌گویند: «ترس‌های زیادی دارم. چه می‌توانم بکنم؟»

من به آنها می‌گویم: اگر ترس زیادی دارید، امکان روشنگری برای شما بیشتر است و بسیاری از درها در دسترس شماست! برای یک فرد که ترس زیادی ندارد، امکانات موجود نیز کم است، تعداد درها نیز کمتر است، زیرا او زندگی کسل‌کننده دارد. فردی که زندگی کسل‌کننده دارد ترس زیادی نخواهد داشت. او چیز زیادی برای از دست دادن ندارد، چیزی برای تصمیم‌گیری ندارد. اوریسک زیادی نمی‌کند.

اما یک موجود زنده که کارهای زیادی انجام می‌دهد و بسیار تصمیم‌گیری می‌کند، ترس را تجربه می‌کند. اگر شما ترس زیادی را تجربه می‌کنید، درهای زیادی برای روشنگری در دسترس شما هستند!

یک نکته: فقط اگر بتوانید بر آن غلبه کرده و بازش کنید می‌توانید آن را در بنامید. اگر شما نمی‌دانید که چگونه آن را باز کنید، بیشتر شبیه دیوار است. اگر در زندگی‌تان بیش از حد می‌ترسید و اگر روش درست را بدانید، همه‌ی این ترس‌ها می‌توانند درهایی برای آزادی شما شوند. در غیر این‌صورت تمام ترس‌ها مانند دیوار می‌شود و مانند آن است که شما در یک زندان بزرگ گرفتار شده‌اید.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که هنگام

۱- Bhakti yogi فردی که از طریق عشق و عبادت، بهاکتی یوگا به‌عنوان وسیله‌ای برای روشنگری پیروی می‌کند

۲- gnana yogi کسی که از دانش برای تحقق خود پیروی می‌کند

۳- Atman روح، آگاهی، آن روح، انرژی جاودانی در انسان که هرگز از بین نمی‌رود و تصویری از آگاهی کل یا براهمان است

تمام ترس های ما ترس از مرگ در شکل های مختلف است.

توجه به ترس نمی کنید و بر این باورید که ترس از بین رفته است. پی ترسی به معنای عدم وجود ترس نیست. این بدان معنی است که ترس وجود دارد، اما شما انرژی زیادی دارید یا شجاعت دارید که با آن روبه رو شوید و زندگی کنید. پی ترسی به معنای داشتن انرژی و یا شجاعت زندگی کردن است حتی با حداکثر ترس. این ماورای ترس است و به هیچ وجه وابسته و یا جدا از ترس نیست.

مطلب مهم دیگری که باید بدانید این است که ترس از اجزای ماهیت زندگی است. مردم می آیند و از من می پرسند: «در مورد ترس از «ناشناخته» چه باید بکنم؟». به آن ها می گویم: «ترس نشانه خوبی است، یعنی شما زنده هستید! احتمال از دست دادن چیزی وجود دارد و به همین دلیل است که می ترسید. اگر هیچ امکان «از دست دادن» ندارید، هرگز نخواهید ترسید».

شما می توانید پی ترس باشید حتی اگر در قبر خود باشد! آنجا هیچ نیازی به ترس از دست دادن چیزی وجود ندارد، زیرا دیگر چیزی برای از دست دادن ندارید! اگر چیزی برای از دست دادن دارید، ترس دارید، پس زنده اید. این طبیعت زندگی است.

زمانی ترس وجود ندارد که همه چیز مشخص و شناخته شده باشد. تنها زمانی ترس وجود دارد که چیزها مشخص نیستند، زمانی که تنها امکانات و ناشناخته وجود دارد. به عنوان مثال، مرگ احتمال است و به عنوان یک حادثه مشخص است، اما این که کی و چگونه ممکن است اتفاق بیفتد، مشخص نیست. بنابراین همیشه با یاد آن ترس همراه است.

ترس از تاریکی

ترس شما از تاریکی و ترستان از مرگ در واقع یکی است - ترس از ناشناخته. اتصال با تاریکی این ترس را از بین می برد. ترس شما از مرگ، ترس از ناپدید

بازگشت به فهرست

اما شما می توانید از کلید استفاده کنید تا صبورانه در را باز کنید و اجازه دهید که سعادت و انرژی به وجود شما وارد شوند. این کلید مراقبه است.

یکی دیگر از حقایق مهمی که باید بدانید این است که چیزی در درون شما وجود دارد که هرگز نمی میرد و منبع انرژی شما است و چیزی در درون شما وجود دارد که می میرد، چیزی است که حقیقتاً هرگز زنده نبوده، ترس از مرگ در شما وجود دارد، زیرا شما فکر می کنید که چیزی که در حال حاضر وجود دارد از شما گرفته خواهد شد. نه! هر چیزی که در حال حاضر دارید، نمی تواند از شما گرفته شود. اگر چیزی می تواند از شما گرفته شود، هرگز آن را از اول نداشته اید. هر چیزی که می تواند بمیرد هرگز نمی تواند فضای درونی شما را اشغال کند.

نرسیدن شجاعتی در مواجهه با ترس

شما نمی توانید بر ترس پیروز شوید، نرسیدن، هوشی است که ترس را تجربه کنید، بدون اتصال آن به چیزی بیرونی. وقتی هیچ دلیلی برای ترس وجود ندارد، ترس شدید منجر به آرامش و صلح می شود. ترس انرژی قدرتمندی است که باعث آرامش عمیق می شود. ترس مرکز جوان سازی است. پی ترسی ترس را سرکوب نمی کند. به عنوان مثال، زمانی که شما از تاریکی می ترسید شروع به فکر کردن و تکرار نام خدا می کنید. به خاطر ترس، نام خداوند در اوج ذهن شما خواهد بود! شما احساس می کنید که نمی ترسید، زیرا نجوای درونی شما درگیر چیز دیگری است! هنگامی که شما در حال صحبت کردن در مورد چیز دیگری هستید، احساس می کنید که نمی ترسید. اما شما تنها توجه خود را تغییر داده اید، مشکل را به طور کامل حل نکرده اید.

گفته می شود: «هنگامی که یک گربه شیر می خورد، چشم هایش را به هم می بندد و فکر می کند که تمام دنیا تاریک شده است و بنابراین هیچ کس نمی تواند آن را ببیند!» درک کنید، شما هم همین کار می کنید.

شدن، به طور کامل بهبود خواهد یافت.
به یاد یک لطیفه افتادم:

دختر بچه‌ای از پدرش پرسید: «پدر، آیا تو از تاریکی می‌ترسی؟»
پدر جواب داد: «البته نه».
دختر ادامه داد: «پس از مار می‌ترسید؟»
پدر جواب داد: «نه، نه اصلاً».
دختر کوچولو بسیار خوشحال بود که چیز جدیدی کشف کرده است. او گفت: «پس شما جز مامان از هیچ چیز نمی‌ترسید!».

به هر حال، ترس شما از تاریکی به دلیل جهل شما است، زیرا شما به وضوح با آن مواجه نشده‌اید. در تانترا، اولین دستورالعملی که به شاگردان برای درمان خود درونی انجام می‌دهند، رفتن و نشستن در یک جنگل یا فضای خالی و نگاه کردن به آن فضای خالی است. تنها کاری که شخص باید انجام دهد این است که در فضای گسترده‌ای بنشیند و در تمام شب به آسمان نگاه کند. با این کار بسیاری از ترس‌ها و حالات مختلف شخص که سرکوب شده بود ظاهر می‌شود. در سنت ذن، آن‌ها تمرین مشابهی دارند که در آن فرد جلوی دیوار می‌نشیند و به دیوار نگاه می‌کند. ذهن خالی و با خلوت بیرون یکی می‌شود.

یکی از مهم‌ترین مواردی که باید به یاد داشته باشید این است که اگر شما نیاز خود را برای استراحت سرکوب کرده‌اید، آن سرکوب‌گری در شما نا آرامی به وجود آورده و میل شما به آرامش و سکوت نیز ظاهر می‌شود، کل سیستم شما پاک می‌گردد. این ظاهر شدن احساسات سرکوب شده‌ی شما همان چیزی است که به عنوان ترس احساس می‌کنید. شما احساس می‌کنید، نه، نه! من نمی‌خواهم به این تاریکی نگاه کنم! شما سعی می‌کنید از آن جلوگیری کنید. اگر بتوانید به تاریکی و ترس با آگاهی نگاه کنید، آن‌ها را

تجربه کنید، از آن‌ها خلاص می‌شوید.
ترس شکل غیر فعال انرژی است در حالی که خشم بیان فعال آن است

حکمت از طریق ترس

اگر کودکی از تاریکی می‌ترسد، می‌گوییم: «نترس، شجاع باش». هنگامی که این را می‌گویید، به کودک می‌آموزید که احساس ترس و وحشت نکند. اما اگر ترس کودک را در بر گیرد، او نمی‌تواند کاری انجام دهد. بنابراین اکنون تلاش می‌کند تا خود را با سرکوب ترس شجاع حس کند. این گونه کودک یاد می‌گیرد تا حس طبیعی ترس را سرکوب کند. بدن او از ترس می‌لرزد اما او با ترسش مقاومت می‌کند تا شجاعتش را اثبات کند.

در عوض، اگر شما اجازه دهید کودک ترس را بپذیرد و تاریکی را که موجب ترس او می‌شود، کشف کند، کودک به طور کامل از تاریکی و ترس عبور می‌کند. ترس به طور خودکار در او از بین می‌رود، زیرا تجربه شخصی به او نشان داده است که ترس وجود ندارد.

ترس از دست دادن هویت

بزرگترین ترس انسان، ترس از دست دادن هویت خود است. حتی ترس از دست دادن زندگی به اندازه ترس از دست دادن هویت نیست. ترس از دست دادن هویت خیلی بدتر از ترس مرگ است.

ترس از مرگ

تمام ترس‌هایمان، ترس از دست دادن سلامت جسمانی، ثبات ذهنی، ثروت، نام و شهرت و یا عزیزانمان، در حقیقت همان ترس از مرگ در لباس‌های مختلف است.

• یک داستان کوتاه:

مردی به طور کامل برای ارائه‌ی سخنرانی در یک جلسه عمومی آماده بود. وقتی روی صحنه رفت و میکروفون را در دست گرفت، حضور ذهنش را از دست داد و ترس تمام وجودش را

ریشه آن، شما یک ترس عمیق پیدا خواهید کرد. این را برای خودتان امتحان کنید: اگر احساس ترس دارید، در آن زمان ابراز خشم کنید. دستان خود را مشت کنید، پاهای خود را بکوبید و انرژی را تخلیه کنید. خواهید دید که ترس از بین می‌رود، خواهید دید که چگونه ترس می‌تواند به خشم تبدیل شود. به همین ترتیب، ترس می‌تواند به تنفر تبدیل شود. شما فقط باید هوشیارانه شاهد آن باشید که چگونه احساسات از شکلی به شکلی دیگر تغییر می‌کنند. هنگامی که شما این بازی را درک می‌کنید، می‌توانید به راحتی از آن خارج شوید.

حمله‌های ترس

روانشناسان در مورد حمله‌های ترسی صحبت کرده‌اند. به عنوان مثال، در تاریکی به باغ می‌روید و طنابی را می‌بینید و شروع به لرزیدن می‌کنید، چون فکر می‌کنید آن یک مار است. این شوک ناگهانی را، یک حمله‌ی ترس می‌نامند. یک حمله‌ی ترس مانند تکان دادن ریشه‌های گیاه گل رز است. اگر طولانی آن را تکان دهید، گیاه خواهد مرد.

گفته شده است که ما شبانه‌روز، در رؤیاهای و همچنین در بیداری، از شش تا دوازده نوع ترس می‌گذریم. تصور کنید که چه وقایعی برای ما رخ می‌دهد! حمله‌های ترس از ضمیر ناخودآگاه ناشی می‌شوند. در حالی که اگر آن‌ها با آگاهی مشاهده شوند، می‌توانند به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یابند. در زمان حمله‌ی ترس، ممکن است شما وقت آن را نداشته باشید که هوشیارانه به آن بنگرید، زیرا مثل فرورفتن یک خار در یک لحظه است. اما پس از طی شدن ترس، می‌توانید حمله ترس را بررسی کنید و درک عمیق‌تری از ترس‌هایتان داشته باشید. این به شما کمک خواهد کرد که تمام ایده‌ی ترس را از بین ببرید.

چگونگی غلبه بر ترس، شاهد بودن و پذیرش

وقتی با ترس مواجه می‌شوید، سعی نکنید درمقابل

بازگشت به فهرست

فراگرفت. چند دقیقه در مقابل جمعیت عظیم ساکت ایستاد.

پس از مدتی، ناگهان گفت: «ذهن انسان چیز شگفت‌انگیزی است. از زمانی که شما متولد شده‌اید کار خود را آغاز می‌کند و تا زمانی که شما بمیرید، هرگز متوقف نخواهد شد، به جز هنگامی که شما باید سخنرانی کنید!»

ترس اجتماعی یا ترس از طرد جامعه، ما را به انجام کارهایی می‌داند که جامعه را راضی کنیم، حتی اگر برای ما خوب نباشد. در این فرآیند، چند بار، ما آنچه را که واقعاً می‌خواهیم انجام دهیم، قربانی می‌کنیم. ترس از عدم پذیرش جامعه، نیز شکل دیگری از ترس مرگ است. این مرگ نفس (Ego) است.

هر عمل ما ناخودآگاه مربوط به مرگ و ترس از مرگ است. درک مرگ می‌تواند درک کامل خود از زندگی را تغییر دهد. این به سادگی می‌تواند راهی برای رسیدگی به تمام ترس‌های شما باشد. (درک دقیق مرگ در فصل «مرگ» ارائه شده است).

خشم - فرم فعال ترس

ترس چیزی است که منجر به خشم می‌شود. ترس فرم غیر فعال انرژی است، در حالی که خشم بیان فعال آن است.

• یک داستان کوتاه:

مردی بایک دسته نامه عصبانی وارد اداره پست شد و گفت: «چگونه جرأت می‌کنند چنین نامه‌های تهدیدآمیزی برای من ارسال کنند!» کارمند پست گفت: «بله، نامه‌های تهدیدآمیز یک جرم قانونی است. آیا می‌دانید این نامه‌ها را که برای شما فرستاده؟» مرد فریاد زد: «البته خودم باعث آنم! این نامه‌ها مالیات بر درآمد است!»

وقتی عصبانی هستید، فقط به خشم نگاه کنید. در

اگر چیزی هست که برایتان تولید ترس می‌کند، آن را بپذیرید. این پذیرش، ترس را متحول می‌کند و می‌بینید که ترس از میان می‌رود. هر چه بیشتر ضد ترس تلاش کنید آن را قوی‌تر می‌کنید. راه حل این نیست که توجه‌تان را از ترس دور کنید، زیرا ترس همچنان با شما باقی می‌ماند. این بدان معنا نیست که شما دیگر نمی‌ترسید. ترس را به حال خودش بگذارید، دو سه بار وارد آن شوید و آن را تجربه کنید. ناگهان متوجه خواهید شد که دیگر ترس شما را لمس نمی‌کند.

چاکراسوادهیشتانا - محل زندگی و مرگ است

ترس با چاکرا سوادهیشتانا^۱ مرکز انرژی ظریف در دو اینچ زیر ناحیه ناف تداعی می‌شود. این واقعه‌ای از زندگی من است، وقتی که جوان بودم:

من هر روز تپه‌ی آروناچالا^۲ را یک بار دور می‌زدم. روزی سحرگاهان، حدود چهار صبح شروع کردم به حرکت، در حالی که کرتان^۳ می‌خواندم و ذکر می‌گفتم. در آن روزها جاده یا نور در مسیر راه دور تپه وجود نداشت. تمام راه یک جنگل متراکم بود. با خوشحالی آواز می‌خواندم در حالی که نگاهم به راه بود. ناگهان، در نزدیکی یک رودخانه کوچک، گروهی کفتار درنده را دیدم که با نگاه‌های وحشیانه آماده حمله به من بودند.

فریادی ناشی از ترس از عمق هارا^۴ از ناحیه‌ی چاکرا سوادهیشتانا زدم که قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده بودم. من تسلیم آروناچالا بودم و اعتماد عمیق داشتم که آروناچالا مرا حفظ می‌کند. ناگهان، از روبه‌رویم یک سانایسی

آن مقاومت کنید یا آن را سرکوب کنید. فقط به ترس نگاه کنید و آن را بپذیرید. پذیرش ترس باعث حل ترس می‌شود. اجازه دهید ترس شما را بلرزاند. اگر بدن شما می‌لرزد، اجازه دهید بلرزد. اگر از چشمانتان اشک آمد در مقابلش مقاومت نکنید. مثل یک علف که با وزش باد می‌لرزد و بدون مقاومت خم می‌شود.

• یک داستان کوتاه:

مردی در شبی تاریک، از مسیر باریکی پرتگاهی می‌گذشت. ناگهان پایش به سنگی خورد و تعادلش را از دست داد و سقوط کرد. اما او موفق شد شاخه درختی را بگیرد. هوا کاملاً تاریک بود و او محکم شاخه را چسبیده بود. و برای کمک فریاد می‌زد. اما تنها پاسخ، انعکاس صدای خودش بود که وحشت مرد را بیشتر می‌کرد. شب بی‌انتهای به‌نظر می‌رسید و مرد ناامیدانه به شاخه چنگ زده بود و امیدوار بود که کسی بتواند کمکش کند. بالاخره سپیدی صبح فرارسید. مرد به پایین نگاه کرد تا ببیند چقدر عمیق است، اما چیزی وجود نداشت؛ فقط چند سانتیمتر تا زمین فاصله داشت!

ترس‌های شما دقیقاً مانند آن مرد است، شما فکر می‌کنید در یک پرتگاه هستید اما در واقع فقط چند سانتیمتر فاصله است. اگر شما بتوانید با ترس خود مواجه شوید، متوجه خواهید شد که عمقی ندارد. ولی چون ترس‌ها را بزرگ می‌کنید، به خیالتان آن یک پرتگاه است. انتخاب با شما است که آیا شاخه و ترس را رها کنید، یا به ترس اعتماد کنید و خودتان را شکنجه دهید.

پذیرش تنها راه گذشتن از چیزهای اجتناب‌ناپذیر است. وقتی شما قبول می‌کنید، ناگهان متوجه می‌شوید ترس از بین می‌رود، قدرتش را به روی شما از دست می‌دهد. وقتی با آن مبارزه نکنید، ترس را صلحی عمیق خواهید یافت. هنگامی که ترس رخ می‌دهد، فقط آن را تجربه کنید. این تنها راه است.

بازگشت به فهرست

۱- Swadhishthana Chakra - مرکز انرژی طحال، بین پایه‌ی ستون فقرات و ناف. مسدود شده توسط ترس

۲- Arunachala hill - کوه قرمزرنجی در تیروانامالی در جنوب هند. این تپه عرفانی، نمودی از شیوا استاد روشنگر است.

۳- Keertans - آوازهای عبادت

۴- Hara - سوادهیشتانا مکان روح، در مکتب ژاپنی‌ها، مطابقت دارد با چاکرای

به شما هجوم می آورد فقط
بنشینید و راحت باشید. به
بازدمتان توجه کنید. به آرامی
کلمه‌ی «ساح» را با بازدم،
تکرار کنید. بازدم مانند آرام

شدن و رها کردن چیزی است که می‌تواند بمیرد.
در حالی که در حالت دم هستید شما دائماً سعی
می‌کنید چیزی را نگه دارید. بازدم مانند رها کردن
است. تمرکزتان روی بازدم باشد نه دم. وقتی نفس
را به داخل می‌برید، هنگام دم آهسته «هم» (Ham)
را تکرار کنید.

هوشیاری و انرژی بیشتری روی بازدم قرار دهید.
به خودتان کمک کنید تا بازدم عمیق صورت بگیرد.
اجازه دهید دم به صورت خودکار از طریق بدن
اتفاق بیفتد. انرژی، توجه و تلاش خود را فقط برای
بیرون آوردن نفس، بازدم قرار دهید.

این یک نجوا «ham ... sah ham ... sah»
است. صدای آهسته‌ی مانترا هامسا ناگهان شما
را به هوشیاری و آرامشی می‌رساند که هرگز از بین
نمی‌رود. هر چه می‌تواند بمیرد، سیستم شما، فضای
درونی شما را ترک خواهد کرد.

این روش همچنین می‌تواند در زمان‌های دیگری
مورد استفاده قرار بگیرد، مثل زمانی که شما با ترس
مواجه نمی‌شوید، در حالی که شما نشست‌اید،
صحبت می‌کنید، در حال پیاده‌روی، خوردن غذا،
حتی در حالی که شما خواب هستید. این تکنیک
بسیار قدرتمند است. به‌طور مداوم، همه‌ی بیست
و چهار ساعت، توجه‌تان را به بیرون آوردن نفس و
«ham ... sah ham ... sah» قرار دهید. با
دم «هم» و با بازدم «ساح» بگویید.

بدانید، زمانی که این مانترا را به‌طور مداوم انجام
می‌دهید تبدیل به آجاپا جاپا^۳ می‌شود.

این به این معنی است که این ذکر به‌طور خودکار

سالخورده^۱ با یک چوب بزرگ جلوی من
ظاهر شد و گفتارها را پراکنده کرد. به محض
این که حیوانات فرار کردند، پیرمرد ناپدید شد!
با این فریاد، متوجه شدم که بدنم ناگهان خیلی
سبک‌تر شده است. انگار در هوا شناور بودم
و راه نمی‌رفتم گویی که فرکانس وجودم افزایش
یافته بود.

در درمان روانپزشکی مدرن، تجویز می‌کنند که
بیماران به‌عنوان یک کاتارسیس، از عمق هارای
خود فریاد بزنند تا ترس و سایر احساسات منفی
سرکوب شده را ترک کنند.

تجسم

یک روش بسیار قوی برای غلبه به ترس تجسم
ترس به‌صورت واضح و تجربه‌ی دوباره‌ی آن
است. از این طریق باطن ترس به صورت واضح
به شما نشان داده شود. زیبایی این تکنیک در
آن است که می‌توانید زمانی که در وضعیت ترس
نیستید آن را پیاده کنید. هر زمان که شما آرام
هستید و قادر به انجام آن، می‌توانید با خودتان تنها
بنشینید و شرایطی را که موجب ترس است تجسم
کنید. به‌وضوح ترس را حس کنید و با هوشیاری
عمیقی با آن روبه‌رو شوید. اگر رنج می‌برید، اگر بدن
شما احساس راحتی نمی‌کند، خوب است. ترس
را سرکوب نکنید، فقط اجازه دهید که رخ دهد.
هنگامی که چیزی را به‌طور کامل تجربه می‌کنید، روند
آن را متوقف می‌کنید.

تکنیک‌های مراقبه

۱. هامسا مانترا^۲

این تکنیک بسیار قدرتمند است که می‌تواند بیست و
چهار ساعت در روز استفاده شود. هر وقت که ترس

۱- Sannyasi کسی که بی‌نیاز است. یک راهب

۲- Hamsa mantra "سو هم مانترا" نیز نامیده می‌شود، بدون باز کردن دهان و
استفاده از صوت "هم" موقع دم و صوت "ساح" موقع بازدم

۳- Ajapa japa ذکر بلند با دهان باز را جاپا می‌نامند و ذکر مخفی بدون تلاش را
اجاپا جاپا می‌نامند

است که بدن شما از آن خلق شده است. این بدن کارانا شاریرا^۲ نامیده می‌شود. تاریکی ریشه‌ی خلقت بدن شما است. نه تنها این، حتی آسمان یا فضا تاریکی شدید است. فضا نور شدید نیست، بلکه تاریکی شدید است.

کتاب باستانی ودیک می‌گوید که در ابتدای خلقت، تاریکی توسط تاریکی پوشیده شده بود. این آغاز وجود است. سرچشمه‌ی وجود تاریکی بی‌نهایت است. هنگامی که شما پرواز می‌کنید و در شب از پنجره‌ی هواپیما به بیرون نگاه می‌کنید، می‌توانید آنچه را که می‌گویم درک کنید. فضا تاریکی است، تاریکی تنها چیزی است که وجود دارد. هر چیز دیگری که اضافه شده است می‌آید و می‌رود. تاریکی منفی نیست همان‌طور که شما آموخته‌اید. اکثر ما تاریکی را مرگ می‌دانیم. خلأی که پس از مرگ شما رخ می‌دهد. شما هرگز متوجه نشدید که خلأی که قبل از تولد شما وجود داشت نیز تاریکی است! اکنون این باور را تغییر دهید، تاریکی آن چیزی نیست که پس از مرگ شما اتفاق می‌افتد. تاریکی، انرژی خلاق قبل از تولد شما است، از آن هنگام تولد انرژی گرفته‌اید. این فکر می‌تواند شما را احساساً به تاریکی متصل کند. شما ابتدا باید در مورد تاریکی بیشتر بدانید و درک مثبت داشته باشید. فقط در این صورت می‌توانید این مراقبه را انجام دهید. اگر از تاریکی می‌ترسید، نمی‌توانید به این مراقبه وارد شوید. این تکنیک می‌تواند چهار چیز را درمان بخشد: خستگی مزمن، بی‌خوابی، خواب بیش از حد و افسردگی. همه‌ی این‌ها می‌تواند مستقیماً با این تکنیک درمان شوند.

مدت زمان مراقبه: ۲۵ دقیقه

بنشینید و چشم‌ها را ببندید. همه‌ی ما می‌دانیم چگونه پلک‌ها را ببندیم، نه چشم‌هایمان را. بستن

در شما ادامه می‌یابد و دائم‌الذکر می‌شوید و در کل روز درون شما جریان می‌یابد.

هر چه می‌تواند از بین برود، سیستم شما را ترک می‌کند و شما متوجه خواهید شد که هر چه می‌تواند بمیرد، هیچ‌وقت بخشی از شما نبوده. اگر خودتان را با چیزی که می‌تواند بمیرد شناسایی کنید، آن شناسایی قطع خواهد شد و شما در آزادی ذهنی به سر می‌برید. خلاء ذهنی.

هر چه که هرگز نمی‌تواند بمیرد، ذات اصلی شما است. متوجه خواهید شد که شما آنی هستید که هرگز نمی‌میرد. ما آن را حقیقت، روشنگری و آگاهی می‌نامیم. اگر صدای هامسا مانترا ذکر مخفی، دائمی شما شود، شما تبدیل به یک پارامهامسا^۱ می‌شوید! این تکنیک را فقط برای سه روز امتحان کنید. هنگام دم، «هام» و بازدم «ساح» بگویید. اجازه دهید هوشیاری شما روی بازدم باشد. ناگهان متوجه خواهید شد که ترس از دست دادن ثروت، بخشی از بدن یا سلامتی شما، یا نزدیکان و عزیزانتان و یا از عوامل ناشناخته ناپدید خواهد شد.

هنگامی که هوشیاری شما بر روی بازدم است، هر چه که فضای داخلی‌تان را به‌عنوان بخشی از شما اشغال کرده از بین می‌رود، فضای درونی‌تان را ترک می‌کند و شما آزاد خواهید شد.

۲. مراقبه‌ی تاریکی

ما از تاریکی در رحم مادر، متولد شده‌ایم. تاریکی آن‌گونه که ما معمولاً فکر می‌کنیم منفی نیست بلکه شفای قویست. این یک انرژی مادرانه و مثبت است. تاریکی که در رحم مادر شما وجود دارد انرژی شدیدی است. این تاریکی، تاریکی یک قبرستان نیست. این انرژی کل است که شما از آن آمده‌اید. تاریکی که در رحم مادر شما وجود دارد، انرژی‌ای

۲- Karana sharira - بدن پلّی، لایه‌ی انرژی پنجم در ما، مربوط به خواب عمیق است. منبع خاطره‌ها یا احساسات ضبط شده در مغز

۱- Paramahansa عنوانی که به انسان‌هایی روشن داده می‌شده است

خارج شوید، به طور کامل **درد همیشه از شفا می یابند.**
از نظر فیزیولوژیکی و **مقاومت در برابر لحظه کنونی متولد می شود** شما را متحول می کند. این

تکنیک نه تنها برای درمان است، بلکه می تواند درون شما را به سطحی عمیق تر از آگاهی، به روشنگری باز کند.

۳. هوشیاری از چاکرا سوادهیشتانا

قدم اول:

سوادهیشتانا را به یاد داشته باشید. کاملاً از این مرکز انرژی «بودن» آگاهی داشته باشید، دو اینچ زیر ناف. ذکر هوکارا^۱ را با صدای بلند و طولانی بخوانید. هو^۲ از طریق دهان هنگام بازدم خارج می شود. این یک اثر ارتعاشی در اطراف دهان شما ایجاد می کند. اجازه دهید هر گونه ترس که می آید، بیاید. اگر لرزش یا تکان یا احساس آشفتگی هستید، خوب است. به شدت مانترای هوکارا را انجام دهید.

قدم دوم:

مرکز «بودن» خود را ریلکس کنید. حرص خالص سعادت یا هیجان شدید است. ترس خالص صلح شدید است. می توانید به سعادت و صلح دست یابید. در صلح رها باشید. خواهید دید که شما کاملاً زنده هستید!

چشمها به این معنی است که دیدن از درونتان را متوقف کنید. معمولاً زمانی که چشمها را می بندید، بسیاری از چیزها را درون خود می بینید. تلویزیون داخلی هرگز خاموش نخواهد شد، به طور مداوم ادامه دارد!

اکنون چشمانتان را ببندید و به طور کامل از دیدن جلوگیری کنید. صفحه ی داخلی تان را خاموش کنید! سپس تاریکی شدیدی را که از آن متولد شده اید می بینید، تاریکی در رحم مادر شما، همان تاریکی است که هنوز در فضای داخلی خود دارید. از انرژی همان فضا در رحم مادر شما، تمام جهان ظهور کرده است. شما از انرژی فضایی رحم مادر خود بیرون آمده اید. در آن هنگام، آن تاریکی، آن انرژی فضایی را در درون با خودتان حمل کردید.

اگر چشمها را ببندید و چیزهایی را که در داخل دیده اید متوقف کنید، تاریکی شدیدی خواهید دید. فقط با این تاریکی شدید حداقل بیست دقیقه خلوت کنید. اگر ذهن شما فعال شود، دوباره به تاریکی تمرکز کنید. با تاریکی باشید بعد از بیست دقیقه، چشمها را باز کنید.

همان تاریکی را به مدت پنج دقیقه به خارج منتقل کنید. با چشمان باز، همان صحنه هایی را که در تاریکی مشاهده کرده اید را ببینید. با همان شدت ببینید. این مراقبه را تا یک ماه انجام دهید. اگر شما بتوانید همان تاریکی را در داخل و خارج مشاهده کنید، خواهید دید که قادر هستید فعالیت ذهن را هر زمان که بخواهید خاموش کنید!

بدانید که، توانایی خاموش کردن ذهن هر زمان که بخواهید، شما را از همه ی مشکلات آزاد می کند، همه ی اختلالات مربوط به ذهن، پی خوابی، پر خوابی، خستگی مزمن یا افسردگی را از بین می برد. همه ی اینها مربوط به بدن سببی یا بدن انرژی پنجم در ما هستند. تمام بیماری های مربوط به این بدن، زمانی که شما وارد تاریکی عمیق در داخل و

۱- Hoo kara

۲- Hoo صدایی که از دهان در هنگام بازدم در مراقبه تولید می شود

ترس، اغلب خود را به لذت و درد هر دو عنوان درد نشان می‌دهد. ترسناک‌ترین چیز در جهان درد است.

همه‌ی موجودات زنده از یک چیز می‌ترسند و آن درد است. اگر عمیق نگاه کنید، در می‌یابید که مردم حتی از مرگ سر در نمی‌آورند؛ زیرا از درد و عذاب در زمان مرگ، می‌ترسند. بسیاری از فقر، بسیاری از روابط و بسیاری دیگر از بیماری می‌ترسند. علت اصلی همه‌ی این ترس‌ها درد است. همه‌ی این ترس‌ها به‌خاطر ترس از درد است.

درد چیست؟

درد می‌تواند بدنی، ذهنی یا عاطفی باشد. درد فیزیکی برای بدن ضروری است. تصور کنید، اگر احساس درد در بدن نداشته باشیم، ممکن است به‌طور تصادفی به خودمان صدمه بزنیم. یا در واقع، درد، یک نامه‌ درخواست است که توسط بدن به ذهن نوشته شده و می‌گوید: «لطفاً به‌من توجه کن!». زیرا توجه انرژی است. هنگامی که توجه به یک بخش خاص داده می‌شود، آن توجه انرژی برای آن منطقه می‌شود. هنگامی که بدن درد را نشان می‌دهد، در واقع به دنبال توجه یا انرژی است که به بهبودی آن کمک می‌کند. درد ذهنی یا احساسی وقتی رخ می‌دهد که با چیزی که دوست ندارید روبرو می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که درد عاطفی می‌تواند بدن را عمیقاً مختل کند. به‌عنوان مثال، احساسات روحی-روانی که با سرکوب جنسی همراه است، ممکن است منجر به اختلالات در ناحیه‌ی کمر شود، یا به‌عهدہ گرفتن مسئولیت‌های سنگین می‌تواند باعث ایجاد درد در شانه شود. این که آیا درد جسمی و روانی است یا نه فرقی ندارد، مهمترین چیزی که باید متوجه شوید این است که درد همیشه از مقاومت در برابر لحظه‌ی کنونی متولد می‌شود.

درد معلم بزرگی است

روشنگری زندگی،

رفتن به ماوراء رنج و درد است

بازگشت به فهرست

زمان در مقابل درک

اگر یک حادثه‌ی دردناک در زندگی ما رخ می‌دهد مانند از دست دادن یک کودک، ترک همسر، فروپاشیدن دوستی‌ها، رنج می‌کشیم و سپس به آرامی آن را در طول زمان می‌پذیریم. ممکن است روز و شب‌های زیادی گریه کنید، اما پذیرش اتفاق می‌افتد. زمان مرحم دردها است. این یک جمله‌ی معمول است. بدانید که زمان فقط به این دلیل برای بهبود یافتن لازم است که شما در زمان وقوع حادثه، آماده نبودید که با درد و رنج با شیوه‌ای آگاهانه مقابله کنید.

اگر می‌توانید فقط به درد نگاه کنید، اگر بتوانید هوشیارانه شاهد احساساتان باشید و بازی ذهن را ببینید در حالی که درد را تجربه می‌کنید، آن وقت آن را درک کرده‌اید و درمان فوری رخ می‌دهد. زمان لازم است زیرا شما آماده نیستید تا درک کنید. بنابراین شما رنج می‌برید. با گذشت زمان، پس از هفته‌ها، ماه‌ها، یا حتی سال‌ها، حادثه ناپدید می‌شود و به فراموشی سپرده می‌شود. با این حال، درد به طور کامل از سیستم شما نرفته است. برای مثال، اگر فردی فرزند یا شوهر از دست رفته‌ی شما را یادآوری کند، اگر شخصی به سبک مشابه صحبت کند، راه برود و یا بخندد، زخم باز می‌شود و لطمه می‌زند زیرا خاطره‌ی گذشته را حمل می‌کنید. شما احساس می‌کنید زندگی تحمل رنج سخت است. شما تمام خاطرات گذشته را از کودکی و نوجوانی گرفته تا شاغل شدن برای اولین بار و سایر مراحل زندگی را با خود حمل می‌کنید، احساساتی که مربوط به آن‌ها می‌شود برایتان تولید درد می‌کند. هر چه که حافظه را کنکاش می‌کند، باعث درد می‌شود. اگر تصمیم بگیرید که گذشته را رها کنید و با نگاهی تازه به هر موقعیتی نگاه کنید، درد زیادی نخواهید داشت. شما بلافاصله درمان خواهید شد.

درد و لذت - دوروی یک سکه

• یک داستان کوتاه:

روزی شاگردی نزد استادش رفت و گفت: «استاد، من قادر به مراقبه نیستم. پاهایم درد می‌کند. احساس می‌کنم حواسم پرت شده است.» استاد فقط گفت: «خواهد گذشت.» پس از دو هفته، شاگرد بازگشت و این بار به استاد گفت: «من می‌توانم به زیبایی مراقبه کنم. من احساس می‌کنم بسیار آگاه و سعادتمند شده‌ام.» استاد دوباره پاسخ داد: «خواهد گذشت.»

ریشه‌ی درد و لذت یکی است. یک احساس با دو نام متفاوت است. همانند دو فرد که ماساژ یکسانی را از یک فرد یکسان دریافت می‌کنند. یکی از آنها این ماساژ را جوان‌کننده و شاداب‌کننده تلقی کرده، در حالی که دیگری آن را آسیب‌زننده می‌پندارد! یک ماساژ یکسان، بسته به فرد دریافت‌کننده آن، درد یا لذت تعبیر می‌شود.

زندگی، ضد و نقیض لذت و درد است. منشاء لذت و درد از ذهن است. ذهن همیشه از یک افراط به سوی افراط دیگر حرکت می‌کند. به ندرت به مسیر میانی می‌افتد. از لذت بردن به درد، از درد به نفع شما حرکت می‌کند. همان‌طور که قبلاً دیدیم، لذت و درد کاملاً وابسته‌ی فردی هستند که احساس لذت یا درد می‌کند. چیزی ممکن است به شما لذت برساند، در حالی که همان تجربه ممکن است به دیگران آسیب برساند.

در باهاگوادگیتا، کریشنا‌ی روشن‌گر به زیبایی می‌گوید: «کسی که برایش شادی و درد یکی است، به یک سنگ و قطعه‌ای طلا به یک نگاه می‌نگرد، کسی که برایش ستایش و سرزنش بی‌تفاوت است، کسی که افتخار و غیر افتخار او را متحول نمی‌کند، کسی که با دوست و دشمن یک جور رفتار می‌کند گفته می‌شود که به ماوراء طبیعت رفته است.

بازگشت به فهرست

شادی و درد برایش یکسان است و او برای روشنگری آماده است.»

خود را از لذت و درد آزاد کن

بودا، استاد روشنگر، می‌گوید: «از هر دو، لذت و درد خود را آزاد کن. اشتیاق برای لذت و پشیمانی از درد، هر دو جنبه‌های مختلف یک تجربه است. هر دو زنجیر هستند درد ممکن است یک زنجیر زشت و لذت زنجیری زیبا باشد. همان‌طور که روز و شب یکی پس از دیگری می‌آید، درد و لذت هم همیشه از یکدیگر پیروی می‌کنند.»

هنگامی که شما در می‌یابید که لذت و درد هر دو زائیده‌ی ذهن هستند، متوجه خواهید شد که هر دو موقتی هستند، آن‌ها مانند حباب‌های صابون می‌آیند و می‌روند. کسی لذت را از شما نمی‌دزد، این ذهن شماست بنا بر طبیعت خود مانند یک آونگ به طرف دیگر که درد نامیده می‌شود حرکت می‌کند! تنها راه، فراتر رفتن از لذت و درد است. البته این به معنای سرکوب لذت و فراموش کردن درد نیست. از طریق هوشیاری است که درد به سعادت تبدیل می‌شود، انرژی‌ای که بدون توجه به وضعیت خارجی وجود دارد. سعادت طبع واقعی شماست و نمی‌تواند از دست برود. فقط به خاطر مقاومت شما در برابر اتفاقاتی که رخ می‌دهد است، که احساس درد می‌کنید و سعادت طبیعی خود را فراموش کرده‌اید.

هوشیاری در درد

مانند تاریکی، درد یا می‌تواند فیزیکی باشد یا ذهنی و یا احساسی که وجود خارجی ندارد. تاریکی تنها در نبود نور وجود دارد. به این ترتیب که، وجود خارجی ندارد. به همان شیوه، درد تنها در نبود هوشیاری وجود دارد. درست همان‌طور که تاریکی زمانی که نور به داخل یک اتاق وارد می‌شود، به‌طور خودکار از بین می‌رود، درد وقتی که انرژی آگاهی شما روی آن تمرکز می‌شود، به‌طور خودکار حل می‌شود.

بازگشت به فهرست

هر درد روحی یا عاطفی را که با خود حمل می‌کنید، تنها قله‌ی یک کوه یخ است. شما باید به پایه‌ی آن جایی که درد شروع می‌شود بروید. شما باید بر روی ریشه کار کنید و آن را درمان کنید. در غیراین صورت، یک خطر مشخص وجود دارد که شما آن درد را به فرد دیگری تحمیل کنید یا بیشتر با آن آسیب ببینید. من همیشه به مردم می‌گویم: «اگر درد دارید، هر چیز دیگر را رها کنید و روی آن کار کنید. ببینید که ریشه‌اش شفا یابد، در این صورت است که شما می‌توانید در منطقه‌ی امن بمانید.

در غیر این صورت نه شما و نه اطرافیان شما در یک منطقه‌ی امن قرار نمی‌گیرند. هنگامی که شما با هر گونه درد با همه‌ی توجهتان مواجه می‌شوید، آگاه می‌شوید که شما فقط یک بدن نیستید و هیچ دردی نمی‌تواند شما را لمس کند. وقتی متوجه شدید که شما فراتر از درد هستید، به ماوراء درد می‌رسید و به dukkha ateeta مبدل می‌شود. آن‌گاه شما آزادی نادر را با عدم وابستگی به بدن تجربه می‌کنید و در تمام زندگیتان آن را با خود حمل می‌کنید. زندگی عادی‌تان را پشت سر خواهید گذاشت و وارد یک زندگی عرفانی می‌شوید. تمام دنیای مادی ناپدید می‌شود و جهان دیگری ظاهر می‌گردد. زیبایی بی‌نظیر، بی‌گناهی، شادی و محبت در دنیای جدید سرشار می‌شود.

زمانی که طبیعت و علت درد را به‌وضوح با نور درونی دریافتید، این روشنایی دلایل درد را در شما تبخیر می‌کند. این واقعه با خودش سعادت مطلق می‌آورد که مقام روشنگری است.

درد از هنگام تولد تا مرگ

زندگی، خود را با درد آغاز می‌کند که درد تولد است. هنگامی که شما متولد می‌شوید، درد عظیمی را تحمل می‌کنید و قبل از این که از کانال تولد خارج شوید، وارد گما می‌شوید. طبق گفته‌ی عرفا، قبل از ورود به

درد - پدیده‌ی ذهن است

زایمان بدون درد

یک رویداد جالب از پیاده‌روی‌های من که می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم وجود دارد. در طول روزهای سفر معنوی من یک بار با تعدادی از افراد قبیله‌ای در مادهاپرا دیش (Madhya Pradesh) در هند بودم. در یک معبد کوچک در مرکز روستا زندگی می‌کردم. یک روز متوجه شدم یک خانم باردار وارد یک کلبه‌ی کوچک شده است. پس از حدود نیم ساعت، او با یک نوزاد در دستانش بیرون آمد! بدون درد، بدون دکتر، هیچ پرستار، هیچ دارو، هیچ داد و فریاد. من شوکه شدم و نمی‌توانستم چیزی بپرسم چون زبانش را نمی‌دانستم. بعد از یک ماه، خانم باردار دیگری را دیدم همان کار را انجام داد. در مدت کمی او با یک نوزاد بیرون آمد. از کشیش محلی پرسیدم که به معبد آمد: «این چگونه اتفاق می‌افتد؟ آیا آنها درد ندارند؟». او پرسید: «درد؟ چرا درد؟».

شگفت زده شدم. این ایده که زنان هنگام زایمان درد دارند، در جامعه او وجود نداشت! نه تنها این، هیچ کس از بیماری‌های زنان مانند مشکلات یائسگی رنج نمی‌برد.

من شروع به تحقیق در مورد شیوه‌ی زندگی آنها کردم. متوجه شدم که آنها در سنت خود، بسیار به زنان احترام می‌گذارند. لحظه‌ای که دختر از نظر فیزیکی بالغ می‌شود، با احترام زیادی رو به‌رو می‌شود به این دلیل که او اکنون می‌تواند مادر شود. مردم پای او را با احترام لمس می‌کنند و او سر مردم را به علامت درمان! فقط به‌خاطر این تفاوت فرهنگی است که زنان این قبیله دردهای معمولی زنانگی را ندارند.

درد فانتوم

مواردی از «درد فانتوم» که دردی است که در بخشی از بدن که دیگر وجود ندارد ولی حس می‌شود:

جهان شما آگاهی خالص هستید و آن آگاهی دلیل تولد شما را می‌داند. از آن‌جا که شما وارد کمی‌شوید، خاطرات زندگی گذشته و دلیل تولد دوباره‌تان را فراموش می‌کنید. به همان شیوه، زندگی با درد پایان می‌یابد، که درد ترک کردن بدن است.

زندگی تقریباً مثل یک پل بین دو درد است. درست مثل پل دروازه طلایی در ایالات متحده آمریکا که دو مکان، را متصل می‌کند زندگی به‌نظر می‌رسد یک پل اتصال درد به درد است.

جدایی از درد

هنگامی که شما بتوانید مرکز خود را حفظ کنید، بتوانید در حالی که در مرکزتان هستید با درد عمیق جسمی یا ذهنی رو به‌رو شوید، خواهید دید که فراتر از درد می‌روید. هنگامی که به عمق می‌روید، زمانی که شما بیشتر متوجه آن می‌شوید و آگاه می‌شوید ناگهان در می‌یابید که بیشتر تحت‌تأثیر «واقعیت داخلی» درون‌تان قرار گرفته‌اید تا دلایلی که باعث درد شده است. شما متوجه می‌شوید که حادثه‌ای که در دنیای بیرون اتفاق افتاده است مستقیماً به تجربه‌ای که در دنیای درونی اتفاق افتاده است ربطی ندارد.

گاهی اوقات، اگر شما فقط از کلماتی که دائماً تکرار می‌کنید مانند، درد، رنج دوری کنید ممکن است از تجربه‌ی این دردها دور بمانید.

به‌عنوان مثال، با حادثه‌ای که معمولاً در دنیای درونی شما ایجاد درد و رنج کند، از ابتدا کمی هوشمندانه و دقت داشته باشید و اجازه ندهید که افکار مانند «این دردناک است، من رنج می‌برم»، ظاهر شوند. اگر به‌اندازه‌ی کافی به این کلمات آگاه باشید تا این نوع کلمات به لایه‌ی آگاهی شما نرسند، می‌توانید از درد و رنج خود فرار کنید. اگر شما کمی آگاه باشید، می‌دانید که چگونه با واقعیت درونی خود بازی کنید، چگونه بیشتر متعادل باشید. آنوقت، عوامل بیرونی قادر نخواهند بود بر شما تأثیر بگذارند.

در جنگ جهانی دوم، پای سربازی صدمه‌ی شدیدی دیده بود و می‌بایستی قطع شود. چیز عجیب این بود که پس از عمل جراحی وقتی سرباز به هوش آمد، هنوز از درد پایش شکایت داشت. پاهای او با یک پتو پوشیده شده بود، بنابراین نمی‌دانست که پایش قطع شده است. پتو را برداشتند و او دید پای که درد می‌کند دیگر وجود ندارد.

تحقیقات بیشتر نشان داده‌اند که هر قسمت از بدن مربوط به بخش خاصی از مغز است. وقتی بخش خاصی از بدن احساس درد می‌کند، در واقع مرکز مربوط با آن بخش در مغز فعالیت نشان می‌دهد. در مثال بالا، مرکز مرتبط مغز با آن پای قطع شده هم در فعالیت بود، مثل هنگامی که پای او هنوز بخشی از بدن بود. موارد بسیار زیادی وجود دارد از افرادی که درد را در فضای خالی اندام قطع شده احساس می‌کنند. این «درد فانتوم» نامیده می‌شود.

اثر دارونما^۱

ذهن نفوذ زیادی بر بدن دارد. حتی درک از درد فیزیکی می‌تواند توسط ذهن تغییر کند. در علم، آن را «اثر دارونما» می‌نامند، زمانی که یک قرص ساده تشکیل شده از شکر، همان اثر ضد درد را بر روی افراد می‌گذارد که یک قرص حقیقی ضد درد، زیرا که شخص فکر می‌کند آن یک داروی ضد درد واقعی است.

در دانشگاه میشیگان در ایالات متحده‌ی آمریکا تحقیقاتی انجام شده که در مجله‌ی علوم اعصاب منتشر شده است. این تحقیقات روی گروهی از مردان جوان انجام شد که موافقت کردند تا محققان عضلات فک آن‌ها را با یک محلول غلیظ نمکی که باعث درد می‌شود تزریق کنند. پاسخ مغز به درد با استفاده از اسکن PET (Positron Emission Tomography) مورد بررسی قرار گرفت که نشان

۱- Placebo Effects اثرات پلاسبو به‌وسیله‌ی فعالیت درون‌زا روی سلول‌های گیرنده‌ی میو اپیوئیدی، مجله‌ی علوم اعصاب ۲۴ اوت ۲۰۰۵ (۳۴) ۷۷۵۴۷۷۶
"مکانیسم‌های عصبی اثرات پلاسبو"، مجله‌ی علوم اعصاب، ۹ نوامبر ۲۰۰۵، ۱۰۴۵۲۵: (۴۵) ۱۰۴۰۲-۱۰۳۹۰

دهنده‌ی فعالیت‌های طبیعی بدن است که ماده‌ای به نام آندورفین‌ها تولید می‌کند که ضد درد هستند. در یک اسکن، به مردان گفته شده بود که یک مسکن را دریافت می‌کنند اما در واقع

آنچه که به آن‌ها داده شده بود، فقط یک پلاسبو- دارونما- بود، ماده‌ای که خواص ضد درد نداشت. سپس از آن‌ها شدت درد در مقیاس ۰ تا ۱۰ پرسیده شد. همچنین اسکن PET نشان می‌داد که فعالیت مغز مربوط به درد است. محققان توانستند هر دو پاسخ مغز و آنچه را که مردان واقعاً احساس می‌کردند، مطالعه کنند.

مشاهدات شگفت‌انگیز این بود که وقتی که به مردان دارونما داده شد، به این معنی که نه یک مسکن، بلکه یک ماده خنثی است، دردی که آن‌ها احساس می‌کردند در واقع کمتر بود. انگار که ضد درد به آن‌ها داده شده بود! اسکن‌های PET نشان دادند که سیستم آندورفین (سیستم ضد درد طبیعی) در مغز فعال شده است. این نشان دهنده‌ی افزایش فعالیت با دارونما بود، فقط به این دلیل که فرد معتقد بود که این یک ضد درد است! مطالعات بیشتر نشان داده است که اثر پلاسبو در بیش از هفتاد درصد افراد مشاهده شده است، جایی که درد تا بیست و دو درصد کاهش می‌یابد. علم هنوز در حال مطالعه‌ی این پدیده شگفت‌انگیز است، که به‌وضوح ارتباط ذهن و بدن را نشان می‌دهد.

ما درد را دعوت می‌کنیم

- یک داستان کوتاه:

یک مرد طوری راه می‌رفت که انگار درد زیادی دارد. مرد دیگری از او پرسید: «چه اتفاقی افتاد؟ آیا درد معده یا درد پا یا چیز دیگری

هر درد به خاطر سرمایه‌گذاری به‌روی "خود" است

ببرد. بدن درد به‌طور مداوم همان نوع از افراد و شرایطی را که باعث آسیب دیدن شما می‌شود جذب می‌کند. با توجه

به قانون طبیعت، موقعیت‌های مشابهی را در زندگی خود جلب می‌کنید. آنچه شما فکر می‌کنید، در زندگی خود به‌عنوان واقعیت خلق می‌کنید. بنابراین هر چه درد بیشتری جمع کنید، درد بیشتری را جذب می‌کنید.

درد به خاطر «خود» است

شما در بسیاری از شرایط دچار رنج می‌شوید، زمانی که بیمار می‌شوید، وقتی که همسایه‌ی شما یک ماشین جدید می‌خرد، زمانی که دوستی شما را ترک می‌کند، وقتی رئیس شما بد رفتار می‌کند یا زمانی که ثروت خود را از دست می‌دهید. فرض کنید شما تصمیم گرفتید به این موقعیت‌ها، همان‌طور که هستند بدون خشم و ناراحتی خوش آمد بگوئید. آیا آن وقت هم رنج می‌بردید؟ نه! اما شما چنین شرایطی را مدیریت نمی‌کنید. هنگامی که رئیس شما فریاد می‌کشد رنج می‌برید، درد می‌تواند به این خاطر باشد که شما را در برابر همه سرزنش می‌کند، یا شما احساس بدی می‌کنید که انتظارات رئیس خود را در کار خود به‌جا نیاورده‌اید یا به این دلیل که احساس می‌کنید سزاوار آن سرزنش نیستید.

بنشینید و صادقانه فکر کنید که دلیل چیست. اگر درد، ناشی از سرزنش شما در برابر شخص دیگری است، پس درد در واقع صدمه‌ای به خود شما است. از خودتان پرسید: «پس اگر همه تماشاچیان می‌کردند چه؟ چرا کار کرده‌ام که دیگران به من فکر کنند؟ چرا تا این حد افکار دیگران برایم مهم است؟ چرا قادر نیستم شخصاً خودم را محک بزنم؟» از خودتان این سؤال‌ها را پرسید. متوجه خواهید شد که عقاید دیگران درباره‌ی شما ارزشی ندارند. آن وقت درد شما ناپدید خواهد شد!

اگر درد را به این دلیل تجربه می‌کنید که بهترین

بازگشت به فهرست

دارید؟». مرد پاسخ داد: «نه. کفش‌هایی که پوشیده‌ام خیلی تنگ است». مرد دیگر شگفت زده شد و پرسید: «پس چرا آن‌ها را می‌پوشید؟».

مرد پاسخ داد: «من الان درد دارم ولی عصر وقتی کفش‌ها را در می‌آورم احساس خوشحالی و راحتی می‌کنم. نمی‌دانید که چقدر لذت بخش است، زمانی که من آن‌ها را در می‌آورم و احساس آسودگی می‌کنم!»

این ممکن است احمقانه باشد اما اگر به زندگی خودمان نگاه کنیم، ما نیز دقیقاً همین کار را انجام می‌دهیم!

ما از درد دعوت می‌کنیم، ممکن است دوست نداشته باشیم این را باور کنیم، اما هر دردی که در زندگی تجربه می‌کنیم، دعوت می‌کنیم. این درست مثل دعوت از مهمانان به‌خانه‌ی شما است، آن‌ها را دوباره و دوباره دعوت می‌کنید، اما زمانی که آن‌ها می‌رسند ما منتظر آن‌ها نیستیم! ما از درد و بیماری با عادت‌های غلط و یک زندگی پر استرس دعوت می‌کنیم و سپس همه چیز را فراموش می‌کنیم و زمانی که بیماری اتفاق می‌افتد شکایت می‌کنیم.

بدن درد

با هر بار تجربه‌ی درد، یک احساس منفی از آن در بدن باقی می‌ماند. این درد باقی مانده منجر به ایجاد یک میدان انرژی منفی در اطراف شما می‌شود، که ما آن را «بدن درد» می‌نامیم. این بدن درد نه تنها درد را ذخیره می‌کند بلکه دردهای مختلفی هم تولید می‌کند.

ما آنچه را که خلق می‌کنیم بارها به اشتراک می‌گذاریم. این چیزی است که من همیشه به مردم می‌گویم که اگر ثروت از بدن درد به دست بیاید، این درد را همراه با ثروت به نسل بعدی منتقل می‌کنیم. ثروت باید فقط در آرامش و خوشبختی به‌دست بیاید. آن وقت شخصی که آن را به ارث برده می‌تواند از آن لذت

اگر به زندگی خود نگاه کنیم، در خواهیم یافت که ما درد را همچنان به صورت زنده نگه می‌داریم، و کمی تخفیف می‌دهیم. درد از زندگی نمی‌آید از انتظارات ما، از «خود» ما می‌آید. مسئله این نیست که چگونه زشتی را به زیبایی، درد را به لذت یا بدبختی را به شادی تبدیل کنیم. سؤال این است که چگونه ناخودآگاه را به آگاهانه تغییر دهیم، چگونه هوشیاری را به خودمان تزریق کنیم و واقعیت را در آغوش بگیریم.

درد - کاتالیزور شروع جستجوی حقیقت

فقط به زندگی خود نگاه کنید. آخرین بار کی بود که در مورد چیزی شاد بودید؟ آخرین بار که معنی زندگی را تحسین کردید کی بود؟ آیا شما به درون نگاه کردید تا ببینید که چه کسی هستید یا زندگی چیست؟ آیا شما احساس نیاز عمیق در مورد حقیقت نهایی را داشتید؟ نه! هنگامی که همه چیز آرام پیش رود شما کورکورانه همان روال را با هوشیاری و آگاهی کم دنبال می‌کنید و چیزی وجود ندارد که شما را از عاداتهایتان آگاه سازد و به سمت هوشیاری بکشد.

اما وقتی درد اتفاق می‌افتد، شما را به زندگی عینی می‌رساند. این باعث می‌شود که شما عمیق‌تر به زندگی نگاه کنید، یاد بگیرید که چرا شما واکنش نشان می‌دهید و به دنبال کشف رمز و راز واقعی زندگی می‌روید. درد یک نعمت است. یک کلید است که می‌تواند در را به جهان واقعیت باز کند. انتخاب با شما است که در را باز کنید یا نه.

درد می‌تواند به راحتی شما را از هر دو حالت «رؤیا» و «رؤیا در بیداری» که در آن هستند، تکان دهد. لطفاً درک کنید که گرچه شما بیدار هستید، ولی به طور کامل در ارتباط با واقعیت نیستید. شما در جهانی از خواسته‌ها و ترس‌های خود زندگی می‌کنید، که «رؤیا در بیداری» نامیده می‌شود. چیزهایی را فقط با لنز حرص و ترس می‌بینید. درد می‌تواند یک معلم بزرگ باشد که

توانایی خود را نشان نداده‌اید، پس به شدت از آن آگاه شوید. این آگاهی برای غلبه بر درد کافی است. گاه شما از آن یاد می‌گیرید و قسمت بد «احساس بد» را رها خواهید کرد. اگر احساس می‌کنید کار خود را خوب انجام داده‌اید و سزاوار آن سرزنش نبودید، پس فقط آگاهی شدید درد را از بین می‌برد. آگاهی درک و پذیرش رئیس‌تان را به ارمغان خواهد آورد. شما صبر خواهید کرد تا بعداً به او نزدیک شوید و وضعیت را روشن کنید. اگر شما عمیقاً نگاه کنید، هر درد به خاطر سرمایه‌گذاری‌های داخلی به روی «خود»، «نفس»، «Ego» شما است.

رئیس شما، همسایه، دوست یا ثروت شما دلیل نیستند. هیچ‌کس در بیرون از شما نمی‌تواند دلیل درد شما باشد، زیرا درد شما پاسخ به یک رویداد خارجی بر اساس سرمایه‌گذاری‌های داخلی خودتان است. بستگی به جایی دارد که شما روی خودتان سرمایه‌گذاری کرده‌اید، رنج می‌برید. اگر شما برای حل مشکل روی تمام این سرمایه‌گذاری‌ها کار کنید، شما هوشمند هستید.

بدانید که کار کردن برای نابود کردن «خود» چیزی جز کار بر روی بدن درد و گسترش مرز آن نیست. منظور من از گسترش، احساس درد کمتر یا حذف آن برای وقایعی که رخ می‌دهد، است.

• یک داستان کوتاه:

مردی برای درمان درد شدید کمرش به دکتر رفت. تعدادی از آزمایش‌ها روی او انجام شد. در نهایت دکتر مشکل او را تشخیص داد و به او گفت: «درد می‌تواند با یک عمل درمان شود. این یک عمل بزرگ خواهد بود، بنابراین شما باید یک ماه در بیمارستان باشید و سپس شش ماه استراحت کنید». مرد جواب داد: «دکتر، برای من خیلی پر هزینه است». دکتر پاسخ داد: «بله اما من می‌توانم برای اشعه‌ی ایکس ده دلار تخفیف دهم!».

مرد جواب داد: «خیلی کم، فقط وقتی می‌خندم».

این یک سؤال از نحوه‌ی نگرش است! درد اجتناب‌ناپذیر است، اما رنج بردن انتخاب شما است. آیا رنج کشیدن ضروری است؟

یکی از دلایل پنهان رنج کشیدن این است که ممکن است شما از آن لذت ببرید. به‌عنوان مثال، بیمار شدن می‌تواند به یک منبع لذت تبدیل شود اگر شما توجه و مراقبت‌هایی را که انتظار دارید، به‌دست آورید. عمیقاً به این مطلب نگاه کنید که چرا گاهی اوقات از ایجاد درد در خود یا دیگران به شما احساس لذت بردن دست می‌دهد. آیا کانال بهتری وجود دارد که از طریق آن بتوانید بدون درد و رنج همان لذت را دریافت کنید؟

همان‌طور که یک دانه قبل از این که به یک گیاه تبدیل شده و شکوفا شود، باید بشکند، بترکد، رنج شدید می‌تواند برای یک تحول پر ارزش نفس شما را بشکند و شما را باز کند. در حماسه‌ی بزرگ مهابهاراتا^۱، نقل قول زیبا از کانتی^۲، مادر پانداواس^۳، قهرمانان داستان وجود دارد. او به کریشنا، استاد روشنگر، دعا می‌کند که آه کریشنا! بگذار درد و رنج از هر طرف وارد زندگی من شود. آن‌ها دائماً مرا به یاد تو می‌اندازند، ای سرور من! کانتی از پروردگارش می‌خواهد که او را دائماً با درد و رنج برکت دهد تا او بتواند به آسانی سرورش را جهت تسکین خودش به یاد بیاورد!

در روزگار مدرن، ما نیازی به این امر نداریم، اما ما می‌توانیم پتانسیل رنج را در زمینه‌ی روشنی درونی خودمان درک کنیم. رنج پتانسیل زیادی برای تمرکز و تحول ما دارد.

شروع کن که شاهد تجربیات خودت باشی بدون هیچ گونه قضاوتی. با وضوح دریابید که در چه زمینه‌هایی رنج می‌برید. اگر شما فقط هوشیار باشید،

۱- Mahabharata حماسه‌ای که شخصیت‌های محوری آن پنج شاهزاده‌ی پاندو، صد پسر عمو و استاد روشنگر کریشنا هستند

۲- Kunti در حماسه‌ی مهابهاراتا، مادر پنج برادر پاندو که از عدالت دفاع می‌کرد

۳- Pandavas پنج شاهزاده در حماسه‌ی مهابهاراتا، پدر آن‌ها پاندو بود

اگر شما هوشیار باشید، خود رنج می‌تواند چشم‌هایتان را به عدم واقعیت آن باز کند

به‌سادگی شما را از رؤیا بیرون می‌کند و با واقعیت آن‌چنان که هست ارتباط می‌دهد. با درد، الگوهای ذهنی معمولی شما متلاشی شده و شروع به دیدن چیزهایی می‌کنید که در واقع هستند. شما شروع به تشخیص فاصله بین خود و درد می‌کنید. می‌بینید که چیزی نیست جز بخشی از طبیعت شما.

درد و رنج، سکوی پرتاب

هرگز درد و یا کسی را که درد به شما تحمیل می‌کند لعنت نکنید. در عوض، آن را فرصتی به‌عنوان یک برکت، برای رفتن به درون و نگریستن به ریشه درد و قطع آن بدانید. درد می‌تواند یک معلم بزرگ باشد اگر به آن اجازه دهید. اگر به‌درستی علت و معلول درد در درونتان را تحقیق کنید، ممکن است بزرگترین نقطه عطف در زندگی شما باشد.

یکی از چیزهایی که ما باید بدانیم این است که درد ممکن است اجتناب‌ناپذیر باشد، ولی رنجی که از درد می‌آید این‌گونه نیست. به‌عنوان مثال، اگر شما صدمه دیده باشید، قطعاً درد وجود دارد، اما شما از آن درد چقدر رنج می‌برید؟ واقعاً انتخاب با شما است. رنج حالتی واقعی از زندگی نیست، حالتی از ذهن است، پاسخ شما به یک رویداد است. در یک وضعیت خاص، آیا شما رنج می‌برید و یا نه؟ کاملاً به واکنش شما به این وضعیت بستگی دارد.

• یک داستان کوتاه:

روزی مردی به‌طور جدی با شکستگی‌های متعدد و صدمات مجروح شد. دوستش برای عیادت به بیمارستان آمد. او وضعیت دوست زخمی‌اش را دید و نمی‌دانست چه بگوید. پس از دوستش پرسید: «حالت چطور است؟ حدس می‌زنم باید خیلی دردناک باشد. آیا شما خیلی رنج می‌برید؟»

شده است؟ چه چیزی باعث آسیب دیدن من می‌شود؟» تنها چیزی که شما نیاز دارید، شجاعتی است که این سؤالات را از خود پرسید و با پاسخ‌ها رو به رو شوید آن وقت شما از رنج‌های معمولی آزاد خواهید شد.

• یک داستان کوتاه:

مردی از یک استاد ذن سوالی پرسید: «استاد، چگونه می‌توانیم از گرما و سرما اجتناب کنیم؟» استاد جواب داد: «گرما باش، سرما باش».

گرما و سرما نشانگر استعاری از لذت و درد است. چگونه می‌توان از لذت و درد دوری کرد؟ فقط از طریق تجربه‌ی هر دو در مقام یک شاهد، همین!

درد- راهی به «بی‌ذهنی»

• یک داستان کوتاه:

روزی شاگردی با یک استاد ذن قدم می‌زد. در همان حال گروهی از غازه‌های وحشی روی سر آنها پرواز می‌کردند. استاد پرسید: «آنها چه هستند؟». شاگرد پاسخ داد: «آنها غازه‌های وحشی هستند استاد». استاد پرسید: «کجا هستند؟». شاگرد پاسخ داد: «آنها پرواز کرده‌اند و دور شده‌اند».

استاد به‌طور ناگهانی بینی شاگرد را گرفت و آن را پیچاند. شاگرد از درد گریه کرد. استاد گفت: «تو می‌گویی آنها دور شده‌اند، اما آنها از همان ابتدا بوده‌اند». شاگرد در آن لحظه به روشنگری رسید.

این داستان ممکن است بسیار عجیب باشد، اما این روش بیشتر استادان ذن است. درد در بیداری شما به واقعیت ارزش زیادی دارد. به‌همین دلیل است که بسیاری از استادان برای بیدار کردن شاگردانشان از آن استفاده کرده‌اند. معمولاً وقتی کسی در معرض درد است چه کار می‌کنیم؟ او را

خود رنج می‌تواند چشم‌های شما را به عدم واقعیت آن باز کند. می‌تواند به شما یاد دهد که هیچ ضرورتی برای رنج بردن نیست. این چیزی

است که من «رنج ضروری» می‌نامم! هنگامی که درس خود را یاد می‌گیرید از طریق رنج‌های ضروری، شما می‌توانید به‌طریق عاقلانه و زیبایی با آن کنار بیایید. استاد بودهی دارما^۱ می‌گوید: «هر رنج یک بذر بودا است». رنج می‌تواند شما را به سمت بودا شدن سوق دهد. می‌تواند برای شما علم، حکمت در مورد زندگی و واقعیت به ارمغان بیاورد. او می‌گوید، علیه رنج نباش. شاکر باش زیرا آن‌ها شرایطی را برای شما جهت جستجوی حقیقت ایجاد می‌کنند. در غیر این صورت، شما فقط زندگی می‌کنید مانند یک سنگ یا یک گیاه. شما به «بالاترین» دست نخواهید یافت، زیرا برای آن نیاز به آگاهی (روح) انسانی دارید. اگر بدن و ذهن، زمین هستند، رنج دانه است، حکمت جوانه است، و دولت نهایی شما به دست می‌آید، دانه! هنگامی که بذر رنج را در مزرعه‌ای که بدن و ذهن شما است می‌کارید، حکمت از آن جوانه می‌زند، و شما به‌مقام نهایی می‌رسید!

تغییر شناختی

روشنگری فرار از درد نیست، درک درد است

معمولاً هر وقت با درد و رنج مواجه می‌شویم سعی داریم از آن‌ها فرار کنیم. آیا می‌توانیم همواره سعادت‌مند باشیم؟ و این که آیا روشنگری ما را از تمام دردها خلاص خواهد؟ بسیار روشن است، روشنگری فرار از درد نیست، بلکه درک درد است. این بینشی عمیق و شجاعتی به شما می‌دهد که به‌وضوح در خود نگاه کنید. «چرا احساس ناراحتی می‌کنم؟ این چیست که باعث عذاب و رنج من

۱ - Bodhidharma شاگرد بودا و عمدتاً مسئول گسترش بودیسم به‌عنوان بودیسم ذن است

عمیقی رد می‌شوید. می‌توانم بگویم که ضد دردی که از طرف استاد است، عشق و دلسوزی است که او فقط با یک نگاه به شما می‌رساند.

مطلب مهم دیگر این است که بدانید درد وجود دارد چون که شما به درد فکر می‌کنید. استاد می‌تواند فقط در دو یا سه ثانیه آنچه را که معمولاً یک عمر یا چند صد سال یا چند تولد وقت می‌گیرد را آموزش دهد. استاد یک زندگی پر تلاطم است و به‌سادگی غده را بر می‌دارد و دور می‌اندازد. بنابراین، بهتر است با استاد باشیم زیرا این فرایند بسیار سریع پیش می‌رود. همچنین، اگر شما آنچه را که استاد انجام می‌دهد درک کنید، می‌توانید از آن به‌عنوان یک واقعه‌ی شاد در زندگی‌تان لذت ببرید. نه تنها به این واقعه خوش آمد می‌گویید، بلکه احساس شکر می‌کنید که چیزی منفی که در عمق وجودتان، در ضمیر ناخودآگاهتان موجود بوده توسط استاد بیرون آورده شده و حذف گردیده است.

ضرورت شناخت «تو» حقیقی

طبیعت حقیقی شما الهی است. نهایت استعداد شما این است که دریابید الهی هستید. هرچیز پایین‌تر از آن، احساس نارضایتی در شما ایجاد می‌کند. شما می‌توانید تمام پول جهان، تمام نام و شهرت، بهترین روابط، تمام قدرت‌ها را داشته باشید و هنوز احساس تهی بودن پابرجا باشد و درد ناخوشایند شکوفا نشدن را احساس کنید. مگر این که طبیعت الهی خود را شکوفا کند و الهیات شما برای شما آشکار شود، در غیر این صورت شما هرگز نمی‌توانید احساس کمال کنید.

استاد آتش را در درون شما شعله‌ور می‌کند تا خودتان را بشناسید. او درد کامل نبودن را در شما ایجاد می‌کند. او اشتیاق عمیقی را در شما به وجود می‌آورد، زیرا فقط از طریق چنین شوقی الهی حرکت می‌کنید و منجر به پرش کوانتومی به الوهیت ناشناخته‌ای که در درون شما وجود دارد، می‌شوید.

بازگشت به فهرست

دلداری می‌دهیم. یعنی ما به فرد کمک می‌کنیم از نظر معنوی خفته بماند. اما کار استاد دلداری نیست. تنها علاقه‌ی او به بیداری شما است. در لحظه‌ی درد شدید، ذهن متوقف می‌شود، تنها درد وجود دارد. در آن لحظه، حقیقت تحقق می‌یابد! در داستان بالا شما می‌توانید ببینید که در لحظه‌ی درد، فضای داخلی شاگرد آماده بود تا حقیقت را از استاد دریافت کند، و استاد آن را تحویل داد!

درد تحول

درد می‌تواند به یک انرژی بسیار خلاق تبدیل شود. می‌تواند ذکر خدا باشد. می‌تواند یک دعا باشد. می‌تواند مراقبه باشد و منجر به هوشیاری شود. بنابراین، باعث تحولات زیادی در شما می‌شود.

راز مهم زندگی این است که اگر از چیزی آگاه شوید، می‌توانید بسیار راحت از آن خلاص گردید. اگر از آن آگاه نیستید، نمی‌توانید از آن خلاص شوید. با شما باقی می‌ماند. درد، یک درد است زیرا در ضمیر ناخودآگاه شما وجود دارد نه در ضمیر آگاه شما. ترس شما از روبرو شدن با درد باعث می‌شود که آن وجود داشته باشد و مانند یک غده بیشتر و بیشتر رشد کند. استاد به راحتی این غده را از طریق عملی استادانه حذف خواهد کرد! هنگامی که از بین می‌رود، شما تبدیل به یک فرد جدید می‌شوید. یک بار شاگردی از من پرسید، درک می‌کنم که درون من به یک جراحی جهت پاک شدن نیاز دارد. اما با درد این جراحی چه کنم؟ گاهی اوقات فقط خود هوشیار شدن، درد را از بین می‌برد. من فقط به درد اشاره می‌کنم نه چیز دیگر. درد به سادگی ناپدید می‌شود.

برخورد صحیح با این جراحی استاد چیست؟ بدانید که اعتماد کامل لازم است به این که هر «دردی» از طرف استاد باشد برای شما خوب است.

جراحی استاد خودش به خاطر عشق بی‌حد و حصر و دلسوزی است که به شما دارد و اگر به‌وضوح درک شود، حتی اگر دردناک نیز باشد، شما از آن با شکر

۲. ایست، یخ زده
 در این جا یکی دیگر از روش‌های مراقبه را مطرح می‌کنیم که می‌توانید زمانی که احساس درد و رنج می‌کنید از آن استفاده کنید.

**سیستم آمبولانسی
 درونی شما همان
 چیزی است که شما
 آن را درد می‌نامید**

چشم‌انتان را ببندید. شما مجبور نیستید صاف بنشینید. فقط یک جای کاملاً راحت بنشینید. اگر می‌خواهید پاهایتان را دراز کنید، می‌توانید. اگر می‌خواهید بر روی زمین بنشینید، می‌توانید. اگر می‌خواهید به دیوار تکیه کنید، می‌توانید این کار را انجام دهید. فقط خودتان را کاملاً راحت حس کنید تا بتوانید با درد و یا رنج فعلی‌تان روبرو شوید. اگر احساس ناراحتی کنید، ممکن است خود را در معرض درد ناخوشایندی قرار دهید. فقط اگر بدن شما راحت باشد، قادر خواهید بود با درد و رنج واقعی مواجه شوید.

چشم‌انتان را ببندید، تصور کنید که از سر تا پا، بدن شما به‌طور کامل یخ زده است. تمام حرکات را متوقف کنید. شبیه یک سنگ باشید. هیچ حرکتی در درون چشم وجود ندارد، حرکتی در دست و پاها ندارید، حرکات حتی برای تنفس، نباید وجود داشته باشد. فقط یخ بزنید! فقط این فکر که شما یخ زده‌اید باید در درون شما باشد. فکر دیگری نباید وجود داشته باشد. تنها این فکر که شما کاملاً یخ زده‌اید باید ذهنتان را درگیر کند.

هیچ آرامشی را تصور یا تجسم نکنید. آرامش و یا آگاهی شاهد باید خودبه‌خود اتفاق بی‌افتد. تا آن‌زمان فقط کاملاً یخ زده باشید. شما خواهید دید که خود را در حالت نهایی سعادت قرار می‌دهید.

۳. درد را شاهد باشید
 شما می‌توانید از این مراقبه به‌عنوان یک تکنیک برای برطرف کردن درد فیزیکی (بدنی) در هر بخش از بدن خود استفاده کنید.

هنگامی که شما با درد فیزیکی مواجه می‌شوید، فقط

فقط در این صورت است که از خواب بی‌معنی بعد از عمری بیدار خواهید شد. تنها پس از آن شما تمام انرژی‌های خود را جمع می‌کنید و برای کشف ماجرای زندگی پرش می‌کنید.

تکنیک‌های مراقبه

۱. بر درد تمرکز کنید

درد در واقع عدم توجه است، بنابراین راه حل آن «حضور شما» است. یک تکنیک مراقبه ساده و زیبا، جهت درمان خود وجود دارد که حضور شما را به اندام بیمار یا ذهن رنجور می‌برد و شما می‌توانید دفعه‌ی دیگر که درد و رنج را تجربه کردید، آن را انجام دهید. این قطعاً گزینه‌ای بهتر از داروهای ضد درد است که عوارض جانبی برخی از آن‌ها بدتر از خود بیماری است.

فقط این را امتحان کنید. فرض کنید شما پا درد دارید یا به‌دلیل برخی وقایع خارجی رنج می‌برید. در یک اتاق تاریک دراز بکشید. آگاهانه سعی کنید تمام بدن خود را فراموش کنید، تمرکز تنها روی نقطه‌ایست که باعث درد شما شده. اگر رنج روحی است، پس تمام بدن خود را فراموش کرده و تنها بر حادثه‌ای که باعث درد و رنج شما شد، تمرکز کنید. همان‌طور که درد را تجربه می‌کنید، عمداً کلمه‌ی «درد» را از ذهن خود پاک کنید.

گفتگوی فکری‌تان همچنان به شما می‌گوید که احساس درد می‌کنید. خاموشش کن. آن را عمیقاً احساس کنید. آن را با ذهن باز تجربه کنید. به‌آنچه در ذهن شما اتفاق می‌افتد توجه کنید. به‌زودی خواهید دید که ذهن شما در مورد درد زیاده‌روی می‌کند. همه‌ی توجه خود را روی مرکز درد قرار دهید، به‌زودی کم می‌شود تا به یک نقطه محدود شود. روی این نقطه تمرکز کنید و ناگهان کشف خواهید کرد که درد از بین می‌رود و جای خود را به شادی می‌دهد!

به بخشی از بدن که نیاز به دارد، هدایت می‌کند. اما شما به آن برچسب «درد» می‌زنید و در برابر جریان انرژی مقاومت می‌کنید. فقط اجازه دهید انرژی آگاهانه با همه‌ی حواستان به آن قسمت از بدن جریان یابد. فقط به جریان انرژی با کنجاوی نگاه کنید. کاملاً بیگانه‌ای شوید. فقط اجازه دهید جریان انرژی به محل درد برود و روی آن کار کند. شما خواهید دید که درد بهبود می‌یابد.

۴. پر شوید از شهد

چشمانتان را ببندید و مستقیم بنشینید و دم و بازدم عمیق انجام دهید. تجسم کنید که بدن شما با شهد (یا عسل) پر شده است، با احساسی شیرین، مثل این که تمام بدن شما لبخند می‌زند.

اگر در هر قسمت از بدن سوزش یا خارش دارید، به آن تمرکز کنید و احساس کنید که این قسمت نیز با شهد پر شده است. مجسم کنید که تمام شکم شما با شهد پر شده است. مجسم کنید که تمام بدن شما از سر تا پا با شهد پر شده است، با احساسی دلپذیر.

اکنون به آرامی توجه خود را به جایی که درد دارید، هدایت کنید. فقط دقیقاً به آن نقطه آگاه باشید. حالا کلمه‌ی «درد» را رها کنید. فقط این احساس خاص را ببینید، تجربه‌ای که در آن لحظه احساس می‌کنید. از نظر ذهنی رنج نبرید، به درد و رنج خود متصل نباشید، احساسی نشوید. فقط ببینید که در آن نقطه چه اتفاقی می‌افتد. مثل یک کودک با کنجاوی به آن فضا بدون استفاده از کلمه «درد» یا «رنج» وارد شوید تا زمانی که احساس درد ناپدید شود.

۵. به آسمان آبی نگاه کن

به آسمان ماوراء ابرها نگاه کنید. معمولاً، ما فقط به ابرها نگاه می‌کنیم و آن‌ها را به عنوان «ابره‌ای زیبا»، «ابره‌ای تاریک» و غیره قضاوت می‌کنیم. اما الان گرفتار ابرها نشوید. ابرها شبیه افکار و رؤیایا هستند. به فراتر از ابرها به آسمان آبی و خلأ وسیع

آرام شاهد احساس درد در آن قسمت از بدن شوید. اولاً می‌بینید که ممکن است موجی از درد باشد، اما به زودی درد به نقطه‌ای محدود می‌شود و ناپدید می‌گردد. اتفاقی که می‌افتد این است که لحظه‌ای که از لحاظ فیزیکی آسیب می‌بینید، هوش بدن شما به آن ناحیه انرژی می‌فرستد و به آن قسمت از بدن کمک می‌کند تا آن را درمان کند. جریان سریع انرژی آن ناحیه چیزی است که شما «درد» می‌نامید. اگر شاهد جریان انرژی و بهبودی به طرز آرامی باشید، درد از بین می‌رود و بهبودی اتفاق می‌افتد. اگر ما فقط این را درک کنیم، مقاومت نخواهیم کرد و از درد رنج نمی‌بریم. ما با انرژی شفا بخش طبیعی بدن همکاری خواهیم کرد.

من می‌توانم از تجربه شخصی‌ام بگویم. روزی کسی در ماشین را روی انگشتم بست. مردم اطراف من نگران شده بودند و برای کمک‌های اولیه در حرکت بودند. من به آن‌ها گفتم که نگران نباشید.

وقتی که انگشتم ورم کرد، به درون بدنم توجه کردم که چه چیزی به وضوح در بدنم رخ می‌دهد. من می‌توانستم جریان انرژی را از مرکز نافم به سمت انگشتم احساس کنم. من می‌توانستم به وضوح ببینم که چگونه هوش بدن من، خودبه‌خود در این شرایط ضروری جواب می‌دهد. انگشت خودبه‌خود شفا یافت. سیستم آمبولانس درونی خود شما چیزی است که آن را درد می‌نامید!

تمرکز شهودی شما به درد، باعث می‌شود متوجه شوید که بیش از یک «بدن» هستید. شما پایه‌ی انرژی خود را لمس خواهید کرد و متوجه خواهید شد که شما بیشتر از «بدن و ذهنیت» هستید.

به درد به دقت توجه کنید اما بدون ضمیمه‌ی کلمه «درد» و معنای «درد و رنج». برای یک لحظه کوتاه درد شدیدتر حس می‌شود، اما به زودی از بین خواهد رفت.

در واقع بدن آنقدر هوشمند است که جریان انرژی را

نگاه کنید.

دید که همان چیزها در درون شما هستند. هیچ افکاری وجود ندارد. هیچ ستاره‌ای، موجود نیست. فقط فضای گسترده.

اگر زانو درد دارید، این روش را امتحان کنید. فقط به آسمان نگاه کنید، زمانی که شما متوجه شدید که برای چند ثانیه‌ی گذشته شما افکاری نداشتید، کل فضای آسمان را به داخل زانویی که در آن درد دارید، بیاورید. درد در عرض چند ثانیه ناپدید خواهد شد.

هر وقت که دچار درد فیزیکی هستید، هر زمان که دچار رنج فکری هستید، این روش را امتحان کنید. در لحظه‌ای شما شفا خواهید یافت. در همان لحظه شما به سادگی خواهید دید که درمان درونی شما اتفاق می‌افتد. به غیر از بهبودی، اگر شما یک جوینده به دنبال رشد معنوی هستید، آن برای شما انرژی فوق‌العاده و تجربیات کوانتومی به ارمغان می‌آورد. شما یک پرش کوانتومی در رشدتان خواهید داشت.

اگر به ابرها نگاه کنید، ذهن شما شروع به فکر کردن می‌کند. اگر به آسمان به پشت ابرها نگاه کنید، ذهن شما از فعالیت می‌ایستد! اگر شروع به نگاه کردن به ستاره‌ها کنید، دوباره فکر می‌کنید. دیدن ابرها بدین معنی است که با افکار خود درگیر می‌شوید. دیدن ستارگان بدین معنی است که با چشم‌اندازهای معنوی و تجربیات درگیر می‌شوید، هیچ‌کدام را انجام ندهید.

فقط به آسمان آبی خالی، گسترده و باز نگاه کنید. بدون این که زیر سر خود بالش بگذارید، دراز بکشید. در غیر این صورت شما به خواب می‌روید. فقط دراز بکشید و به آسمان خیره شوید، فضای خالی گسترده.

فقط به آسمان نگاه کنید ممکن است ترس داشته باشید. اگر فقط نگاه کنید بدون این که ابرها را ببینید، یا ستاره‌ها را بشمارید ترس را تجربه خواهید کرد زیرا مرزهای خود را گم می‌کنید. در مورد ترس نگران نباشید. اگر شما آن را به درستی انجام دهید، ترس دارید. اگر هم نگاه کنید و هم در حال فکر کردن باشید، ترس را تجربه نخواهید کرد زیرا هنوز در مرز بدن قرار دارید.

فقط نگاه کنید، فکر نکنید. پس از مدتی ناگهان متوجه خواهید شد که بدن خود را برای چند دقیقه فراموش کرده‌اید. محور افکاری که شما معمولاً ایجاد می‌کنید ناگهان ناپدید می‌شود. این اتفاق نمی‌افتد اگر انتظار داشته باشید که اتفاق بیفتد. انتظار نداشته باشید که «چه زمانی افکارم را از دست می‌دهم؟» بدون هیچ زحمتی در مورد هر چیز، فقط نگاهی ببندازید.

وقتی دریافتید که در چند ثانیه گذشته هیچ افکاری وجود نداشته، چشمان خود را بسته و فضای بیرونی را به فضای داخلی خودتان منتقل کنید. همان چیز را در داخل خود تجسم کنید ناگهان شما خواهید

ترس و آرزو انرژی‌های بنیادی است که زندگی ما را می‌چرخانند. ما یا از روی تمایل به دست آوردن چیزی یا رسیدن به جایی یا از ترس این که مایل نیستیم چیزی را تجربه کنیم، عمل می‌کنیم. جذب و دفع فقط نیروهای بین مولکولی نیستند، بلکه برای رفتار انسان‌ها نیز ضروری هستند.

خواسته‌های واقعی خود را بشناسید

یکی از نیروهای فعال اصلی در زندگی انسان، «میل» است. اگر به زندگی خود نگاهی بیندازید، خواهید دید که بیشتر زندگی ما یا در جهت «خواستن» یا در ترس «از دست دادن» گذرانده شده است.

ما خواسته‌های زیادی داریم و اغلب ما احساس می‌کنیم که انرژی لازم برای انجام آن‌ها را نداریم. با توجه به سنت جین (Jain)، خدا، به اندازه‌ی کافی انرژی و استعداد لازم را جهت تحقق خواسته‌هایمان می‌فرستد. اما اکثر ما این‌طور فکر نمی‌کنیم. چرا؟

بین تمایلات واقعی ما و خواسته‌های «موقتی» تفاوت وجود دارد. خواسته‌های واقعی ما «نیازهای ما» هستند. خواسته‌های «موقتی» خواسته‌هایی هستند که ما می‌خواهیم. ما انرژی کافی برای تحقق خواسته یا نیازهای واقعی مان را داریم. خواسته‌های واقعی ما چیست؟

در برنامه درسی «زندگی سعادت‌مندانه» شماره‌ی دو، ما یک جلسه داشتیم که از مردم درخواست شد لیستی از آرزوها، نیازها و خواسته‌هایشان را ارائه دهند. سپس در مورد این لیست مراقبه کردند. در پایان مراقبه، من از آن‌ها می‌خواهم که از حافظه لیست خواسته‌هایشان را به یاد بیاورند. آنچه که آن‌ها به یاد آوردند، بخش کوچکی از لیستی بود که نوشته بودند! به نظر می‌رسد که آن‌ها با یک درخت بزرگ پر از برگ، خواسته‌های خود را شروع می‌کنند و در طول مراقبه، این درخت تقریباً تمام برگ‌هایش سوخته و خشک شده است. آنچه که باقی می‌ماند

آرزو انرژی پویا است

روشنگری زندگی

یعنی استفاده از انرژی ناب خواستن

میل واقعی برای تحقق

وقتی سردرد دارید، با آن راحت نیستید، زیرا می‌دانید که ماهیت واقعی شما نیست. طبیعت واقعی شما بدون داشتن سردرد است. به همین ترتیب، زمانی که آرزوی دارید، بلافاصله می‌خواهید از آن بیرون بیایید، زیرا تحقق عمیق، ماهیت شما است و آرزوی شما باعث عدم تعادل در این تحقق می‌شود. دو حقیقت مهم که باید درک کنید:

۱. تمام زندگی شما یک زنجیره‌ی طولانی از وقایع انجام شده به سمت یک هدف، یعنی کمال است. هر آنچه که شما ممکن است انجام دهید، خوردن یا نوشیدن یا داشتن روابط، ثروت و یا شادی، همه چیز تجربه‌ی «کمال» است. به جای آن که آن را مستقیماً دنبال کنید، شما در جهت‌های مختلف دنبال «کمال» هستید.

۲. کمال در درون شما است. این ماهیت شما است. به همین دلیل است که شما سعی می‌کنید که از «تحقق نیافتن» بیرون بیایید. در واقع شما «کمال» را جستجو می‌کنید، زیرا که با آن آشنا هستید. در غیر این صورت جستجوی شما نمی‌کردید. در طول زندگی، هرگاه برخی از تحقق‌ها را احساس می‌کنید، این امید وجود دارد که دوباره آن را تجربه کنید. به همین دلیل است که زندگی خود را گسترش می‌دهید.

آرزو، دانش و عمل

آن کشش درونی که خالص است و به خاطر یک جسم یا شخص خاصی نیست، صرفاً یک جریان سرشار از انرژی است که iccha shakti یا «انرژی خواستن» نامیده می‌شود. از ناحیه‌ی ناف، انرژی به صورت انرژی خالص روان می‌شود. در منطقه‌ی قلب، این انرژی به «قدرت خواستن» تبدیل می‌شود و به همین ترتیب به صورت کلمات در منطقه‌ی گلو ظاهر می‌گردد. هنگامی که این انرژی تبدیل به کلمات می‌شود، آن را vak یا «انرژی کلام» می‌نامند.

مثل برگ‌های طلایی می‌درخشد. اگر بتوانید تشخیص بدهید که کدام یک از خواسته‌هایتان ذاتی است و کدام به مرور زمان انباشته شده است، آن وقت رشد روحانیت شما به طور اتوماتیک اتفاق می‌افتد. آنچه که در خاطرانتان باقی می‌ماند، این خواسته‌ها مانند طلا درخشش دارند. آن‌ها خواسته‌هایی هستند که انرژی را برای تحقق‌شان حمل می‌کنند! این خواسته‌ها خواسته‌های واقعی است. اگر این روند با آگاهی انجام شود، این خواسته‌ها همیشه خواسته‌های بدون «خود» هستند. بدون شک، به نفع خود شخص است، اما آن‌ها همواره به بشریت منفعت می‌رسانند. فقط چنین خواسته‌های بدون خودخواهی، انرژی کائنات را جهت تحقق با خود به ارمغان می‌آورند.

زمانی که خواسته‌های ما خواسته‌های واقعی ما است، زمانی که آن‌ها نیازهای واقعی ما را منعکس می‌کنند، زمانی که خود را در انرژی داخلی ما بیان می‌کنند، ما هیچ تلاشی برای رسیدن به آن‌ها نداریم. آن‌ها به عنوان یک جریان طبیعی وقایع تحقق می‌یابند. ما به تحرک زیاد نمی‌آفتیم و دچار مشکل نمی‌شویم. ما قبول می‌کنیم که این اتفاق خواهد افتاد.

برای این که واقعاً کسی را دوست داشته باشیم تا زندگی خود را صرف او کنیم، برای جلوگیری از این که نزدیکی حقارت بیافریند، باید خودخواهی‌ها را، «من» و «مال من» را دور بیاوریم.

تا زمانی که ما همسرمان را از دید مالکیت در نظر بگیریم، آنچه در ذهن و قلب ما بوجود می‌آید خشونت است نه عشق. ما احساس می‌کنیم که باید دیگران را کنترل کنیم و باید ثابت کنیم که ما مالک هستیم. برای درک معنای عشق حقیقی، ما باید احساس مالکیت را، رها کنیم.

این است که خلیل جبران^۱ در کتاب پیامبر خود، در مورد عشق سخن می‌گوید: «به هم عشق بورزید ولی به هم گره نخورید. نان خود را با دیگری تقسیم کنید، اما از یک قرص نان نخورید».

۱ - Khalil Gibran شاعر لبنانی-آمریکایی که به خاطر کتاب پیامبر به شهرت رسید

تا نیویورک، اما آیا می‌توانید با این کار یک میلیونر شوید؟ اقدام وجود دارد، اما علم درست نیست. بنابراین علم و عمل باید در هماهنگی باشند. دلیل این که این هماهنگی وجود ندارد کمبود هوشیاری شما است. هنگامی که شما صادقانه و با تمایل یکپارچه پیش می‌روید، هیچ درگیری وجود ندارد و به خواسته‌تان می‌رسید.

آگاهی را از موضوع به سوژه تبدیل کنید

• یک داستان کوتاه:

روزی یک نفر پیش رامانوجا (Ramanuja) عارف بزرگ رفت و از او پرسید: «استاد، من می‌خواهم به روشنگری برسم. آیا می‌توانید آموزش دهید که چگونه؟»
 رامانوجا از او پرسید: «آیا تا به حال عشق را تجربه کرده‌اید؟ آیا شما واقعاً در عشق خود را از دست داده‌اید؟» مرد از این سؤال شوکه شد و گفت: «من یک زندگی پاک دارم، امیال خود را کنترل می‌کنم و تمرینات معنوی مختلفی انجام می‌دهم. من پیش شما آمدم تا به خدا برسم!»
 رامانوجا پاسخ داد: «اگر شما هنوز حتی یک عشق عادی را تجربه نکرده‌اید، چگونه می‌توانید خدا را تجربه کنید!»

تا زمانی که عشق عادی را تجربه نکرده‌اید، نمی‌فهمید چه اتفاقی می‌افتد وقتی که واقعاً عاشق می‌شوید. تنها زمانی که شما چیزی یا کسی هستید، می‌توانید توجه خود را به سمت تجربه هدایت کنید. گرداندن توجه‌تان به سمت «تجربه» خود به‌طور طبیعی متوجه خود شما می‌شود. این عشق شما را به جهت عمق وجودتان هدایت می‌کند و می‌تواند شما را به سوژه اصلی، عشق حقیقی سوق دهد. کسی که وارد این سوژه شود، به یک روشنگر تبدیل خواهد شد. آن‌ها هم خود را رستگار کردند و هم دیگران را.

بازگشت به فهرست

به‌عنوان مثال انرژی‌ای که از ناف بیرون می‌آید مانند پنبه است. این پنبه در ناحیه گلو به نخ تبدیل شده است. یا می‌توانید این‌طور تصور کنید: انرژی‌ای که از ناف می‌آید مثل آهن مذاب است و در گلو مانند محصولی شکل گرفته است!

«انرژی کلام» به سمت مغز حرکت می‌کند. در آنجا یا به‌صورت یک علم می‌ماند یا تبدیل به یک فرمان می‌شود. در مغز، انرژی می‌تواند به‌عنوان قدرت علم یا gnana shakti باقی بماند. به‌عنوان مثال، «انرژی خواستن» اگر مربوط به بدن باشد، می‌تواند به علم دیربازی بدن تبدیل شود.

گزینه‌ی دیگر این است که کلمات به یک فرمان تبدیل می‌شوند و اجرا می‌شوند. این فرمان به تمام بدن می‌رود و شما را حرکت می‌دهد. به آن قدرت عمل یا (Kriya Shakti) می‌گویند. به‌عنوان مثال، «انرژی خواستن» مربوط به بدن شما می‌تواند حرکت بدن شما را بیان کند. Iccha Shakti خالص یا «انرژی خواستن» که از عمق وجود شما می‌آید تبدیل به gnana shakti یا قدرت علم و Kriya Shakti یا قدرت عمل می‌شود.

اگر انرژی درست هدایت نشود، علم و عمل از قدرت «انرژی خواستن» جدا می‌شوند. علم و عمل باید با این انرژی ناب در هماهنگی باشند، آن وقت است که هم علم و هم عمل به بهترین وجه در کنار هم قرار می‌گیرند و «خواسته» شکل روشنی به خودش می‌گیرد.

فرض کنیم می‌خواهید یک میلیون دلار به دست بیاورید. اگر با علم درست پیش روید، شما یک طرح واضح خواهید داشت که اقدامات درست برای میلیونر شدن را پیاده کنید. اگر «انرژی خواستن» بیشتر با علم مشغول شود تا عمل، آن وقت شما بیشتر فکر می‌کنید و قصرهایی روی هوا می‌سازید. و اگر «انرژی خواستن» بیشتر متوجه عمل شود تا علم، آن وقت شما به‌طور کورکورانه به کار خود ادامه خواهید داد. به‌عنوان مثال، شما ممکن است به‌سختی کار کنید مانند رانندگی کامیون از لس آنجلس

در لحظه زندگی کنید

• یک داستان کوتاه:

دو دوست در خیابان یکدیگر را ملاقات کردند. یکی از آن‌ها غمگین به نظر می‌رسید. دومی پرسید: «چه اتفاقی افتاده است؟ به نظر می‌رسد که برای تو دنیا به آخر رسیده است!».

مرد جواب داد: «سه هفته پیش عموی من فوت کرد و یک میلیون دلار برای من باقی گذاشت». دوستش شگفت زده شد و گفت: «برای فوت عمویت متأسفم. اما او مبلغ خوبی برایت به ارث گذاشته است».

مرد ادامه داد: «دو هفته‌ی پیش پسر خاله‌ی من که هرگز نمی‌شناختمش فوت کرد و نود هزار دلار برایم باقی گذاشت».

دوست پاسخ داد: «پس مشکل تو چیست؟».

مرد جواب داد: «این هفته من هیچ چیزی دریافت نکرده‌ام!».

است. یا آن را در این لحظه تجربه می‌کنید یا امیدوار هستید در آینده‌ی نزدیک آن را تجربه کنید. به همین دلیل است که بدن خود را حرکت می‌دهید و همچنان زنده می‌مانید. شما صبح زود از رختخواب خود خارج می‌شوید، که یا تجربه‌ی خوبی در آن روز داشته باشید یا امیدوار هستید که حداقل در آینده‌ی نزدیک این تجربه را بکنید. این آرزوی تجربه‌ی «زمان حال همیشه زنده» چیزی است که شما را از رختخواب بیرون می‌آورد.

هر شیرینی‌ای، هر شادی، هر گونه اشتیاق، هر تجربه‌ای مهم است، زیرا شما را به آن «حضور زنده‌ی زندگی» بر می‌گرداند.

قدرت عشق

شما ممکن است حوادثی مانند این را در زندگی خود تجربه کرده باشید: زنی که همیشه می‌ترسد از یک خیابان شلوغ عبور کند وقتی می‌بیند که کودکش وارد جاده شده است، بدون فکر کردن درباره‌ی ایمنی خود وسط جاده می‌پرد تا کودک را نجات دهد.

ما باید درک کنیم که چگونه او ناگهان ترس خود را از دست داده است. دلیل این است که عشق به فرزندش ابعاد مادر بودن را در او بیدار کرد. این همان عشق به فرزند است. اگر احساس عشق در کسی شکوفا شود، فوراً تمام ترس‌ها فضای درون شخص را ترک می‌کند.

شما ممکن است در زندگی خود چیزی شبیه این را شنیده باشید: «ما دخترمان را با مراقبت و محبت بسیار بزرگ کرده‌ایم. او حتی در مورد دنیای بیرون چیزی نمی‌داند، اما ناگهان با دوست پسرش فرار کرد! ما قادر به درک چگونگی این اتفاق نیستیم».

عشق دارای قدرت فوق‌العاده‌ای است و همچنین لذت. اگر انرژی زیادی در چاکرای مولدهارا^۱ داشته باشید، بلافاصله چاکراهای دیگر را تحت نفوذ خود

در این دنیا تنها دو نوع از مردم وجود دارد. یک گروه از افراد زندگی خود را یک‌بار در طول زندگی تجربه می‌کنند و گروه دیگری از مردم به‌طور مداوم زندگی را تجربه می‌کنند. هرگاه احساس خوشحالی می‌کنید، برای چند لحظه زندگی می‌کنید. به همین دلیل است که شما خودتان را بشاش حس می‌کنید. احساس می‌کنید همه‌چیز زیبا است. تجربه‌ای مثبت با جهان هستی دارید.

تمام لذت شما، تجربه مثبت با کائنات است، حتی اگر خوردن شیرینی باشد. برای آن چند لحظه احساس می‌کنید که زندگی عالی است. شما احساس می‌کنید که زندگی واقعاً چیزی است که به آن نیاز دارید و احساس ارتباط با آن دارید. شما با این «زمان حال همیشه زنده» در هماهنگی به سر می‌برید. با این حضور «همیشه زندگی می‌کنید».

بدانید که «زمان حال همیشه زنده» چیزی است که ما آن را زندگی می‌نامیم، و مسئول همه‌ی فعالیت‌ها

بازگشت به فهرست

۱- Muldhara chakra - مرکز انرژی لطیف در پایه‌ی ستون فقرات، مربوط می‌شود به احساسات، طمع و شهوت

اگر زن و شوهر قادر به ايجاد چنين «بودن» بدون احساس خودخواهي نيستند، نمي‌توان آن را يك رابطه ناميد. اين مشابه رابطه‌ي بدني حيوانات است. يك رابطه‌ي حقيقي چيزي جز ايجاد تأثير تحول‌آميز در وجود يكدیگر نيست.

چرا ما قادر به احساس عشق حقيقي نيستيم؟ اين به‌خاطر سامسكاراهای (Samskaras) ما است، وابستگي عاطفي ما به خاطرات گذشته. به‌عنوان مثال، كامپيوتر شما مقدار مشخصي از حافظه دارد. اگر با تصاویر و خاطرات زياد پر شده باشد، بدین معنا که دلبستگي احساسی شما به چيزهای بشماري است، تمام فضای حافظه‌ي شما اشغال شده است.

شما انرژي کافي نداريد زيرا تمام انرژي احساسی شما توسط حوادث گذشته يا افرادی که در حافظه‌تان از روی دلبستگي، خشم يا گناه جای گرفته‌اند، از بين رفته است. تمام انرژي شما، در فضای دروني‌تان اشغال شده است و شما قادر نخواهيد بود که به‌طور مستقيم احساس وابستگي و عشق ورزیدن داشته باشيد. تمام ترس، تمام حريم شخصی، تمام گناهان شما و تمام اين احساسات فقط به‌این دليل است که انرژي خود را با خاطرات گذشته مرتبط ساخته‌ايد. اين تصاویر با وضوح بالا بارها در فضای دروني شما تداعي می‌شود. به‌همین دليل است که شما قادر به ارتباط کامل با لحظه‌ي کنونی و آگاهی خالص، با هستي نيستيد. فردی که فضای دروني‌اش را تصاویر با وضوح بالا که به تعلق عاطفي بیش از حد آن فرد دلالت دارد، پر نکرده، می‌تواند به هر چيزي احساس تعلق داشته باشد.

فضای دروني شما با چيزهای بشمار مرتبط با گذشته‌تان پر شده است. بنابراین اين فضا در حال حاضر در دسترس نيست. شما فقط می‌توانيد افراد يا اشيايی را که با خاطرات گذشته‌تان مرتبط است دوست بداريد و با آنها ارتباط برقرار کنید. اگر شما بتوانيد تعلقات عاطفي خود را از گذشته رها کنید، ناگهان متوجه خواهيد شد که فضای دروني

قرار می‌دهد. ديگر ترس در چاکرای سوادهيشتانا شما وجود نخواهد داشت و در چاکرای مانی‌پوراکا^۱ شما هيچ نگرانی وجود نخواهد داشت. وقتی که مولدها را چاکارا تمام قدرت را داشته باشد، چاکراهای بالا کار نمی‌کنند. بدون اين که شخص بداند، ظرفيت ناشناخته پنهان در او را آزاد خواهد کرد و اين نیرو را به جهان بیرونی نیز گسترش می‌دهد. به‌همین دليل، از زمان بسيار قديم، کسی که عاشق است، دارای قدرت عظيمی است که حتی می‌تواند مخالف تمام جامعه‌ای باشد که مانع او شده‌اند. رومئو^۲ و ژوليت^۳ را ببينيد. هنگامي که عاشق هم هستند، برای مخالفت با جامعه‌ای که مخالف عشق آنها بود، شجاعتی فراتر از ذهن داشتند.

داستان‌های زيادی در مورد افرادی که عاشق بودند وجود دارد، آنها ابعاد متفاوتی از هستي و احساسشان را ديده‌اند و تجربه کرده‌اند. اگر صاحب دختر يا پسری هستيد بعد مادری در شما بيدار است. اگر ذهن شما پذيرای ابعاد مختلف باشد، آن ابعاد در شما شکوفا می‌شود. حقيقت عمیق‌تر اين است که، وقتی عشق رخ می‌دهد، انسان حاضر به ايتار و از خود گذشتگی می‌شود. هر چه حس عشق عمیق‌تر، از خود گذشتگی بیشتر. و اگر کسی عاشق شماست، احساس عشق را در شما بيدار می‌کند.

اگر شما به‌طور کامل پذيرا باشيد، در واقع هر فردی که در زندگی خود ملاقات می‌کنيد باعث شکوفايی شما خواهد شد. اما اگر خودخواه باشيد، حتی همسر يا عاشق شما نمی‌تواند شما را شکوفا کند. لطفاً درک کنید که قبل از ورود به يك رابطه مانند زن و شوهر و يا دو عاشق، مسئوليت بزرگی برای ايجاد ذهن باز و غير خودخواه داريد. آن وقت است که احساس عشق به شما تحولی جاودانی می‌بخشد. اگر اين تحول جاودانی رخ ندهد، شما بعد بزرگی از زندگی خود را از دست می‌دهيد.

۱- manipuraka مرکز انرژي لطف نزدیک ناف، مربوط می‌شود به احساس نگرانی و ترس

۲- Romeo شخصيت مذکر در نمايش نامه‌ی رومئو و ژوليت اثر ویلیام شکسپير
۳- Juliet شخصيت مؤنث در نمايش نامه‌ی رومئو و ژوليت اثر ویلیام شکسپير

است ۵۱٪ مرد و ۴۹٪ زن باشد. به همین ترتیب، یک زن ممکن است ۵۱٪ زن و ۴۹٪ مرد باشد؛ فقط یک تفاوت کوچک وجود دارد.

شما از انرژی پدر و مادرتان متولد شده‌اید. پس چگونه می‌شود فقط مرد یا فقط زن باشید؟ چه آن را بپذیریم یا نه، ما ترکیبی از انرژی‌های مردانه و زنانه هستیم. ما کل هستیم، تقسیم نشده‌ایم.

برای کل بودن، ما باید بتوانیم جنبه‌های مردانه و زنانه‌ی طبیعت‌مان را بپذیریم و ابراز کنیم. اما آیا واقعاً این ممکن است؟ آیا ما مجاز به بیان هر دو جنبه هستیم؟

درست از لحظه‌ی تولد، جامعه شما را به‌عنوان مرد یا زن معرفی می‌کند. و انتظار دارد که شما بر اساس آن رفتار کنید. جامعه به‌سادگی اجازه نمی‌دهد پسران به بیان جنبه‌ی زنانه خود و یا دختران به بیان مردانگی خود بپردازند. یعنی از سن بسیار کم، تقریباً نیمی از موجودیت ما سرکوب می‌شود.

تا سن هفت سالگی، قبل از این که شرطی‌سازی اجتماعی در درون فرد عمیقاً ریشه بدواند، کودک درکی نسبت به زن یا مرد بودن ندارد. به همین دلیل است کودکان خیلی کوچک احساس کامل بودن می‌کنند. او در محوریت و در امان است. او بسیار زیبا و شاد است. حدود هفت سالگی کودک تحت کنترل جامعه قرار می‌گیرد.

اما حالا، این شرطی‌سازی اجتماعی شدید به درون کودک رخنه می‌کند و کودک شروع به سرکوب آن قسمتی از خود می‌کند که در جامعه مورد قبول نیست. ما این را درک نمی‌کنیم، اما این دوره برای کودک آسیب‌زا است. او ناگهان احساس می‌کند که نیمی از موجودیتش ریشه‌کن شده و از او جدا گشته است. او شروع به جستجو برای این نیمه‌ی سرکوب شده در خارج از خود می‌کند.

طبیعت ذاتی انسان، شکوفایی است. بنابراین او ناخودآگاه شروع به جستجو برای نیمه‌ی از دست

زیادی در اختیار دارید. پس شما حالا می‌توانید با کسی که در مقابلتان است، بدون پرسش درباره‌ی گذشته‌اش، مستقیماً افکار و احساسات خود را بازگو کنید.

شهوت عشق

شهوت یک احساس اولیه است که طبیعت آن را برای ادامه‌ی نسل تدارک دیده است. فراتر از شهوت رفتن، اولین گام بزرگ در تحقق پتانسیل نهایی زندگی انسان است.

انسان‌ها همیشه عشق و شهوت را اشتباه گرفته‌اند. آن‌ها فکر می‌کنند تنها حیوانات شهوت دارند. در حقیقت تنها حیوانات زمانی که جفت می‌شوند قادر به حس شهوت خالص هستند! انسان‌ها، با اتکا به قوه‌ی عقلانیت خود نه می‌توانند احساس شهوت داشته باشند و نه دوست داشتن. به همین دلیل آن‌ها ناراضی و ناکام هستند.

هنگامی که میلی به‌طور کامل تجربه شود، وجود شما را ترک خواهد کرد. در دوران باستان، شهوت و میل جنسی، زوج‌ها را در حدود چهل سالگی ترک می‌کرد؛ زیرا آن‌ها تا آن زمان به‌طور کامل از آن لذت برده بودند.

رابطه‌ی جسمانی برای بررسی این که آیا طرف دیگر همچنان عشق می‌ورزد یا خیر، مورد استفاده قرار می‌گیرد، خواه شما همچنان دوست داشته بشوید یا نه. تنها شک است که اسارت ایجاد می‌کند.

رابطه‌ی جنسی کربن است، عشق الماس. جنسیت گِل است و عشق نیلوفری که در میان این گِل، گِل می‌دهد. ماده‌ی اصلی همان است، فقط شما باید بدانید که چگونه آن را پرورش دهید. فقط کافی است انتظارات خود را رها کنید تا افزایش ناگهانی و شدید انرژی را احساس کنید.

مرد و زن را درون خود کشف کنید

امروزه می‌دانیم که از نظر جسمی هیچ مردی ۱۰۰٪ مرد نیست و هیچ زن ۱۰۰٪ زن نیست. مرد ممکن

نشان می‌دهد اما مگر چند زن، سوار موتور سیکلت می‌شود. محصول مورد تبلیغ هر چه که باشد، شما یک زن خندان را خواهید دید که آن را به شما توصیه می‌کند. هنگامی که شما به بازار می‌روید، بی‌درنگ آن محصول را بر می‌دارید، و فراموش می‌کنید که آن زن همراه با آن محصول به منزل شما نمی‌آید! این روش رسانه‌ها برای کسب درآمد از طریق امیال سرکوب شده‌ی شما است.

اگر شما هوشیار و آگاه باشید، تبلیغات هرگز نمی‌تواند شما را فریب دهد. البته بدون شک با دیدن آن‌ها، شما همیشه می‌توانید از جدیدترین چیزها در بازار اطلاع پیدا کنید، اما آن‌ها قادر به فریب شما نخواهند بود.

شما می‌دانید که، رسانه‌ها در حالی که از یک طرف تخیل شما را تغذیه می‌کنند، از طرف دیگر تلاش می‌کنند تا شما را سرکوب کنند. هر چه جامعه بیشتر تلاش کند تا تخیل و امیال شما را سرکوب کند، آن‌ها بیشتر پر و بال می‌گیرند، چرا که هدف جامعه سرکوب علائم بدون پرداختن به علت ریشه‌ای است. شما ایده‌هایی از همه نوع رسانه جمع‌آوری می‌کنید و یک تصویر از زن یا مرد کامل ایجاد می‌کنید. از هر شخص، بهترین بینی، بهترین چشم‌ها، بهترین شخصیت را جمع‌آوری می‌کنید و فرد «ایده آل» خود را می‌سازید. شما از روش «برش و چسباندن» مانند کاری که در رایانه‌های خود انجام می‌دهید پیروی می‌کنید!

این مرحله حدود هفت سال طول می‌کشد، تا زمانی که ما حدوداً بیست و یک سال می‌شویم. تا آن زمان شناسایی از طریق رسانه‌ها از بین می‌رود، اما این ایده‌ها قبلاً عمیقاً در ذهن ما ریشه دوانیده‌اند. سپس یک جستجوی تازه شروع می‌شود تا آن فرد ایده‌آل را در زندگی واقعی مان پیدا کنیم. این جستجو با ایده‌ی این که «مورد ایده‌آل» ما چگونه باید باشد آغاز می‌شود. در این جا است که انتظارات شروع می‌شوند.

رفته و سرکوب شده می‌کند. او شروع به جستجوی دنیای بیرون برای جایگزین کردن نیمه‌ی گمشده‌ی خود می‌کند. کودک پسر شروع به جستجوی حضور زن و فرزند دختر حضور مردانه را جستجو می‌کند. این جا نقطه‌ای است که ایده‌ی کلی جنسیت آغاز می‌شود. و این گونه است که چگونه ایده‌ی رابطه‌ی جنسی ریشه می‌دواند.

در دوره‌ی هفت تا چهارده سالگی، کودک در نزدیک‌ترین رابطه با والدینش قرار دارد، کودک تصاویری را در مورد این که چگونه زن ایده‌آل یا مرد ایده‌آل باید باشد، جمع‌آوری می‌کند. در مورد فرزند پسر، نیمه‌ی سرکوب شده از شخصیت خود را با تصویر مادر خود و در کودک دختر، بخش سرکوب از شخصیت او با تصویر پدرش جایگزین شده است. به همین دلیل است که اولین قهرمان یک پسر مادرش است و اولین قهرمان یک دختر پدرش است. این یک قانون نانوشته است! این جستجوی عمیق ریشه در ایده‌ی اصلی عقده‌های ادیپ و الکترا در روانشناسی فروید دارد.

یک پسر از همسرش انتظار مراقبت دارد همان‌طور که مادرش از او مراقبت می‌کرد، و یک دختر انتظار امنیت و اطمینان از شوهرش دارد به همان‌گونه که از پدرش این حس را دریافت می‌کرد.

در چهارده سالگی کودک به بلوغ جسمی دست می‌یابد. فعالیت‌های او متنوع می‌شوند و کودک یا نوجوان با والدین خود زمان زیادی را صرف نمی‌کند. در حال حاضر کودک شروع به جمع‌آوری تصاویر از بیگانگان و رسانه‌ها می‌کند. رسانه‌ها کاملاً از این موضوع آگاه هستند. به همین دلیل است که می‌بینید که تمام آگهی‌ها همیشه دارای ویژگی‌های جنسی هستند - زن و مرد جذاب را برای محصول خود مدل‌سازی می‌کنند، حتی اگر محصول هیچ ارتباطی با آن‌ها نداشته باشد.

تقریباً همه‌ی آگهی‌های موتور سیکلت، زنان را

• یک داستان کوتاه:

چیزهایی را همانطور که می‌خواهیم، می‌بینیم. تصویر ذهنی‌مان را روی پرده‌ای دیگر می‌اندازیم. حال، جهان سرسبز و سرشار از موسیقی شده و زندگی، شعر می‌شود. در این مرحله است که ما شروع به سرودن شعر می‌کنیم، از یکدیگر پرده‌های نقاشی می‌سازیم و چه کارها که نمی‌کنیم.

تا زمانی که این فاصله حفظ شود، همه چیز هموار است. ما همچنان به تخیل خودمان روی یکدیگر می‌پردازیم. اما همان‌طور که شخص به آرامی نزدیک می‌شود، احساس می‌کنیم که آنچه که سبز می‌دیدیم، خیلی هم شبیه سبز ما نبود، اما به هر حال سبز است. هنوز احساس می‌کنیم این درست است. بعد از مدتی، نزدیک‌تر می‌شویم و احساس می‌کنیم که این رنگ حتی سبز نیست و در واقع نوعی زرد است.

اما در این مرحله ما نمی‌خواهیم تصدیق کنیم که تخیل ما دروغ است، بنابراین شروع به موضع‌گیری‌های عجیب و غریب می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم: «زندگی همین است! ... همه چیز کامل نیست!...» و غیره. چرا که برای زندگی با واقعیت، به شجاعت فوق‌العاده و هوش عظیمی نیاز داریم. بنابراین ما از این بهانه‌ها استفاده می‌کنیم و خودمان را از واقعیت محافظت می‌کنیم.

در نهایت وقتی که خیلی نزدیک شدیم متوجه می‌شویم که حتی زرد هم نیست، بلکه سفید است! آنچه درون ماست سبز است و آنچه خارج آن است سفید. فانتزی و واقعیت کاملاً متفاوت هستند.

• یک داستان کوتاه:

یک مرد از طبقه‌ی سوم ساختمان روی جاده افتاد. عابری سراغ او رفت و پرسید: «حتما این سقوط به شما آسیب زده است.»
مرد پاسخ داد: «نه سقوط به من آسیب نزده، بلکه برخورد ناگهانی با زمین به من آسیب رسانده است!».

پیرمرد نودساله‌ای هروز صبح تا عصر در ساحل می‌نشست. مردی به او رسید و پرسید: «چرا هر روز در اینجا می‌نشینی؟».

پیرمرد پاسخ داد: «من به دنبال زن مورد علاقه‌ام هستم تا همسرم شود.».

مرد پرسید: «چرا در جوانی خود جستجو نکردی؟».

پیرمرد جواب داد: «از زمانی که من سی ساله بودم در حال جستجو هستم.».

مرد شگفت‌زده شد و پرسید: «به دنبال چه زنی هستی؟».

او پاسخ داد: «من به دنبال یک زن کامل هستم.».

مرد پرسید: «تو هنوز آن را پیدا نکرده‌ای؟».

پیرمرد جواب داد: «من یک زن پیدا کردم که با آنچه که در ذهن داشتم، هماهنگ بود، اما او به من جواب رد داد.».

مرد پرسید: «چرا؟».

پیرمرد جواب داد: «چون او هم به دنبال یک مرد کامل بود!».

این همان اتفاقی است که به هنگام تلاش ما جهت دستیابی به شخصی که تطابق کامل با تصویر درونی‌مان داریم، روی می‌دهد.

پس از جستجوی طولانی، ناگهان فردی را پیدا می‌کنیم که به نظر می‌رسد با تصویر ذهنی ما تطابق دارد، اما از دور. تصویری که در ذهن داریم سبز است، و تصویری که می‌بینیم نیز سبز به نظر می‌رسد. به نظر می‌رسد که نیمه‌گمشده‌ی خود را یافته‌ایم!

اتفاقی که در این هنگام روی می‌دهد، «عاشق شدن» نام دارد. این داستانی است که در پشت عاشق شدن قرار دارد. توجه داشته باشید که اینجا «در دام عشق می‌افتیم»، هرگز «با عشق عروج نمی‌کنیم!». به دلیل نیازها و انتظارات شدیدمان،

هنگامي که ما خودمان را به طور کامل نمي پذيريم و به صورت تصنعی از ديگران تقليد مي کنيم، مي توانيم به بهترين وجه ممکن زيبا باشيم، اما هرگز نمي توانيم جذاب باشيم. جذابيت از درون نشأت مي گيرد. خودتان را همان طور که هستيد پذيريد و شريك زندگي خود را نيز دقيقاً همان گونه که هست پذيريد. دوستي را به عشق اضافه کنيد. در حال حاضر، شهوت ما خشونتي عميق و ريشه اي براي در اختيار گرفتن ديگري است. دوستي را به رابطه اضافه کنيد. شريك خود را فقط قبول نکنيد، بلکه او را همان گونه که هست، با روي باز پذيريد. و ذهن، بدن و وجود او را با آغوش باز پذيرا باشيد. آن گاه خواهيد ديد که شهوت تبديل به عشق مي شود و وجود شما غرق در سعادت ابدی مي گردد.

پاتانجالي^۱ مي گويد: «فقط روي آنچه جذب ذهن شما شد، تمرکز کنيد». ممکن است با خود بگوئيد «اما ذهن من به سمت تمام موضوعات زشت مي رود». نگران نباشيد. عنوان «زشت» را براي آن به کار نبريد. فقط کافي است به زيبايي با احساس قداستي عميق تفکر کنيد. هنگامي که شما سرشار از احترام هستيد و احساس متصل بودن داريد، هر چيزي مي تواند مقدس شود.

شهوت، تبديل به عشق خواهد شد، زماني که شما تقدس و احترام را به آن مي افزاييد.

عشق حتي به افراد زندگي مي بخشد. با عشق، انسان روح زندگي را مي يابد. بدون عشق انسان به يک شي، و يک منفعت تنزل مقام پيدا مي کند! بدون عشق، زماني که شما به يک مرد يا زن زيبا نگاه مي کنيد و براي چيزي که از آن فرد عايدتان مي شود برنامه ريزي مي کنيد، او را در حد يک شي تنزل مي دهيد. تنها زماني که شما با عشق به آن فرد نگاه مي کنيد، شخص يک روح، يک موجود زنده است.

به همين دليل است که هر زمان که مردم با چشم هاي

تا وقتي که ما فاصله ها را حفظ کنيم و زمان را کوتاه نگه داريم و تا زماني که ما شناور باشيم و عشق بورزيم، در دنياي فانتزي و خيالي هستيم. فقط زماني که دست از غوطه خوردن در خيالمان برمي داريم و رابطه ي واقعي شروع مي شود، زماني که فاصله ها کاهش مي يابد و زمان بيشتري مي گذرد، مشکل شروع مي شود!

هر چه خيالپردازي هاي کمتری داشته باشيد، چيزهاي کمتری براي مقايسه داريد و به تبع مشکل کمتری نيز خواهيد داشت. اگر خيالپردازي نکنيد، بلافاصله محبوب خود را خواهيد يافت. اگر خيالپردازي نکنيد، با هرکسي که ازدواج کنيد، او معشوق شما خواهد شد. ما بايد پذيريم که هيچ شخص زنده اي نمي تواند با تصوير ذهني ما مطابقت کامل داشته باشد، زيرا اين تصوير برگرفته از واقعيت نيست! هيچ تصويري نمي تواند با واقعيت تطبيق پيدا کند، زيرا در پايان روز، تنها يک تصوير، يک خيال، براي تان باقی می ماند!

کيمياگري غائي

کيمياگري چيست؟ فرايند تغيير فلزات سطح پايين مانند مس يا آهن به طلا. به همين طريق، زماني که وجود ما پخته مي شود، حس اوليه شهوت تبديل به عشق مي شود. بالاترين احساسی که ما قادر به درک آن هستيم.

کيمياگري شامل حذف ناخالصي ها، اضافه کردن برخي عناصر خالص و سپس پردازش براي تغيير فلز پايه به طلا است.

به همين ترتيب، ناخالصي هاي قوه ي خيال خود را حذف کنيد، خلوص دوستانه اي را به روابط خود اضافه کنيد و با صبر و شکيبايي آن را پرورش دهيد. در ابتدا، افراد ممکن است قادر به درک تغيير در شما نباشند. با خود باوري و اعتماد به نفس راه خود را ادامه دهيد. خلوص و قدرت شما قطعاً روي اطرافيان تأثيرات مثبتی خواهد گذاشت.

۱- Patanjali حکيمي از هند باستان و نويسنده يوگا سوتراس که پايه و اساس سيستم يوگا محسوب مي شود

کنید. هر چیزی می‌تواند مقدس شود زمانی که با احترام و احساس به آن مرتبط شوید. به اشیاء و انسان‌ها احترام بگذارید.

با یک نگرش شهوت‌انگیز، شما حتی یک فرد را به یک جسم تبدیل خواهید کرد، زیرا شما سعی می‌کنید مالک او شوید. با نگرش عشق و احترام شما حتی یک شیء را به یک موجود زنده تبدیل خواهید کرد! شهوت تبدیل به عشق می‌شود زمانی که شما تقدس و احترام به آن اضافه کنید. هر شیء یا فرد را به سطح موجودیت ارتقاء دهید. ناگهان متوجه خواهید شد که شهوت به عشق و به شفقت تبدیل شده است. پس از آن هر رابطه‌ای شورآفرین است و شما عشق واقعی را تجربه می‌کنید.

مراقبه‌ی Dukkha Harana

مجموع زمان: ۳۰ دقیقه
این تکنیک مراقبه تمام احساسات سرکوب شده را از شما بیرون خواهد آورد.
تنفس بسیار به ذهن نزدیک است. اگر تفکر شما آرام باشد، نفس شما آرام خواهد بود. اگر تفکر شما مهاجم باشد، تنفس شما نیز تهاجمی خواهد بود.
شما می‌توانید این روش را با معده خالی، ترجیحاً در صبح، تمرین کنید. بیست و یک روز با این مراقبه وجود شما متحول می‌شود و بدنتان می‌درخشد. این مانند گرفتن یک حمام روانشناسی است. شما قادر خواهید بود سکوت را در خودتان تجربه کنید.

مرحله ۱: ۱۰ دقیقه
ایستاده چشمانتان را ببندید، سیستم ذهنی شما به وسیله‌ی تنفس عمیق و افزایش مصرف اکسیژن به طور کامل زنده می‌شود. سلول‌های شما انرژی بیشتری به دست خواهد آورد و انرژی زیستی بیشتری تولید خواهد کرد. این انرژی تمام احساسات سرکوب شده را همانند یخ ذوب می‌کند.

شهوت‌انگیز به شما نگاه می‌کنند، احساس انزجار می‌کنید، مضمّن کننده به نظر می‌رسد، و شما فقط می‌خواهید از آن مکان بیرون بروید. هر گاه کسی با عشق عمیق به شما نگاه می‌کند، دل‌تان می‌خواهد که دائماً در کنار آن شخص باشید.

تجرد

تجرد یعنی شما شوقی برای آن نیمه‌ی دوم درونتان که سرکوب شده، نداشته باشید.
اگر مرد هستید شوقی برای تحقیق جنس مؤنث ندارید و همان‌طور اگر زن هستید، اشتیاقی برای تحقیق جنس مذکر.

هنگامی که به این مقام رسیدید، می‌توانید با زن یا بدون زن در جهان بیرون زندگی کنید. اگر این مقام به دست نیامده، حتی اگر ازدواج کنید، همچنان تحت شکنجه هورمون‌ها قرار می‌گیرید. شکنجه هورمونی هم چیزی جز اشتیاق به تحقق نیست که در واقع باید در درون صورت بگیرد نه در بیرون. هنگامی که شما به این شکوفایی دست می‌یابید، چه ازدواج کرده باشید یا نه، ذهنتان در آرامش خواهد بود. در این صورت است که شما می‌توانید مجرد باشید حتی در زندگی متأهلی! این تجرد حقیقی است.

تکنیک‌های مراقبه

۱. فراتر از هدف، به سوی نگرش

تغییر شیء هرگز یک راه حل نیست. تغییر نگرش راه حل است.

فهرستی از چیزهایی را که احساس می‌کنید به آن‌ها وابسته‌اید یا چیزهایی که به آن‌ها تمایل شدید دارید، مثلاً یک عادت، یک لذت خاص یا یک شیء یا شخص تهیه کنید.

هر چیز یا هر کسی که باعث می‌شود شما احساس مالکیت، طمع و یا شهوت به آن داشته باشید را در لیست خود وارد کنید.

سپس فقط با یک احساس عمیق و مقدس مراقبه

بازگشت به فهرست

و افراد با بیماری‌های جسمی، تنها به همان اندازه که می‌توانند کار کنند.

مرحله ۲: ۱۰ دقیقه

ایستاده چشمانتان را ببندید و بعد قسمت‌های

مختلف بدن را منقبض

کرده و بعد رها کنید. با

انقباض و استراحت پاها

شروع کنید و به ترتیب این

تمرین را به سمت بالا

ادامه دهید. ساق‌ها،

ران‌ها، باسن، شکم، کمر،

قفسه‌ی سینه، پشت و

بعد بازوها و دستها،

انگشتان، شانه‌ها، گردن،

صورت تا فرق سر را

منقبض و سپس رها

کنید. یعنی همراه انقباض

تمرکز شما حرکت می‌کند

و کل بدن را فرا می‌گیرد.

پس از استراحت یک

بخش به بخش بعدی

پردازید. در پایان ده دقیقه شما در درون خالی

می‌شوید و خنک و آرام و آزاد خواهید شد.

مرحله ۳: ۱۰ دقیقه

با چشمان بسته بنشینید و ذکر «هو کارا»^۱ را

بگویید، فقط کلمه «هو» را تکرار کنید. نیازی نیست

که آن را عمیقاً و با صدای بلند بخوانید. فقط آن

را به شیوه‌ای آرام اجرا کنید. همان‌طور که می‌گویید،

شاهد هر چیزی که در داخل یا خارج از وجود شما

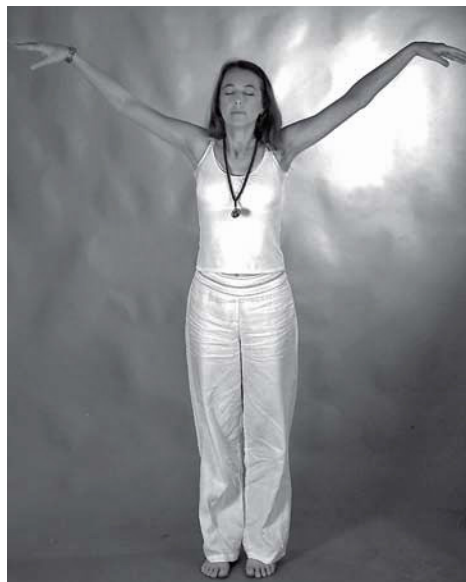
اتفاق می‌افتد باشید.

دو بخش اول این تکنیک در واقع آماده‌سازی بخش

سوم است که مراقبه‌ی واقعی است. هنگامی که به

بخش سوم می‌رسید، خواهید دید که ذهن بدون

۱ - Hoo kara هو کارا صدای تولید شده از دهان در هنگام بازدم در مراقبه



در واقع خنک کردن چاکرا مولد هارا است. نفس عمیقی از عمق بدن خود، از طریق بینی با دهان بسته بکشید. دست‌های خود را حرکت دهید، زانوهایتان را خم کنید و سمت جلو خم شوید.



سپس به سمت بالا بروید. حرکت کنید انگار همانند یک پرنده در حال پرواز هستید، بالا و پایین بروید، دست‌ها به سمت بالا و پایین حرکت می‌کنند.

حرکات را به آرامی انجام دهید و عمل دم را با حرکت در جهت بالا و بازدم را هنگام حرکت به پایین انجام دهید. اگر مشکل قلبی دارید، فقط به همان اندازه که قادرید انجام دهید. به همین ترتیب، زنان باردار

زحمت به خودی خود خاموش می‌شود. سکوت نمی‌تواند بر شما تحمیل شود بلکه فقط می‌تواند به خودی خود اتفاق بیفتد.

در این حالت آرام با چشمان بسته، چهره خندان و خلق و خوی شاد مدتی باقی بمانید. در طول این مدت، تجربیات زیادی ممکن است رخ دهند. فقط آن‌ها را تماشا کنید. انگار که تلویزیون تماشا می‌کنید. تک‌تک افکارتان را تماشا کنید.

گناه، همان گناه اولیه است

روشنگری زندگی یعنی زندگی با فراست آگاهی
(ذکاوت آگاهی)، نه با احساس گناه آگاهی

گناه چیست؟

وقتی شما آرزوی دارید احساس گناه می‌کنید. احساس گناه کردن چهره‌ی مقابل آرزو است.

بعضی وقت‌ها هنگامی که به خواسته‌تان دست می‌یابید، احساس گناه می‌کنید؛ زیرا حس می‌کنید نباید چنین خواسته‌ای می‌داشتید و یا سزاوار آن نیستید. وقتی هم که به خواسته‌تان نرسید، احساس گناه می‌کنید که به اندازه‌ی کافی زحمت نکشیده‌اید. بدون استثناء خواسته‌ها منجر به احساس گناه می‌شوند.

احساس گناه فقط بررسی تصمیمات و اقدامات گذشته‌ی شما با هوش فعلی‌تان است.

گذشته، گذشته است. شما نمی‌توانید آن را لغو کنید. وقتی دائم درباره‌ی گذشته می‌اندیشید و احساس گناه می‌کنید، در واقع هم حال را نابود کرده‌اید و هم آینده را. به همین دلیل احساس گناه کردن بی‌فایده است. چه می‌توانید بکنید؟ تنها کاری که می‌شود کرد این است که رفتار گذشته را تکرار نکنید. گذشته برای همیشه گذشته است. آن مرده است. به همین دلیل به آن می‌گویند «گذشته». ولی ما همیشه به گذشته اجازه می‌دهیم رویمان تأثیر بگذارد. چگونه ما به گذشته اجازه می‌دهیم روی ما تأثیر بگذارد؟ به دوراه:

۱. اگر شما رویدادها و تصمیمات گذشته را با هوش فعلی‌تان بررسی کنید، شما در وجودتان احساس گناه خلق می‌کنید.

۲. اگر شما تصمیمات فعلی‌تان را بر اساس تجربیات گذشته‌تان بگیرید، شما همان گذشته را به آینده‌تان منتقل کرده‌اید. تکرار گذشته با کمی تفاوت. حتی اگر دقیقاً همان اشتباه را نکنید، تجربه‌تان تقریباً در همان سطح خواهد بود. ذهن ما در یک شیار می‌افتد، مسیری که ذهنیت ما را مجبور می‌کند همان کاری را انجام دهد که همیشه انجام می‌داده است. و این گونه همان اشتباه را تکرار می‌کنیم.

انواع احساس گناه

سه نوع احساس گناه وجود دارد که در ما ریشه می‌دوانند و باعث نابودی هوش ما می‌شوند.

۱. گناه ایجاد شده توسط خانواده

۲. گناه ایجاد شده توسط جامعه

۳. گناه ایجاد شده توسط خودمان

گناه ایجاد شده توسط خانواده

قبل از سن هفت سالگی، گناه توسط خانواده شما ایجاد می‌شود. اگر با توجه به آرزوهای والدین خود زندگی نکنید، آن‌ها احساس گناه را به شما تحمیل می‌کنند. آن‌ها به شما می‌گویند که خداوند آنچه را که انجام می‌دهید تأیید نمی‌کند. بیچاره خدا باید از هر کسی که در مورد او سخن می‌گوید پشتیبانی کند! یا والدین به شما می‌گویند که باید به خواسته‌های ایشان احترام بگذارید. بلافاصله احساس نارضایتی می‌کنید، اگر آن‌ها را خوشحال نکنید. به این طریق، خانواده اولین حس گناه را در شما می‌پروراند. البته شما به نوبه‌ی خود آن را به فرزند خود منتقل می‌کنید. مانند یک تاج که نسل به نسل منتقل می‌شود.

از آن‌جا که شما اطلاعاتی ندارید تا توضیح دهد که چرا باید کارهای خاصی انجام شود، آن را به یک قاعده تغییر می‌دهید و به کودک تحمیل می‌کنید و از این طریق در وی احساس گناه تولید می‌کنید. برای مثال، بچه‌ها عاشق چرخ‌زدن دور خود هستند. آن‌ها عاشق حرکت و هماهنگی با حرکات بدن هستند. این یک راه طبیعی برای تمرکز انرژی خودشان است. اما ما چه کار می‌کنیم؟ ما کودک را متوقف می‌کنیم و او را می‌ترسانیم که ممکن است بیافتد. و هرگز تلاش‌های مان را متوقف نمی‌کنیم تا اینکه کودک را منجمد، یخ‌زده و کسل کننده و تنبل کنیم مثل خودمان!

کودک ممکن است بخواهد بیرون برود و در آفتاب بازی کند یا گل‌های وحشی جمع کند یا فقط در

دلیل دیدن یک کودک کوچک می‌تواند بسیار زیبا باشد. او غرق در آن چیزی است که انجام می‌دهد. او هنوز ماسک تمدن را نمی‌شناسد. او هنوز وحشی است به همین دلیل است که بسیار پر انرژی است. او سرشار از شادی و کنجکاوی است، فقط با انرژی پر جوش درون خود حرکت می‌کند.

کودک می‌خواهد از همه چیز لذت ببرد، اما والدین از شرایط جامعه مانند احساس گناه، جدی بودن، ریاکاری و تظاهر پر هستند. کودک می‌خواهد سر و صدا کند، بپرد و برقصد. این بیان طبیعی او است. اما بزرگسالان او را متوقف می‌کنند، «داد زن!» این رفتار بدی است تو باید متمدن باشی. تو باید مانند ما باشی. به مرور مفهوم آزاد بودن و خوشحالی به احساس گناه کردن مرتبط می‌شود.

گناه ایجاد شده توسط جامعه

از هفت تا چهارده سالگی، جامعه از طریق قوانین خود در شما احساس گناه خلق می‌کند. احساس گناه بر اساس ترس از قوانین اجتماعی ایجاد می‌شود. یکی از مهمترین آن‌ها احساس گناه جنسی است. والدین یا خانواده هرگز موضوعات جنسی را باز نمی‌کنند. هنگامی که یک تغییر شیمیایی در شما اتفاق می‌افتد، احساس می‌کنید بدن شما نو شده است. بسیاری از سؤالات به وجود می‌آیند که نیاز به توضیح دارند، اما هیچ‌کس حاضر به ارائه‌ی جواب نیست.

برای تشدید سردرگمی و خواسته‌ها، رسانه‌های اطراف شما دائماً شما را با فانتزی‌ها - اوهامات - در این دوره آسیب‌پذیر تغییرات، بمباران می‌کنند.

جامعه به شما این احساس را می‌دهد که شما برای خودتان کافی نیستید. این باعث می‌شود از آنچه که هستید و یا از کاری که انجام می‌دهید احساس گناه کنید. هنگامی که جامعه شما را متقاعد می‌کند که گناهکار هستید، در چنگال آن گرفتار می‌شوید، پس از آن دیگر نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید.

هوای تازه این طرف و آن طرف ببرد. اما مادر می‌گوید «نه» او ممکن است آفتاب زده شود. لطفاً کمی عمیق نگاه کنید، می‌بینید که با گفتن «نه» کودک قدرت کنترل را روی خودش به سنگینی حس می‌کند. او ممکن است بگوید که به خاطر آفتاب است، اما نه اثر این قدرت از آفتاب لطیف‌تر است.

کلمه‌ی «نه» توسط مادر در واقع تأثیر زیادی بر روی کودک دارد. در کودک احساس گناه ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، کودک یا خود را مجبور به ماندن در درون خانه می‌کند یا دور از چشم مادرش فرار می‌کند و از او دور می‌شود. اما در هر حال اصل انرژی او سرکوب شده است. اگر او خود را مجبور به ماندن در آن‌جا کند، اجازه نمی‌دهد که انرژی‌اش مصرف شود. اگر او بیرون رود، احساس گناه می‌کند، می‌ترسد که کسی او را ببیند. و همه این‌ها برای موضوع بی‌اهمیتی مثل بازی در آفتاب!

همان‌طور که کودک رشد می‌کند، این احساس گناه در او عمیق‌تر خواهد شد. حتی بعد از این که او به یک مرد تبدیل شد، ممکن است یک روز آفتابی در چمنزاری نشسته باشد و این خاطرات دوران کودکی برایش مرور شود و او بدون هیچ دلیلی احساس گناه و اضطراب ناخوشایندی کند. هیچ چیزی برای احساس گناه کردن در آن لحظه در مورد نشستن در چمن وجود ندارد، فقط خاطرات قدیمی بیدار شده‌اند.

احساس گناه کردن این‌گونه به وجود می‌آید. چنین حوادث کوچکی جمع شده و منجر می‌شوند که احساس گناه در زندگی شکلی عادی به خود بگیرد.

گناه و شادی

چرا ما نمی‌توانیم لذت و شادی طبیعی‌ای که یک کودک در آن زندگی می‌کند را تجربه کنیم؟

اگر کمی عمیق نگاه کنید می‌بینید که شادی هم با گناه مرتبط است. یک کودک کوچک چیزی از گناه نمی‌شناسد، او فقط شیفته و طبیعی است. به همین

جامعه بر اساس احساس گناه شما عمل می‌کند. هرچه بیشتر احساس گناه کنید، جامعه قوی‌تر می‌شود. و شما را با کلیدهایی جذب می‌کند با این شعار که می‌خواهد شما را از گناهی که در درونتان قرار داده است، بیرون کند. ابتدا بیماری را ایجاد می‌کند، سپس دارو را می‌فروشد.

• یک داستان کوتاه:

روزی چهار راهب در اطراف یک شمع نشستند و تصمیم گرفتند در پنج روز آینده در سکوت مطلق به شمع نگاه کنند. در پایان روز اول، ناگهان شمع شروع به سوسوزدن کرد. راهب اول فریاد زد: «اوه نه، شمع در حال خاموش شدن است».

راهب دوم به او گفت: «به یاد داشته باشید، ما نباید صحبت کنیم».

راهب سوم، فریاد زد: «چرا شما دو نفر حرف می‌زنید؟».

در نهایت راهب چهارم با صدای بلند گفت: «من تنها کسی هستم که صحبت نکردم!».

وقتی به اشتباهات دیگران اشاره می‌کنیم، متوجه نیستیم که ممکن است دقیقاً همان خطا را خودمان مرتکب شویم. اگر به دقت بنگریم، متوجه خواهیم شد که در بسیاری از موقعیت‌هایی که ما سعی در اصلاح دیگران داریم، خودمان نیز به خاطر همان اشتباه خطاکار هستیم. اما چون در یک موقعیت به اصطلاح بالاتر قرار داریم، از گناه فرار می‌کنیم.

دوراهی

گناه بدان معنی است که شما کاری را انجام داده‌اید که دیگران نمی‌خواهند شما انجام دهید. اگر به جامعه گوش ندهید و به هوش طبیعی خود گوش کنید، وقتی واقعاً کار اشتباهی انجام دهید

بازگشت به فهرست

گناه توده‌ای است که در فضای داخلی شما قرار دارد و باعث می‌شود شما شخصیتی دوگانه انتخاب کنید

به نظر من، احساس گناه کردن بزرگترین گناه است. حداقل به خاطر گناهان دیگر پس از مرگ شما را مجازات خواهند کرد. اما احساس گناه شما را هنگامی که زنده هستید مجازات می‌کند.

شاعر مقدس تبتی میلارپا^۱ می‌خواند: «دین من این است که بدون پشیمانی زندگی کنم و بمیرم».

شما فقط توسط جامعه یک انسان مقدس یا گناهکار نامیده می‌شوید. تا زمانی که جامعه به شما برچسب یک مقدس را می‌زند، شما یک مقدس هستید.

لحظه‌ای که جامعه شما را گناهکار نشان می‌دهد، گناهکار هستید. اگر کسی را در جامعه بکشید، به‌عنوان یک قاتل نامیده و مجازات می‌شوید. اما اگر کسی را در میدان جنگ بکشید، یک قهرمان نامیده می‌شوید و به شما جایزه‌ای بزرگ داده می‌شود! بنابراین هیچ مقیاس مطلق وجود ندارد که بتواند تصمیم درستی بگیرد که چه چیزی درست و یا اشتباه است. این منطق جامعه است.

ابزاری برای بهره‌برداری

افرادی که قوانین و مقررات را به وجود می‌آورند تا در شما احساس گناه دست دهد، زندگی شخصی خود را پنهان می‌کنند؛ زیرا آن کاملاً نقطه‌ی مقابل قوانینی است که توسط آن‌ها ایجاد شده است. همین‌که شما ایده‌ای از گناه را در خود داشته باشید، می‌توانید به راحتی توسط جامعه مورد سوء استفاده قرار بگیرید. به همین دلیل، گناه اولین چیزی است که جامعه بذر آن را در شما می‌کارد. فرد گناهکار هرگز نمی‌تواند با خود راحت باشد. او همیشه اعتماد به نفس پایینی دارد، دائم می‌خواهد از طریق یک رهبر راهنمایی شود. درست در این جا است که جامعه وارد می‌شود و از او سوء استفاده می‌کند.

۱ Milarepa - یوگی تبتی و شاگرد استاد بودایی تبتی ماربا

ژنرال پاسخ داد: «من یک ژنرال هستم».
 استاد فقط خندید: «کدام احمق از شما
 خواسته یک ژنرال باشید؟ شما بیشتر شبیه
 یک قصاب هستید!».
 ژنرال خشمگین شد و شمشیرش را کشید و
 فریاد زد: «شما را قطعه‌قطعه خواهم کرد».
 استاد فقط دستش را بلند کرد و گفت: «این
 دروازه‌ی جهنم است».
 ژنرال به خطای خود پی برد و به استاد تعظیم
 کرد و از ایشان خواست تا وی را ببخشد.
 استاد گفت: «این دروازه‌ی بهشت است».

بدانید که بهشت و جهنم مکان‌های فیزیکی نیستند.
 بلکه آن‌ها حالات روانی ذهن شما هستند. یک لحظه
 ممکن است ذهن در جهنم باشد و لحظه‌ی بعد در
 بهشت. دروازه‌های بهشت و جهنم به‌طور متناوب
 هر لحظه باز و بسته می‌شوند.

گناه ایجاد شده توسط خودمان

تا سن بیست‌ویک سالگی، اطلاعات از طرف
 خانواده و جامعه باعث احساس گناه می‌شوند. بعد
 از بیست‌ویک، دیگر این احساس درون شما ریشه
 دوانده. بعد بدون هیچ دلیلی شما شروع به خلق
 احساس گناه برای خودتان می‌کنید. گناه مهمان
 دائمی شما می‌شود!

گناه ایجاد شده توسط خانواده و گناه ایجاد شده
 توسط جامعه مانند یک تاج است که از نسلی به
 نسل دیگر منتقل می‌شود. گناه سوم بدترین است؛
 این همان چیزی است که خودتان ایجاد می‌کنید.
 وقتی احساس گناه را بر اساس حرص و طمع استوار
 کنید، نوع جدیدی از احساس گناه را برای خودتان
 خلق می‌کنید. لحظه‌ای که احساس گناه در مورد
 چیزی می‌کنید، می‌توانید مورد سوء استفاده قرار
 بگیرید. وقتی شروع به مبارزه با خود می‌کنید، سوء
 استفاده از شما آسان‌تر است.

لحظه‌ای که شما نسبت به چیزی احساس گناه می‌کنید، می‌توانید مورد سوء استفاده قرار بگیرید
 احساس گناه خواهید کرد. در آن صورت می‌ترسید و از
 خود دفاع می‌کنید. شما حتی وانمود می‌کنید که این کار را
 انجام نداده‌اید و با زندگی در یک تنش دائمی هستید. در
 عوض وقتی چیزهایی را که دیگران تصدیق می‌کنند
 انجام می‌دهید، خوشحال نیستید، زیرا اغلب
 احساس می‌کنید آن‌ها چیزی نیستند که به‌طور
 طبیعی باید انجام داد. این وضعیت مشکلی است
 که در آن گرفتار شده‌اید.

گناه، یک شخصیت دوگانه، یک اسکیزوفرنی
 (Schizophrenia) در شما ایجاد می‌کند. در دنیای
 بیرون شما یک شخص هستید و در عمق وجودتان
 شخصی دیگر. گناه توده‌ای است که در فضای
 داخلی شما قرار دارد و باعث می‌شود شخصیتی
 دوگانه داشته باشید.

بهشت و جهنم

امروزه یکی از روش‌های بسیار ظریف و حيله‌گرانه،
 کاشتن بذر گناه از طریق ایده‌ی بهشت و جهنم
 است. آن‌ها از طریق نشان دادن ایده‌های جهنم و
 بهشت، از ترس و طمع شما سوء استفاده می‌کنند.
 آن‌ها در شما طمع رفتن به بهشت و ترس از جهنم
 ایجاد می‌کنند. آن‌ها مفاهیم بسیاری از جهنم و
 بهشت را خلق می‌کنند. می‌گویند: «اگر تلاش کنی
 این پاداش تو خواهد بود و در غیر این صورت، شما
 با جهنم مجازات خواهید شد». هنگامی که قوانینی
 بر اساس حرص و طمع داده می‌شود، شما به‌طور
 خودکار شروع به ایجاد احساس گناه عمیق می‌کنید.

• داستانی کوتاه:

روزی ژنرالی نظامی از یک استاد ذن پرسید:
 «استاد، بهشت و جهنم چیست؟»
 استاد پرسید: «برای گذران زندگی چه می‌کنی؟»

مشکل این است که وجود شما مجموعه‌ای از صداهایی است که به شما تعلق ندارند. صدای مادر شما، صدای پدر شما، صدای معلم، صدای همسایه‌ی شما و غیره. همه‌ی این صداها در وجود شما هست. اگر فقط یک صدا وجود داشته باشد، هرگز هیچ مشکلی نخواهید داشت. ذهن شما مانند یک رودخانه حرکت خواهد کرد. اما صداهای زیادی به شما چیزهای می‌گوید که سنگ‌های احساس گناه را در مسیر راهتان به وجود بیاورند. تا زمانی که مثل یک رودخانه در جریان هستید نمایانگر هوش فوق‌العاده‌ای در زندگی‌تان خواهید بود. هر لحظه‌ی زندگی‌تان سرشار از انرژی خواهد بود. همین که اجازه بدهید، احساس گناه در شما ظاهر شود، آن لحظه در جریان آزاد خود متوقف شده‌اید، و شما لخته شدن انرژی خود را می‌آفرینید.

خودتان، خودتان را بالا ببرید

هنگامی که شما متوجه شدید که چگونه با احساس گناه رانده می‌شوید، می‌توانید تمرین کنید تا از آن بیرون بیایید. هرگاه تمرین چیزی را شروع می‌کنید، طبیعتاً چند بار لغزش خواهید داشت و هنگامی که شما تمرین می‌کنید بدون احساس گناه باشید، مجبورید دوباره به الگوهای قدیمی حرص و آز و ترس بپردازید. سپس ناگهانی به یاد می‌آورید: «اوه، من از ترس شروع به کار کردم، با حرص و طمع کار کردم». هنگامی که شما شروع به کار می‌کنید، به‌طور طبیعی این اتفاقات را خواهید دید.

• داستانی کوتاه:

راهبی از یک سازمان معنوی بزرگ برای انجام خدمات به یک منطقه‌ی دور فرستاده شد. ناگهان، دفتر مرکزی تعداد زیادی از نامه‌های شکایت در مورد راهب دریافت کرد. رئیس پس از خواندن نامه‌ها گفت: «ظاهراً ما شخص درستی را انتخاب کرده‌ایم». معاون او پرسید: «مقصودتان چیست؟ ما

اگر به زندگی‌تان نگاهی بیندازید، می‌توانید ببینید که چگونه همیشه شما دنبال دلایلی برای مبارزه با خودتان هستید، تا احساس نارضایتی از خودتان داشته باشید. شما دیگر نمی‌توانید بدون درگیری زندگی کنید. می‌خواهید بدبختی برای خود بیافرینید. زیرا شما آموخته‌اید شادی یک گناه است.

سنگ گناه در رودخانه ذهن، مانع جریان هوش

شما طراحی شده‌اید که مثل یک رودخانه، آزادانه جریان داشته باشید. گناه مانند سنگ‌های مسیر آب است. مشکل این است که جامعه شادی و خوشبختی را به‌عنوان یک گناه محک زده است. به‌همین دلیل زمانی که همه چیز به نرمی و با خوشحالی می‌گذرد، احساس گناه مخفیانه‌ای در شما ایجاد می‌شود. جامعه به شما آموخته است که خوشبختی و لذت بردن از زندگی، غیرمسئولانه است. بنابراین احساس گناه می‌کنید.

اما زمانی که احساس غم و اندوه می‌کنید، آیا هرگز احساس گناه کرده‌اید؟ نه!

شما یاد می‌گیرید که زندگی زنجیره‌ای از رنج و استقامت است، و گاهی در لابلای آن خوشبختی.

به‌همین دلیل است که مردم نمی‌توانند خوشحالی و لبخند شما را ببینند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا شما را به‌سوی به‌اصطلاح واقعیت بازگردانند، و احساس گناه را به شما تزریق می‌کنند.

هنگامی که در حال لذت بردن هستید، می‌رقصید و یا کنار دریا استراحت می‌کنید، ناگهان احساس گناه در مورد تمام کارهایی که پیش روی شما است، در مورد تمام مسئولیت‌هایی که باید انجام شود، نمایان می‌شود.

داشتن احساس گناه هیچ پایه‌ای ندارد، اما می‌تواند زندگی شما را نابود کند. اگر بتوانید بدون احساس گناه زندگی کنید، همواره بدون هیچ پشیمانی لذت خواهید برد و همچنان تمام مسئولیت‌های خود را نیز انجام می‌دهید.

گناه، تظاهر نفس است

گناه در واقع سایه نفس است.

وقتی کسی چیزی می‌گوید و شما عصبانی می‌شوید، این «نفس» است که موجب خشم می‌شود، ایده‌ی شما درباره‌ی خودتان. اما درست بعد از آن، شما شروع به احساس گناه در مورد از دست دادن خلق‌وخوی خود می‌کنید. و حالا همین ایده باعث احساس گناه جدیدی می‌شود، به شما این احساس را می‌دهد که می‌توانستید طور دیگری رفتار کنید، اما این کار را نکردید. معضل این است «نفس» مشکل را ایجاد می‌کند و همان، موجودیت خود را به گناه متهم می‌کند. اگر شما این بازی نفس را درک کنید، به‌سادگی می‌توانید احساس گناه را ترک کنید. اگر به جای اجازه دادن به «نفس»، شما به هوشیاری اجازه‌ی عمل دهید، نه به طور ناخوشایند عصبانی می‌شوید و نه برای آن رنج می‌برید. به‌خاطر هوشیار بودن، کورکورانه با خشم روبه‌رو نمی‌شوید. شما فقط تا حد لازم عصبانی خواهید شد و به‌طور خودکار هیچ‌گناهی هم وجود نخواهد داشت!

اولین راه، احساس گناه

اگر اشتباهی کرده باشید، دو راه برای اصلاح آن وجود دارد. یکی احساس گناه کردن است. اگر احساس گناه کنید، شما همان اشتباه را دوباره تکرار خواهید کرد.

گناه راهی است که مجدداً همان اشتباه را مرتکب شوید زیرا شما اشتباه را فراموش کرده‌اید و شروع به تمرکز بر گناه می‌کنید. اگر بر روی اشتباهی که کرده‌اید تمرکز کنید، می‌دانید که چگونه و کجا اشتباه کرده‌اید، آن وقت آن را تکرار نخواهید کرد. اگر تمرکز شما روی گناه باشد، شما حتی قادر به تجزیه و تحلیل آن اشتباه نخواهید بود، بنابراین باز هم آن اشتباه را تکرار خواهید کرد!

درباره‌ی او تعداد زیادی شکوایه دریافت کرده‌ایم.»

رئیس پاسخ داد: «این نامه‌ها بدان معنی است که او شروع به کار کرده و اتفاقی در حال وقوع است!».

هنگامی که شما چیز جدیدی را شروع می‌کنید، سه مرحله خواهید داشت. اولی مقاومت است بعدی فقط بی‌تفاوتی است، نه مراقبت و نه مقاومت در برابر سومی که پذیرش است. به‌همین ترتیب، هنگامی که شروع به انجام کاری در داخل سیستم خود کنید، شروع به رشد خواهید کرد، اما این سه مرحله وجود خواهد داشت. مرحله‌ی اول مقاومت خواهد بود. شما احساس می‌کنید که عمل جدید تغییر دشواری در سیستم فعلی شما است. به این دلیل، چیزی که بعداً اتفاق می‌افتد، اجتناب از فرصت‌هایی است که باید این تغییر را تمرین کنید. بارها شما به راه‌های قدیمی خود باز می‌گردید. سیستم شما مقاومت خواهد کرد، سعی خواهید کرد که انواع عوارض، تمام استدلال‌های ممکن را ایجاد کنید. اگر شما اجازه مقاومت در برابر رشد را بدهید، دشمن خود می‌شوید.

کریشنا در باگاوادگیتا می‌گوید: «بگذار خودت، خودت را بلند کنی. اگر این کار را نکنید، بدترین دشمن خود خواهید بود». به خودتان بستگی دارد که آیا بهترین دوست خودتان باشید یا بدترین دشمن خود.

هیچ‌کس نمی‌تواند به شما آسیب برساند مگر این که خود اجازه دهید. و هیچ‌کس نمی‌تواند به شما کمک کند، مگر این که اجازه آن را بدهید. اگر تمرین را فراموش کرده‌اید، به یاد داشته باشید و دوباره و دوباره خود را به بالا سوق دهید. افسرده نشوید، احساس گناه نکنید. فکر نکنید که نمی‌توانید این کار را انجام دهید. استاد روشنگر بودا در حال مرگ بود، زمانی که شاگردانش از وی خواستند پیام نهایی را به آن‌ها بدهد، او گفت: «بگذار که نور خودت باشی. بگذار که از طریق خودت هدایت شوی».

رهایی از اعتیاد

مردم از من می‌پرسند سوامیچی من می‌خواهم سیگار را ترک کنم لطفاً به من راه را نشان دهید به آن‌ها می‌گویم: «ابتدا گناه خود را رها کنید».

آن‌ها شگفت‌زده می‌شوند و می‌گویند: «سوامیچی، اگر گناه را ترک کنم، بیشتر سیگار خواهم کشید!» خیر. تنها زمانی که گناه خود را رها می‌کنید، و از گذشته آزاد می‌شوید، انرژی بیشتری برای تغییر آینده خواهید داشت. تا زمانی که گناه را با خود دارید، فقط گذشته خود را در آینده تکرار خواهید کرد. بدانید، زمانی که مرتکب گناه می‌شوید، قبلاً تصمیم گرفته‌اید که آینده را تغییر ندهید و اگر اعتماد به نفس کافی برای تغییر آینده دارید، مرتکب گناه نخواهید شد. هر چه گناه عمیق‌تر باشد، احتمال ارتکاب یک اشتباه تکراری در آینده بیشتر می‌شود.

یک شخصیت زیبا به نام والی^۱ در حماسه‌ی هندی رامایانا^۲ وجود دارد. داستان به این صورت است که هر کسی وارد جنگ با والی شود، نیمی از قدرت خود را به او واگذار خواهد کرد. اگر شما جلوی او ایستاده بودید تا با او مصاف کنید، نیمی از قدرت شما به او منتقل می‌شد.

به همین ترتیب، اگر شما در مقابل گذشته خود ایستاده و با آن مبارزه کنید، نیمی از قدرت شما به آن می‌رسد. گناه شما نصف انرژی شما را خواهد بلعید.

لطفاً درک کنید که تمام منفیات شما تنها یک قدرت دارد و این قدرت چیزی جز اعتقاد شما به این نگرانی نیست. شما به منفیات خود قدرت و اختیار می‌دهید. وقتی تصمیم به مبارزه با سیگار کشیدن می‌گیرید، نیمی از قدرت خود را به آن می‌دهید.

۱- Vali شاه میمون در حماسه هندوستان رامایانا که توسط شاهزاده راماکشته شده است

۲- Ramayana هندو ایتیهاسا یا حماسه در مورد شاهزاده راما. نسخه‌ی اصلی توسط شاعر Valmiki نوشته شده است

سپس وقتی شروع به مبارزه با آن می‌کنید، مانند مبارزه با سایه‌ی خود است. شما هرگز برنده نخواهید شد.

تا زمانی که سعی می‌کنید با گذشته خود مبارزه کنید، به‌طور ناخودآگاه به آن قدرت می‌بخشید و همان گذشته را در آینده نیز متصور می‌شوید. توجه داشته باشید که هر چه گناه بیشتر باشد، اشتباهات تکراری بیشتر می‌شود. شما خواهید دید که از طریق گناه قادر به غلبه بر هیچ‌گونه اشتباه نخواهید بود.

راه دوم - نگاه به درون

احساس گناه، اصل گناهکاریست. در واقع، این تنها گناه است. جهنم که ما در مورد آن صحبت می‌کنیم، در زمان و مکان دیگر نیست. این زمانی است که ما احساس گناه می‌کنیم، بدون این که هیچ‌کاری انجام دهیم تا ذهنمان را تغییر دهیم.

تمام گناهان شما، تمام دردهای شما، همه چیز یک محور خیالی خالص است که در سرتان ایجاد می‌کنید. اشتباه شما در ده سال پیش، اشتباهی که هفت سال پیش مرتکب شده‌اید و اشتباهی که سه سال پیش انجام دادید، حوادث مستقل و غیر مرتبط هستند. اما زمانی که آن‌ها را متصل می‌کنید و شروع به تفکر در مورد آن می‌کنید، به‌طور طبیعی شروع به ایجاد گناه می‌کنید. شما شروع به احساس گناه پیوسته می‌کنید. این یک رویکرد است.

یک رویکرد دیگر وجود دارد. هنگامی که شما مرتکب اشتباه می‌شوید، به‌طور عینی می‌بینید که چرا و چگونه آن را مرتکب شده‌اید. به لحاظ علمی به مکانیزم گناه نگاه کنید. این آگاهی در جدیدی را باز می‌کند و شما هرگز همان اشتباه را مرتکب نخواهید شد - زیرا هنگامی که به آن نگاه می‌کنید و علت را پیدا می‌کنید، ناپدید می‌شود.

بازگشت به فهرست

وحدت اخلاقی

بدانید که اخلاق باید از یکپارچگی باشد نه از گناه. منظور من از یکپارچگی چیست؟ یکپارچگی به معنای در لحظه بودن و داشتن تنها یک شخصیت ثابت و نه شخصیت‌های متعارض است. در واقع دیدن واقعیت بدون بازی ذهن است. وقتی ذهن وارد عمل می‌شود، دوگانگی نیز وارد می‌شود. فقط با درک دقیق لحظه‌ی کنونی، می‌توانید یکپارچگی را بدست آورید، در حالی که تنها یک شخصیت درگیر در شما وجود دارد و نه دو یا سه یا چند شخصیت. زمانی که ذهن بین گذشته و آینده حرکت می‌کند، شما تبدیل به شخصیت‌های متضاد شده و یکپارچگی را از دست می‌دهید. اگر ذهن در حال حاضر است، به‌طور خودکار شما تبدیل به یکپارچگی در نتیجه یکپارچگی در مجموعه می‌شوید.

• داستانی کوتاه:

روزی کشیشی در برابر خدا زانو زد و با صدای بلند ناله سر داد: «من گناهکارم. خداوندا رحم کن». مردی که داشت در سکوت دعا می‌کرد، از کشیش الهام گرفت و کنارش زانو زد و به دعا مشغول شد. در همین هنگام، مرد دیگری نیز در کنار آنها زانو زد و شروع به مویه کرد. با دیدن این، کشیش با آرنج به مرد اولی زد و گفت: «بین چه کسی فکر می‌کند گناهکار است!».

همه‌ی فروتنی ما، اخلاق ما، نسبت به دیگران و خودمان کم و بیش یک تظاهر است. تظاهر می‌کنیم زیرا ما به‌طور جامع در داخل خودمان متمرکز نیستیم. نمی‌دانیم چه شخصیتی در درون ما معتبر است و بنابراین گرفتار چنین بازی‌هایی می‌شویم. اگر ما یکپارچه باشیم، در هر عمل معتبر و به‌طور خودکار اخلاقی خواهیم بود.

هوشیار باشید، هر لحظه درست باشید

بازگشت به فهرست

بدانید که اگر هنگام انجام کارها عمیقاً هوشیار باشید، هرگز اشتباهی نخواهید کرد. هنگامی که شما هوشیار باشید، شخصیتی جامع و اخلاقی نیز خواهید داشت. هنگامی که از آگاهی خود منحرف می‌شوید، چند شخصیتی و غیر اخلاقی نیز می‌شوید. اخلاق با آگاهی ارتباط دارد نه با قوانین اجتماعی. هوشیاری تنها راهی است که طبیعتاً اخلاق است. آگاهی باعث می‌شود که خودبه‌خود اقدام درست را در وضعیت مناسب انجام دهید. ولی اخلاق می‌تواند شما را به انجام کار اشتباه در شرایط مناسب که پایه‌ی درستی ندارد برساند. پایه‌ی آن توسط جامعه ساخته شده است نه خود شما. بنابراین شما نمی‌توانید مطمئن باشید. وقتی این ارتباط وجود نداشته باشد، نمی‌توانید احساس ارتباط کنید. زمانی که خود را یکپارچه می‌کنید، شما بر آگاهی تمرکز خواهید داشت. اگر شما تقسیم شده باقی بمانید، آگاهی وجود نخواهد داشت و شما برای اخلاق نیاز به رهبر و هدایت دارید.

فراتر از درست و غلط بروید

علت اصلی گناه چیست؟ ایده‌ی ما در مورد درست و غلط است، درک ما در مورد آنچه درست است و چه چیزی غلط است. مقیاس اندازه‌گیری برای درست یا غلط چیست؟

در هندوئیسم^۱، گیاه‌خواری «درست» در نظر گرفته شده است. در مسیحیت تعلیم داده شده که، غیر گیاه‌خواری درست است. در هندوئیسم شما می‌توانید فقط یک‌بار ازدواج کنید. در اسلام شما می‌توانید چندین بار ازدواج کنید. در هندوئیسم شما نمی‌توانید مشروبات الکلی مصرف کنید. در مسیحیت^۲ عیسی خود شراب مصرف می‌کرد. شما در قوانینی مانند «اگر شما این را بخورید، گناهکارید»، «اگر نوشابه‌های الکلی می‌نوشید، گناهکارید»، گرفتارید.

۱ - Hinduism مذهب اکثر هندی‌ها که از اصول ودا ساناتانا دارما، قانون ابدی است که منجر به تشکیل مذاهب دیگر مانند بودیسم، جینیسم، سیکیزم و غیره شد

۲ - Christianity دین بر اساس تعالیم عیسی مسیح

به آن‌ها درک زندگی و نیاز به «وجدان» جایگزین عمل کردن از آگاهی به جای وجدان را آموخت. **ضعیفی برای آگاهی است**

اگر با آگاهی زندگی کنید، به‌طور خودکار یک زندگی اخلاقی خواهید داشت. برای این‌که درک کنیم که زندگی با آگاهی چقدر اهمیت دارد، کافی است به جنبه‌ی اخلاقی زندگی‌تان نگاه کنید. اخلاقیات سطحی است، در حالی‌که آگاهی از موجودیت شما نشأت می‌گیرد. آگاهی شما تلاش می‌کند تا از وجدان شما رد شود. آگاهی شما به‌طور مداوم با وجدانتان مبارزه می‌کند. وجدان، اجتماعی است. آگاهی، طبیعی است وجدان جایگزین ضعیفی برای آگاهی است.

مردم از من می‌پرسند، این یعنی چه؟ شما کل ساختار اجتماعی را پایین می‌آورید. پس چگونه ما باید اخلاقی زندگی کنیم؟ به آن‌ها می‌گویم: «بسیار روشن است، این خیلی بچگانه است که شما به یک اخلاق اجباری نیاز دارید». شما به بچه‌ها می‌گوئید: «ساکت باش، من آب نبات به تو خواهم داد». بچه‌های امروزی جواب می‌دهند: «من خوشحال هستم. من به آب نبات شما نیاز ندارم. چه کسی به آب نبات شما اهمیت می‌دهد!». شاید به یک کودک بتوان آب نبات داد و او را محدود کرد. درواقع شما بر اساس ترس و حرص و طمع می‌توانید اخلاقیات را بر او اعمال کنید. اما برای شما، زمان رشد رسیده است. شما دیگر بچه نیستید. فقط با آگاهی برخیزید! زمانی‌که از آگاهی می‌گویم، منظورم انرژی هوشمند وجود شما است.

غریزه‌ی طبیعی برای شکستن قواعد

هنگامی‌که چیزی یک قاعده‌ی اجباری شود، همیشه سعی می‌کنید در اطراف آن حرکت کنید. به‌عنوان مثال، وقتی پلیس نیست، همیشه سرعت می‌گیرید.

• یک داستان کوتاه:

بازگشت به فهرست

قوانین و مقررات زیادی در مکان‌های مختلف، موقعیت‌های مختلف و جوامع مختلف وجود دارد. مقیاس اخلاقی آن‌ها چگونه است؟ به‌مرور زمان مجموعه‌ای از عادات تبدیل به اخلاق شده‌اند.

اگر شما مقالات باستانی را بخوانید، حماسه‌ی هند مانند مهابهاراتا^۱، شاهزاده خانم دراپادی^۲ با پنج برادر ازدواج کرد! کُنتی^۳، مادر پاندوها^۴، قهرمانان حماسه، پنج پسر از پنج مرد مختلف داشت.

در زمان‌های مختلف، قوانین مختلف توسط رهبران مختلف تشکیل شده بود. در یک جامعه‌ی خاص، چیزهای خاصی که اخلاقی بودند در جامعه‌ی دیگر غیر اخلاقی محک زده می‌شدند. در آمریکا آن‌گونه که من دیدم، استانداردهای اخلاقی متفاوت وجود دارد. در یک ایالت، کازینو مجاز است، در حالی‌که در ایالت همسایه، کازینو غیرقانونی است.

مقیاس درست یا غلط چیست؟ برای یک نفر، یک غذای خاص شهد است، در حالی‌که برای یک فرد دیگر، همان غذا سمی است! تا زمانی‌که شما در درست و بد گرفتار هستید، هرگز با آرامش کار نخواهید کرد. شما فقط مجرم خواهید بود. شما باید به ماوراء درست و غلط به آگاهی خود برسید. کلید در آن جا است.

وجدان در مقابل آگاهی

هنگامی‌که شما شروع به درونی کردن قوانین جامعه می‌کنید، زخم‌های عمیق را در خود ایجاد می‌کنید. شما هوش ذاتی خود را از بین می‌برید. به‌نظر من، به کودکان باید در ابتدا مجموعه‌ای از قوانین را ارائه داد تا از مسیر آگاهی خارج نشوند. اما به‌زودی باید

1- Mahabharata

2- Draupadi شاهزاده خانم در حماسه‌ی هندی مهابهاراتا که با تمام پنج برادر جنگجو از خانواده‌ی پاندوا ازدواج کرد

3- Kunti در حماسه‌ی هندی مهابهاراتا، مادر پنج پاندو برادر که برای عدالت ایستاده بود

4- Pandavas پنج شاهزاده در حماسه‌ی هندی مهابهاراتا. پدر آن‌ها پاندو بود

در واقع، طعم و مزه و هیجانی در انجام آنچه شما قرار نیست انجام دهید وجود دارد. اغلب اوقات، اگر از شما خواسته شود که آن را انجام ندهید، یک فوریت برای شما ایجاد می‌شود. شما با انجام آن کار نوعی شادی و رضایت را احساس می‌کنید. این گرایش اساسی در هر انسان است.

• یک داستان کوتاه:

مغازه‌داری برای افزایش فروش تلاش می‌کرد. او گزینه‌های مختلف مانند تخفیف، تبلیغات جذاب، خدمات بهتر به مشتریان را امتحان کرد. هیچ چیز جواب نمی‌داد، روزی او پرده‌ی سیاهی را جلوی ویترین فروشگاه خود آویزان کرد و یک سوراخ کوچک به روی آن بود، و از آن سوراخ کاغذی با این نوشته خوانده می‌شد: «نگاه کردن اکیداً ممنوع».

از فردای آن روز، جمعیت زیادی در فروشگاه او جمع شدند، هر کس کنجکاو بود از سوراخ نگاه کند تا ببیند که چه چیزی وجود دارد! فروش مغازه او بسیار افزایش یافت، زیرا مردم اکنون انواع مختلفی از مواد غذایی را که مغازه داشت، می‌دیدند.

وقتی به شما گفته می‌شود که کاری را انجام ندهید، تمایل اساسی انسان این است که دقیقاً همان کار را انجام دهد.

به‌عنوان یک نوجوان، هنگامی که شما «نه» به والدین خود می‌گویید، احساس می‌کنید ثابت کرده‌اید که مستقل هستید. وقتی شما می‌گویید «نه»، احساس می‌کنید ثابت کرده‌اید که شخصی خاص و متفاوت هستید. تا زمانی که شما «بله» می‌گویید، احساس می‌کنید فقط یک کودک هستید. زمانی که شما شروع به گفتن «نه» می‌کنید، احساس می‌کنید که به یک بزرگسال تبدیل شده‌اید.

فقط زندگی می‌تواند آموزش دهد

پلیس ماشینی را به‌خاطر سرعت زیاد در بزرگراه متوقف می‌کند. وقتی از راننده گواهی نامه‌اش را درخواست می‌کند، راننده پاسخ می‌دهد: «اما قربان، من سعی کردم فاصله‌ی ماشینم و ماشین پشت سرم را حفظ کنم!».

وقتی قوانین را کورکورانه بدون درک روح آن دنبال کنید، این چیزی که اتفاق می‌افتد آن است که فقط منتظر بهانه‌ای برای شکستن آن قوانین هستید.

صادقانه به خودتان جواب دهید: اگر هیچ قاعده‌ای وجود نداشت، یا هیچ قدرت قانونی برای نظارت به آنچه انجام می‌دادید، آیا شما همان شخص بودید که الان هستید؟ آیا شما همان کار را انجام می‌دادید؟ اگر پاسخ شما خیر باشد، بسیار روشن است که حکم از وجدان شما بیرون می‌آید، نه از آگاهی شما. شما روح قواعد، را درونی نکرده‌اید یا با قاعده موافق نیستید. به‌همین دلیل است که شما کارها را به‌نحوی که معمولاً باید انجام شوند، انجام نمی‌دهید.

هیجان «نه»

شما می‌توانید ببینید، زمانی که شما به کودکان بگویید که کاری انجام ندهند، آن‌ها بیشتر وسوسه می‌شوند که این کار را انجام دهند. تا زمانی که شما چیزی در مورد انجام آن یا عدم انجام آن را ذکر نکنید، حتی ممکن است به آن فکر نکنند. اما لحظه‌ای که به آن‌ها می‌گوئید که کاری انجام ندهند، آن‌ها به‌دنبال انجام آن هستند.

• یک داستان کوتاه:

یک مرد می‌گوید: «من سه راه برای انجام کارها پیدا کردم.

دوست او می‌پرسد: «سه راه چیست؟».

مرد جواب می‌دهد: «اول، خودت آن را انجام بده. دوم، کسی را استخدام کن تا آن را انجام دهد. سوم، به بچه‌هایت بگو که این کار را نکنند. همین، کار انجام خواهد شد!».

قوانین مرده در مقابل هوش زنده

در طول زمان، بسیاری از مقرراتی که معنا داشتند، تبدیل به قوانین کورکورانه بدون هیچ‌گونه معنی شده‌اند. در هند، در طول زمان، قبل از اختراع برق، خیاط‌ها با استفاده از لامپ‌های کم نور، کار می‌کردند. بنابراین پس از غروب آفتاب، با نور کم نور شمع و یا فانوس، نمی‌توانستند کار کنند. بنابراین کار همیشه محدود به ساعت‌های نور روز بود. ولی در حال حاضر، افراد سالخورده در هند می‌گویند: «خوب نیست که بعد از غروب خیاطی شود!». دلیل دیگری برای عدم دوختن در شب وجود ندارد! برق و چراغ‌های روشن وجود دارد اما برای آن‌ها تبدیل به سنت شده است، بدون ارتباط با هدف اصلی.

• یک داستان کوتاه:

با یک جنگجوی چترپاز در تلویزیون مصاحبه شد. مصاحبه کننده گفت: «زندگی شما باید واقعاً پرماجرا باشد».

چترپاز پاسخ داد: «بله، لحظات ترسناکی وجود دارد».

مصاحبه کننده پرسید: «مضطرب‌ترین تجربه زندگی شما چیست؟».

او پاسخ داد: «هنگامی که من بر روی چمن خانه‌ای فرود آمدم و با این نوشته مواجه شدم که وارد چمن‌ها نشوید!».

وقتی شما هوش و فهم درست ندارید، قوانین، تبدیل به دستورات مرده‌ای در زندگیتان می‌شوند.

وقتی فهمیدید، هر قاعده‌ی صحیح می‌تواند روشی دوستانه برای خوشبخت زندگی کردن باشد. قوانین و آیین‌ها در واقع روش‌هایی برای روشنگری شما هستند. وقتی می‌گویم روشنگر، منظور من یک زندگی پر از سعادت و روشنایی است. البته، هنگامی که عمیقاً دنبال آن باشید، این امر به حالت نهایی روشنگری منجر خواهد شد.

بازگشت به فهرست

مردم می‌آیند و از من می‌پرسند: «چگونه می‌توانم کاری کنم که پسر من به حرف من گوش دهد؟ من می‌دانم که چه برای او خوب است اما او گوش نمی‌دهد».

شما باید دو چیز را درک کنید. اول از همه، اگر آن‌ها احساس کنند که چیزی شادشان می‌کند، اجازه دهید که شاد باشند. فقط زندگی می‌تواند به آن‌ها درس دهد، شما نمی‌توانید. شما نمی‌توانید چیزی به هیچ‌کسی آموزش دهید، تنها زندگی می‌تواند. شما می‌توانید چند کلمه همراهشان کنید. طوری که وقتی که زندگی به آن‌ها می‌آموزد آن کلمات یادشان بیاید.

دومین چیز این است که تا وقتی که آن‌ها به کمک نیاز نداشته باشند، کمک شما برای آن‌ها بی‌فایده است. وقتی آن‌ها به کمک شما نیاز دارند، به سراغ شما می‌آیند. ایده‌ی شادی و ناراحتی نتیجه‌ی تجربه‌ی خود شما است. آیا وقتی جوان بودید به حرف‌های پدرتان گوش می‌دادید؟ هیچ‌پسری به حرف پدرش گوش نمی‌دهد. ولی پس از این که آن‌ها پدر شدند، فراموش می‌کنند که خودشان هم به پدرانشان گوش نداده‌اند و اکنون فرزندان خود را سرزنش می‌کنند. آن‌جا که باید فرزندان خود را تربیت کنند، آن‌ها تنها مواردی را که به حرف پدرانشان گوش دادند، به یاد می‌آورند! آن‌ها مواردی را که «نه» به پدرانشان گفته بودند فراموش می‌کنند. خیلی واضح است، فرزندان شما همان کارهایی را می‌کنند که شما انجام داده‌اید.

فقط زندگی می‌تواند به آن‌ها درس دهد. شما نمی‌توانید به آن‌ها آموزش دهید و به کودکان خود کمک کنید، مگر این که آن‌ها از شما کمک بخواهند. اگر چیزی را به آن‌ها تحمیل کنید، اگر قوانین و مقرراتی را برای آن‌ها اعمال کنید، ممکن است یک چیز را یاد بگیرند، و آن این است که شما را فریب دهند، همین! پس فقط از صحنه‌ای که کودک شما در آن است، آگاهی داشته باشید، همین کافی است. شما می‌توانید در هر زمانی که آن‌ها از شما طلب حمایت کردند وارد صحنه شوید.

• یک داستان کوتاه:

یک افسر راه آهن حضور یک قاتل در قطار را این گونه گزارش کرد: «قاتل وارد کوپه شد، چندین نفر را با کارد به قتل رساند. سپس قطار را از در روبه‌رو به سمت مسیر راه آهن ترک کرد و از این جهت مقررات راه آهن را نقض کرده است.»

وقتی فهم درستی ندارید، همه چیز را از دست می‌دهید و به روش احمقانه عمل می‌کنید. وقتی فهم درستی به شما داده می‌شود، متوجه می‌شوید که هر لحظه برای شما و دیگران ایجاد شده است تا زندگی شاد و سعادت‌مندی داشته باشید.

هنگامی که روح قوانین درک شود، هیچ مشکلی با آن وجود نخواهد داشت. در هماهنگی با قوانین، تنها تعهد سعادت‌مندان‌ای وجود خواهد داشت.

به‌عنوان مثال مراقبه کنید. بدون در نظر گرفتن سر و صدا و موقعیت‌های بیرونی دنیا، به درون خود رفتن. من دیده‌ام که بعضی از مردم، قبل از شروع مراقبه، ابتدا سعی می‌کنند یک محیط بی سر و صدا در خارج از خود درست کنند. آن‌ها به اطرافیان خود می‌گویند که همه آرام باشند. آن‌ها عملاً مردم را در حالت روزمره خود متوقف می‌کنند، فقط به‌خاطر این که می‌خواهند مراقبه کنند.

تنها زمانی که روح از دست برود سنت‌ها از میان می‌روند. گم می‌شوید و آلوده می‌شوید!

تمام قوانین و مقررات برای یک زندگی هماهنگ با این درک ایجاد شده است: «شما من را نمی‌کشید و من شما را نمی‌کشم، هر دو ما با خوشحالی زندگی خواهیم کرد». این درک اصلی آن‌ها بود. با این حال، در طول زمان تبدیل به قوانین شد.

تمام قوانین و مقررات برای یک زندگی هماهنگ و شاد زیستن است، اما لحظه‌ای که قوانین را بدون درک درونی پیروی می‌کنید، شما گناه خلق می‌کنید.

بازگشت به فهرست

تا زمانی که قوانین را درک می‌کنید، خوشحال خواهید بود. هنگامی که شما به دنبال کلمات به جای روح قوانین هستید، شروع به خلق گناه می‌کنید.

طبق طبیعت واقعی تان، شما یک نیتیا موکتا (Nithya Mukta) - فرد تا ابد آزاد- هستید

وقتی می‌خواهید از قانون فرار کنید، چه کار می‌کنید؟ شما فقط کلمات قانون را می‌گیرید و روح را در پشت آن‌ها قرار می‌دهید. سپس به‌طور قانونی در اطراف کلمات کارتان را انجام می‌دهید و از قانون فرار می‌کنید. هنگامی که کلمات را به کار می‌گیرید، به بوروکرات تبدیل می‌شوید و شما روح را از دست می‌دهید. تنها زمانی که شما روح را می‌گیرید، می‌توانید یک موجود هوشمند بدون گناه باشید.

کسی نمی‌تواند بر اساس هر قانونی زندگی کند

یکی از قوانین نهایی که برای درک بسیار دشوار است این است که هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی خود را بر اساس هر قانونی استوار کند. وقتی می‌گویم هیچ‌کس منظور هیچ‌کس است. وقتی که می‌گویم هیچ قانونی منظورم هیچ قانونی است.

زندگی بسیار برتر از قوانین است. زندگی هوش زنده است. هر قانون، قاعده یا مقررات بر اساس درک خاصی از زندگی است. اما زندگی فراتر از همه درک و منطق ما است.

مردم از من می‌پرسند چرا این زندگی به وجود آمده است؟ به آن‌ها می‌گویم که این «چرا» را هرگز نمی‌توان پاسخ داد چون منطبق بر منطق شما است. اما زندگی بر اساس منطق خدا است. منطق شما و منطق خدا هرگز با یکدیگر نمی‌توانند ملاقات کنند. منطق او خیلی بزرگ است، بنابراین عظیم و بی حد و حصر است.

زندگی توسط او خلق شده است. احکام توسط شما ایجاد می‌شود. طبیعتاً قوانین شما هرگز نمی‌توانند منطبق با خدا یا زندگی خدایی باشند.

وظیفه‌ی من این است که توجه شما را به چنین حقایقی در زندگی جلب کنم.

شما یک نی‌تیا موکتا (Nithya Mukta) هستید - آزاد ابدی

تمام مبارزات شما در زندگی چیزی جز مبارزه برای آزادی نیست. حتی جستجوی شما برای پول، جستجو برای آزادی است. اگر پول بیشتری دارید، انتخاب‌های بیشتری دارید یعنی آزادی بیشتری برای انتخاب خانه‌ی بزرگ‌تر یا ماشین بزرگ‌تر یا راحت‌تر و غیره.

جستجوی شما برای انتخاب بیشتر، جستجوی شما برای آزادی است. هر آنچه که شما ممکن است جستجو کنید، چه روابط، چه ثروت و یا پست و مقام، جستجو برای آزادی بیشتر است.

اولین کاری که یک قاعده می‌کند این است که شما را همواره در ترس نقض آن قرار می‌دهد. حتی اگر قوانین را رعایت کنید، احساس ترس و گناه در مورد آن باقی می‌ماند. هنگامی که شما با این ترس و گناه هستید، آزادی شما کاهش می‌یابد. شما به یک زندگی خسته کننده و مرده سقوط می‌کنید، زیرا اشتیاق واقعی شما برای آزادی است.

در ماهیت طبیعی‌تان، شما یک نی‌تیا موکتا - یک فرد به‌طور ابدی آزاد- هستید. شما هرگز نمی‌خواهید محدود شوید. شما هرگز نمی‌خواهید برده‌ی قوانین باشید. بنابراین، شما فقط باید آگاهی بیشتری داشته باشید و قوانین را با فهم درست دنبال کنید.

گناه و مسئولیت

بسیاری از شما گناه خود را با برچسب مسئولیت توجیه می‌کنید. نه! شخص چگونه بین گناه و مسئولیت تفاوت می‌گذارد؟ اگر احساس کمی در مورد آن چیز دارید، گناه است. اگر احساس شدید و یکپارچگی می‌کنید، آن مسئولیت است.

این مقیاس روشن است. وقتی به کاری که انجام

بازگشت به فهرست

زندگی طبیعی است و قوانین اجتماعی هستند، زندگی فیزیکی است و قوانین ذهنی هستند، همه‌ی ایده‌های شما، همه‌ی کارهایتان، تمام اخلاقیات شما، همه‌ی «درست یا غلط» به‌وسیله‌ی جامعه به شما تکلیف شده است. قانون - با یک درک مشترک از بودن چیزها همان‌طور که هستند، برای هم‌زیستی مسالمت‌آمیز - لازم است. اما فراتر از آن، هوش خود فرد باید بیدار باشد تا زندگی به بهترین شکل ممکن پیاده شود.

راه خروج از قوانین - فرار یا انتقام

شما با توجه به ماهیت طبیعی‌تان در جستجوی آزادی هستید. وقتی برخی از اخلاقیات به‌عنوان یک قاعده به ما آموزش داده می‌شود، یا سعی می‌کنید از آن دور شوید، یا اگر نمی‌توانید دور شوید، از کسانی که این قوانین را بر شما تحمیل کرده‌اند انتقام می‌گیرید. اخلاق تحمیل شده همیشه باعث می‌شود که احساس انتقام کنید. ممکن است واضح و محرز نباشد، اما آن در شما به‌عنوان یک تهدید نامحسوس وجود خواهد داشت.

به‌عنوان مثال، زیاد می‌شنوم از مردم که به من می‌گویند: «پسرم از من مراقبت نمی‌کند». بسیار واضح است که فرزند شما ممکن است دشمن اصلی شما باشد، زیرا شما در طول زندگی به او مقررات زیاد و دستورات بسیاری تحمیل کرده‌اید. طبیعتاً، در حالی که بخشی از ذهن او به شما احترام می‌گذارد، بخش دیگری مخفیانه همواره در حال انتقام از شماست.

فکر نکنید این چیز جدیدی است که من به شما می‌گویم یا این تنها در مورد فرزند شما است. نه! این یک واقعیت اساسی در جامعه است. در مورد آن صحبت نشده است، زیرا حقیقت بیش از حد برای مردم سنگین است! کدام فرزند یا پدر با آنچه که گفتم موافقت خواهد کرد؟ این حقیقتی بسیار عمیق و ریشه‌دار است که اکثر مردم از آن غافلند.

به جای آزاد کردن شخص از نقطه ضعفش، هرکسی با نقطه ضعف شخص دیگر شروع به بازی می‌کند. وقتی ضعف شخص دیگر را می‌دانید باید او را در امان نگه دارید. اما در بسیاری از مواقع، مرد از ترس زن و زن از شهوت مرد سوء استفاده می‌کند.

نه تنها این بلکه وقتی یکی از آن‌ها خیانت می‌کند، نا امنی را برای همسرش افزایش می‌دهد. هنگامی که شما به احساسات فرد دیگری احترام نمی‌گذارید، فرد را به یک کالا تبدیل می‌کنید. اگر شوهر یا همسرتان را به عنوان یک کالا مشاهده کنید، همچنان بازی خود را با وی ادامه خواهید داد. اگر او را به عنوان موجودی می‌بینید، متوجه خواهید شد که چقدر به زندگی شما کمک کرده است.

وقتی شوهر با نا امنی مواجه می‌شود، زن باید برای او مثل مادر شود و هنگامی که زن به ترس متمرکز می‌شود، مرد باید برای او مثل پدر باشد.

مسئولیت انتخاب شما

وقتی چیزی به شما گفته شود، اگر مسئولیت کامل تصمیم‌گیری در مورد درست یا نادرست بودن آن را بپذیرید، می‌توانید از احساس گناه اجتناب کنید. اگر برای تصمیم‌تان مسئولیتی نپذیرید، احساس نارضایتی خواهید کرد که آیا این کار را انجام می‌دهید یا نه. اگر همان کاری را بکنید که به شما گفته شده، احساس خواهید کرد که تحت سلطه قرار گرفته‌اید، و نتوانسته‌اید دیگران را متقاعد کنید که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اید. اگر کاری که گفته شده را انجام ندهید، احساس گناه می‌کنید که شاید آن کار درست باشد.

نیازی به چنین وضعی نیست. فقط ساده باشید. پاسخ هوشمندانه بدهید. مسئولیت انجام هرکار خود را به عهده بگیرید. پس هیچ جایی برای احساس گناه وجود ندارد. اگر شما قصد ندارید آن را انجام دهید، به وضوح به شخص توضیح دهید چرا شما آن را انجام نمی‌دهید. هنگامی که شما

داده‌اید فکر می‌کنید، اگر انرژی شما پایین بیاید، آن احساس گناه است. اما اگر احساس خوبی درباره‌ی کار انجام شده‌تان دارید، آن وقت آن حس «مسئولیت» است. سقوط به گناه یک روش واضح برای فرار از مسئولیت است.

یک بار مردی پیش من شکوه و شکایت داشت که: «من رنج می‌برم. چهارده فرزند دارم». من از او پرسیدم: «چرا انتخاب کردید که بچه‌های زیادی داشته باشید؟». او جواب داد: «چرا؟ خدا به من داد!». مشکل این است که ما همه‌ی کارهایی را که می‌خواهیم انجام دهیم بدون اتخاذ مسئولیت برای آن انجام می‌دهیم. پس از انجام آن می‌گوییم، خواست خدا بود! اگر مسئولیت هر اقدام را به عهده بگیریم، ما هرگز در گناه یا مشکل قرار نخواهیم گرفت.

همه‌ی گناهان مربوط به امور زناشویی تحت کمبود مطلق مسئولیت در رفتار قرار می‌گیرند. بسیار روشن است که خلاف در امور زناشویی به وضوح بی‌احترامی به همسر شما را نشان می‌دهد. شما حق ندارید به دیگران بی‌احترامی کنید.

معنای رابطه‌ی زناشویی یا ازدواج چیست؟ بگذار توضیح بدهم. مرد به عنوان مثال به چاکرا مولادهارا یا مرکز انرژی شهوت در بدن تمرکز دارد و زن در چاکرای سوادهیشتانا یا مرکز انرژی ترس متمرکز است. به همین دلیل است که مرد به راحتی خودش را به شهوت می‌سپارد و زن به راحتی می‌ترسد.

اگر در یک مراسم ازدواج سنتی هندی حاضر باشید می‌بینید که، در جلوی آتش مقدس که نمایانگر حضور خدا است، مرد به زن وعده می‌دهد: «من به تو امنیت خواهم داد و شما را از نا امنی در امان نگه می‌دارم». زن به مرد وعده می‌دهد: «من به شما عشق خواهم ورزید و شما را از شهوت در امان نگه می‌دارم»، هر دوی آن‌ها تصمیم می‌گیرند که یکدیگر را از نقاط ضعف خود آزاد کنند.

اما وقتی مراسم پایان می‌یابد چه اتفاقی می‌افتد؟

انواع دیگری از این گناه نیز اتفاق می‌افتد زمانی که «نفس» شما در برخی از موقعیت‌ها ظاهر می‌شود و شما قادر نیستید به آن کمک کنید. وقتی شما نفس خود را حس می‌کنید ولی قادر به کنترل آن نیستید، این حس گناه در شما ایجاد می‌شود. این گناه نیز خوب است، زیرا نشانه‌ای از آگاهی عمیق از «خود» است. آن کار شما را آسان می‌کند تا از صمیم قلب برای از بین بردن آن «نفس» کار کنید.

گناه می‌تواند به بیماری جسمی منجر شود

گناه قاتل هوش است. همان‌طور که گفتم، احساس گناه بدترین قاتل هوش است. هرگز اجازه نخواهد داد که در زندگی خود پیشرفت کنید.

یکی از سالکان ما، توموری در پایین نخاع خود داشت. برای بیست سال او از تومور رنج می‌برد. او پیش من آمد و گفت: «لطفاً به من کمک کنید، مرا درمان کنید. من سال‌ها است که از این تومور رنج می‌برم و پس از عمل جراحی، دوباره ظاهر شده است».

من برای ردیابی منشأ این مشکل با او صحبت کردم. چند سؤال از او پرسیدم که در نهایت شروع به گریه کرد. من از او پرسیدم: «آیا شما احساس گناه مربوط به انرژی جنسی خود دارید؟». او به آرامی پاسخ داد زمانی که خیلی جوان بود مورد آزار جسمی قرار گرفته است. یکی از بستگان نزدیکش برای سال‌ها از او سوءاستفاده کرده بود. و این احساس گناه با او باقی مانده. او گفت: «من شروع به نفرت از آن قسمت از بدنم کردم. احساس می‌کردم که این قسمت از بدن نباید در من وجود داشته باشد. حس می‌کردم که آن بخش از بدن من، به من تعلق ندارد. نفرت من نسبت به آن شخص متوجه بدن خودم شد».

نفرت او خیلی عمیق بود. من به صحبت با او ادامه دادم. به آرامی مطلب را بیشتر و بیشتر باز کرد. وقتی از حس گناه بیرون آمد از نظر روانی به شفا رسید. من برای مراقبه در آن منطقه یک تکنیک مختصر به او دادم.

توضیح دهید، شخص ممکن است با شما موافقت کند و حتی ممکن است برای آن سپاسگزار هم بشود. یا او ممکن است دلیلی قوی‌تر و بهتر از شما داشته باشد تا آنچه را می‌گوید توجیه کند که باز هم ارتقاء هوشی خود را نشان می‌دهد. در این صورت توانستید از هر فرصت و هر لحظه‌ی زندگی برای بالا بردن هوش و آگاهی خود، استفاده کنید.

گناه مفید

گناه خاصی هست که برای شما مفید است، اگر گناهی هوشمندانه دنبال شود، به پیشرفت شما در زندگی کمک می‌کند. وقتی می‌بینید که توانایی انجام کاری را دارید، زمانی که احساس می‌کنید که پتانسیل بالقوه زیادی دارید که از آن استفاده نمی‌کنید، آن‌گاه اگر باهوش باشید، دچار احساس گناه می‌شوید. این احساس گناه می‌تواند شما را وادار به کارهایی کند که تمام پتانسیل بالقوه خود را محقق کنید.

گاهی اوقات ما شاهد چیزهایی در اطرافمان هستیم و در گوشه‌ای از ذهنمان می‌دانیم که می‌توانیم به‌خوبی به تغییر وضعیت اطرافمان کمک کنیم. اما به دلیل تنبلی یا ترس از رویارویی، یا ترس از پذیرش مسئولیت، فقط آرام می‌گیریم و تماشا می‌کنیم.

این نوع وضعیت می‌تواند در ما احساس گناه عمیق ایجاد کند. این گناه مهمی است. اگر همانگونه که حس می‌کنیم، اقداماتی را جهت اصلاح آن وضعیت انجام دهیم، آن‌گاه احساس گناه از بین رفته و ما نیز رو به جلو حرکت خواهیم کرد.

این نوع احساس گناه، توانایی شما در انجام کارهایی که باید انجام شود است. به‌خاطر ماهیت آن، شما نمی‌توانید این گناه را به مدت طولانی با خود حمل کنید. باید به آن رسیدگی کنید. یعنی کاری را که باید انجام شود، لازم است انجام دهید. پس از انجام این کار، گناه نیز ناپدید می‌شود. هر چقدر بیشتر این حس گناه را با خود داشته باشید به همان اندازه بیشتر رنج می‌برید. این منطق ساده‌ی این نوع حس گناه است.

می‌دهید؟ مطمئناً نه! بنابراین هیچ مشکلی وجود ندارد. در سه روز شما چیزی را از دست نخواهید داد. چرا شما آن را امتحان نمی‌کنید؟ فقط سه روز، صمیمانه، کاملاً همه چیز را در زندگی خود صددرصد بپذیرید!

اگر شما قادر به پذیرفتن صددرصد نیستید، قبول کنید که نمی‌توانید صددرصد بپذیرید. حتی پذیرفتن «من نمی‌توانم خودم را در دنیای درونی و جهان بیرونی قبول کنم»، شما را از کشمکش بین گذشته و آینده دور خواهد کرد. لحظه‌ای که می‌فهمید، «من نمی‌توانم خودم را از درگیری ترس‌ها و خواسته‌ها آزاد کنم، نمی‌توانم واقعیت را قبول کنم»، این درک شروع می‌کند به کار کردن به نفع شما. اگر شما بتوانید خودتان را در لحظه‌ی «حال» ببندازید، از دنیای بیرونی و چیزهای دنیای درونی‌تان آرام شوید، در سه روز یک نگاه اجمالی خواهید داشت: زندگی چیست؟ در لحظه زندگی کردن یعنی چه؟ اگر چنین اتفاقی برای شما بیفتد، شما یک شادی عمیق، فضایی متفاوت، و زندگی متفاوتی تجربه خواهید کرد که هرگز نداشته‌اید. شما بیش از سی سال گذشته بر اساس فلسفه خودتان زندگی کرده‌اید. فقط برای سه روز، سعی نکنید کسی را در دنیای بیرونی تغییر دهید. خواهید دید هنگامی که چنین تکنیک‌های فوق‌العاده‌ای را آزمایش می‌کنید، آن‌ها در وجودتان معجزه می‌آفرینند. آن‌ها یک روند عالی کیمیاگری را در هستی‌تان شروع می‌کنند. اگر شما صادق نیستید، قبول کنید که قادر به صادق بودن نیستید. حتی این صداقت کافی است، شما شروع به دیدن یک فضای متفاوت در خود خواهید کرد.

گناه می‌تواند بیشتر علائم را تغییر دهد

بگذارید بسیار روشن بگویم، شما هرگز نمی‌توانید به خودتان با ایجاد گناه کمک کنید. آیا فردی وجود دارد که بگوید: «نه، من خودم را با ایجاد گناه تغییر دادم؟» هرگز!

به او گفتم: «خشم را نسبت به آن مرد بیان کن. گریه کن، داد بزن، فریاد بکش، لگد بزن. در را ببند، یک بالش بگیر، تصور کن که او است و خشم را نشان بده. پس از آن در سکوت بنشین و آن بخش از بدنت را هم مال خودت بپندار و به آن قسمت از بدن عشق بورز».

شگفتا که بعد از ده روز تومور ناپدید شد! اکثر بیماری‌های ما ناشی از اختلالات روانی است که احساس گناه نقش مهمی در آن دارد.

اکثر اوقات، جریان انرژی ما به دلیل احساس گناه داشتن مسدود می‌شود. اگر عمیق نگاه کنید، هر جای بدنتان را که قادر به حرکت نیست، یا در هر کجا که شما قادر به تصمیم‌گیری نیستید، و یا در هر جایی که ترس داشته باشید، در آنجا احساس گناه خفته است.

پذیرفتن، راهی زیبا است

پذیرفتن یک ابزار فوق‌العاده برای خارج شدن از کشمکش گذشته و آینده است. با پذیرفتن شما به‌طور مستقیم در حال حاضر زندگی می‌کنید. اولین چیز پذیرفتن تمام اتفاقات دنیای بیرونی و همه‌ی اتفاقات دنیای درونی‌تان است. هرگونه مشکلی که در دنیای بیرونی و هر مشکلی که در دنیای درونی دارید، فقط آن‌ها را در کل خود بپذیرید. وقتی آنچه را که به‌عنوان مشکل تجربه می‌کنید را قبول کنید آن مشکلات حل خواهند شد. همه‌ی گناهان، همه‌ی اشتباهات و همه‌ی شکست‌ها را بپذیرید. حتی اگر نمی‌توانید بپذیرید، قبول کنید که نمی‌توانید بپذیرید آن وقت آرام خواهید شد و احساس گناه از ذهن شما برطرف خواهد شد.

فقط این تجربه‌ی کوچک را امتحان کنید

فقط سه روز در پذیرفتن کامل استراحت کنید. اگر سه روز بدون فشار در دنیای درونی و بیرونی به آرامش برسید، آیا تمام ثروت خود را از دست

در اشاره به کسی استفاده نمی‌شود. آن‌ها انسان‌ها را با amrutasya^۱ و یا فرزندان جاودانگی اشاره می‌کنند!

بذرهای هوش، و در لحظه زیستن رشد در خاک نارضایتی نمی‌کند

شما همانگونه که هستید، کاملید

• داستانی کوتاه:

شاگری از استاد می‌پرسد: «استاد، چگونه می‌توانم آزاد شوم و به رستگاری برسم؟»
استاد می‌پرسد: «چه کسی تو را زندانی کرده؟»
شاگرد پاسخ می‌دهد: «هیچکس»
استاد می‌پرسد: «زنجیرهایی که تو را به بند کشیده کجاست؟»
شاگرد پاسخ می‌دهد: «من زنجیری ندارم»
استاد می‌گوید: «پس از چه می‌خواهی آزاد شوی؟»

به حیوانات نگاه کنید. شما نمی‌توانید در حیوانات گناه پیدا کنید. در دنیای آن‌ها هیچ ایده‌آلی، هیچ کمال‌گرایی و هیچ نارضایتی وجود ندارد. به همین دلیل است که زیبا و معصوم هستند. اما در مورد انسان، او همیشه تصویری از این‌که همه چیز چگونه باید باشد دارد، از جمله خودش، خانواده‌اش، موقعیت‌ها، جامعه، همه چیز. او همیشه آرزو دارد چیزی باشد که نیست.

این می‌تواند هم سالم باشد و هم نه. هنگامی که شما مشتاق هستید توانایی‌هایتان را تحقق ببخشید، این یک اشتیاق سالم است. اما بیشتر اوقات مشتاق هستیم به ایده‌هایی برسیم که اجتماع به ما تحمیل کرده است و یا ایده‌هایی که از دیگران گرفته‌ایم. وقتی شما در این آرزوها و ایده‌های تحمیلی گرفتار شده‌اید، هرگز نمی‌توانید احساس آرامش کنید و از سفر و زندگی خود لذت ببرید. شما همیشه در «جدایی» از هستی به سر می‌برید و هر چه بیشتر از خودتان ناراضی باشید، رسیدن به هدف‌های ایده‌آلتان غیر

۱ - amrutasya بیانیه‌ای از کتاب مقدس که می‌گوید: «شما فرزند جاودانگی هستید»، که همه‌ی انسان‌ها الهی‌اند

شما ممکن است بیان گناه را متوقف کرده باشید. شما ممکن است آن عمل را متوقف کرده باشید که احساس گناه در شما به وجود آورده است. اما تا وقتی که به ریشه‌ی گناه رجوع نکرده‌اید، احساس گناه سیستم شما را به طور کامل ترک نخواهد کرد. فقط علائم تغییر می‌کنند.

پزشکی از یک بیمار می‌پرسد: «شما از صدای زنگ تلفنی که در گوش خود می‌شنوید رنج می‌برید. پس از استفاده‌ی دارو چه احساسی دارید؟»
بیمار می‌گوید: «اوه، حالا من فقط بوق اشغال می‌شنوم!»

زنگ تلفن ممکن است به بوق اشغال تغییر کند. این به این معنی نیست که زنگ به طور کامل ناپدید شده است!

سیستم اجتماعی ودایی در مقابل نظام مبتنی بر سیاست

جامعه‌ای که بر اساس قدرت و سیاست توسط مقتصدان و سیاستمداران ایجاد می‌شود، به طور طبیعی تکنیک‌هایی دارد که افراد را به گناه متقاعد می‌کند. آن‌ها باید کنترل کنند، بنابراین مردم را به احساس گناه می‌اندازند.

مردم فقط از طریق گناه می‌توانند کنترل شوند. اما سیستم اجتماعی که یک استاد روشنگر طرح کرده به انسان‌ها کمک می‌کند که آزاد شوند و بیشتر و بیشتر به آزادی برسند. متوجه تفاوت عظیم بین این دو اجتماع باشید! سیستمی که استاد خلق کرده، دائماً به تو اعتماد به نفس می‌بخشد، حتی اگر خطا کنی، می‌گویند: «نگران نباش، فقط به خاطر یک اشتباه گناهکار نیستی. یک بار خطا کردن، با گناهکار بودن متفاوت است».

کلمه‌ی «گناهکار» برای خطاب به مردم در سیستم باستانی استادان روشنگر ودیک وجود ندارد.

احساس گناه از سن جوانی اتفاق می‌افتد. وقتی ما بچه هستیم، والدین به ما می‌گویند: «اگر این کار را بکنی، تو را بیشتر دوست خواهم داشت. اگر این کار را انجام دهی، من یک آبنبات به تو می‌دهم. اگر به حرف‌های من گوش کنی، تو را به سینما می‌برم.» همه‌ی این چیزها در شما ریشه می‌گیرند و شما با یک احساس قوی رشد می‌کنید و باید سزاوار عشق باشید. شما احساس گناه می‌کنید و فکر می‌کنید بدون آن‌که کار بخصوصی انجام دهید کسی شما را دوست ندارد.

بسیاری از مردم وقتی پیش من می‌آیند، این احساس گناه را دارند. بسیار روشن است، شما این‌جا هستید به‌خاطر این‌که سزاوار این‌جای‌اید. شما به‌عنوان بخشی از جریان هستی این‌جا هستید، همین. در این مورد هیچ‌گونه سزاوار یا ناسزاوار بودن وجود ندارد. من مثل یک ابرکامل آماده‌ی باریدن هستم. نیازی نیست که شما کاری انجام دهید تا سزاوار این بارش باشید.

هیچ سؤالی در مورد عشق استاد وجود ندارد. اگر باز هستید، اگر انتخاب کنید که با آغوش باز مواجه شوید، شما عشق را دریافت خواهید کرد. حالا اگر یک چتر گناه باز کنید و در زیر آن بایستید، طبیعتاً چیز زیادی دریافت نخواهید کرد.

گناه در مقابل قدردانی

اگر شما در گناه گرفتار شده‌اید، هرگز نمی‌توانید خودتان را به الهیت متصل حس کنید. تنها راه از بین بردن کامل گناه این است که اتصال به خود برترتان را حس کنید. اما احساس گناه مثل مانعی برای این کار عمل می‌کند. تنها راه غلبه بر این گناه، ذوب شدن با قدردانی است.

هنگامی که شما چیزها را همان‌طور که هستند قبول می‌کنید، هنگامی که عنایت‌های بی‌دلیل الهی را تجربه می‌کنید، بیشتر و بیشتر سپاسگزار خواهید شد. قدردانی عطری است که می‌تواند به فضای

ممکن‌تر خواهد بود. این یک دایره‌ی شیطانی است. اگر شما از خودتان ناراضی نیستید، وقتی خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید، آنچه که واقعاً نیاز دارید در اینجا و در حال حاضر برای شما رخ خواهد داد.

جامعه دائماً به شما می‌آموزد که شما کامل نیستید این باعث به وجود آمدن ترس، و عقده خود کم بینی در شما می‌شود، بنابراین شما اعتماد به نفس نخواهید داشت و مستقل نخواهید بود. زیرا که هوش شما سرکوب می‌شود و شما قوانینی را که جامعه تعیین کرده است دنبال می‌کنید.

شما در حال حاضر آنچه که می‌توانید باشید هستید. تنها چیزی که که لازم دارید این است که فقط آرامش داشته باشید و بگذارید که انرژی هستی در شما جریان یابد.

اگر شما گرفتار آن هستید که خودتان را بهتر کنید، نمی‌توانید آرام بگیرید. شما در تشنج خواهید بود و همیشه نگرانی که صاحب کمبودهایی هستید.

یک دین واقعی می‌گوید که شما کامل هستید. چطور می‌توانید طور دیگری باشید در حالی که از کمال خلق شده‌اید؟ انسان از کمال پدید آمده است. بنابراین طبیعت او تحقق است. این چیزی است که در جملات بزرگ زیر آمده است.

-Tat tvam asi- That Art Thou, Aham Brahmasmi
شما «آن» هستید، من برهمن^۱ هستم. شما کامل هستید، مجبور نیستید به جایی برسید چون در حال حاضر همان‌جا هستید، شما لازم نیست که به چیزی تبدیل شوید زیرا که شما «آن» هستید. قبلاً به آن رسیده‌اید. این فقط یک سؤال برای بیدار شدن به این حقیقت است.

احساس گناه از قابل عشق ورزیدن نبودن

بسیاری از مردم احساس گناه می‌کنند که ارزش این‌را ندارند که به آن‌ها عشق ورزیده شود. این

۱- Brahman مطلق، آگاهی کیهانی، خدای بدون شکل، و غیره، همه اشاره به منبع انرژی جهانی است که انرژی فردی روح یک بخش هولوگرافی آن است

می‌کنید، همان‌طور که **اگر می‌خواهید چیزی را آهسته انجام دهید، عجله کنید** رودخانه خودبه‌خود به سمت اقیانوس حرکت می‌کند.

شروع به زندگی کردن کنید و جریان داشته باشید و از تسلیم نهایی به هستی همان‌گونه که هستید لذت ببرید. احساس گناه نکنید، احساس ترس نکنید که چیزی را از دست داده‌اید. آنچه که شما در جستجوی آن هستید همیشه در درون شما بوده. شما همیشه کامل بودید پس چگونه می‌توانید کمبود داشته باشید؟ وقتی آرام هستید، می‌توانید این کامل بودن را احساس کنید. اما زمانی که شما احساس گناه می‌کنید، شکاف ایجاد می‌شود و سپس احساس می‌کنید که شما ناقص و جدا از کل هستید.

به‌عنوان مثال، وقتی که با کودکی درباره‌ی برخی از مفاهیم فلسفه صحبت می‌کنید، چه انتظاری از کودک دارید؟ طبیعتاً، او علاقه‌مند نخواهد بود. او فقط به پریدن و بازی کردن ادامه خواهد داد. آیا می‌توانید بگویید که در آن چیزی اشتباه است؟ نه. همین‌طور شما هم همان‌گونه‌اید که هستید. همان‌جایی هستید که باید باشید. هر چه که می‌توانید دریافت کنید، دریافت کنید. احساس گناه نکنید، شما به‌نحوی که تصور می‌کنید باید دریافت کنید، نمی‌توانید دریافت کنید.

• داستانی کوتاه:

پسری جوان در جستجوی استادی شمشیرباز بود. سرانجام استاد را پیدا کرد و نزد او رفت تا شاگردش شود. او از استاد پرسید: «استاد، اگر من صادقانه تلاش کنم، چه مدت طول خواهد کشید که استاد شوم؟»

استاد پاسخ داد: «شاید هفت سال است.» شاگرد گفت: «مادر من تنها است. من باید زودتر بروم تا از او مراقبت کنم. اگر واقعاً

داخلی نفوذ کند و جایگزین بوی گناه شود. با گناه، غیرممکن است که زندگی را جشن بگیرید. گناه مثل یک سنگ روی قفسه سینه‌تان می‌نشیند. شما سنگین می‌شوید و یخ می‌زنید. این اجازه را به شما نمی‌دهد که آزاد باشید تا برقصید، آواز بخوانید، بخندید و عشق بورزید.

پذیرفتن کامل و تسلیم

به‌ویژه در موضوع رابطه استاد و شاگرد، من دیده‌ام که مردم گناه زیادی برای خود ایجاد می‌کنند. در مورد رابطه‌ی شما با استاد، شما ایده‌هایی ثابت دارید که چگونه باید با استاد ارتباط برقرار کنید، چگونه باید او و دیگر چیزها را در یافت کنید. بر اساس این، شما برای خودتان گناه خلق می‌کنید.

استاد را دریافت کنید به‌همان طریق که آماده‌ی آن هستید. همین کافی است. هر مقامی درست است، هر مرحله درست است، هر رابطه‌ای درست است. فقط در مورد آنچه شما احساس می‌کنید، صادقانه و متمرکز باشید. همین کافی است.

به هر طریقی که احساس می‌کنید، در مورد خودتان و استاد صادق باشید. و او شما را به هدف نهایی هدایت خواهد کرد.

دیگران را به‌عنوان مدل نگیرید. ارتباط شما با استاد منحصر به فرد است. شما به‌روش خودتان نزدیک به او هستید. سعی نکنید از خودتان جلوتر بپرید. آن‌وقت شما رنج می‌برید و احساس گناه می‌کنید.

خودتان را همان‌طور که هستید کاملاً و بدون قید و شرط قبول کنید. پذیرش کامل موجب آرامشی فعال و شدید خواهد شد که در آن هوش طبیعی شما شکفته می‌شود. سپس تحول رخ خواهد داد، تحقق آن چیزی که شما همیشه در عمق وجودتان بودید به‌وقوع خواهد پیوست. ناگهان خواهید دید که شروع به حرکت، جریان کرده‌اید. شما بدون هیچ قانون یا دستورالعملی به‌سمت تحقق حرکت

زندگی یک رؤیا است

آنچه را که به عنوان واقعیت می بینید، در واقع یک رؤیا است. وقتی با این حقیقت بیدار می شوید، این یک علم درست است. آن وقت شما آرام می شوید، شما قادر به لذت بردن از رؤیا هستید، زیرا که می دانید این واقعیت نیست. درست مثل یک بازی شطرنج است. بازیکنان ممکن است حرکت درست را نبینند زیرا در بازی دخیل هستند. اما یک تماشاگر حرکت مناسب را می داند، زیرا که او درگیر نیست بنابراین او به راحتی می تواند از بازی لذت ببرد و هوشمندانه حرکت بعدی را می داند.

شما از زندگی بیشتر لذت می برید وقتی شاهد آن هستید، وقتی می دانید که آن یک رؤیا است و چیزی برای از دست دادن ندارید. آن وقت هیچ چیز برای احساس گناه وجود ندارد. شما یک زندگی پر از جشن خواهید داشت، در این دنیا زندگی می کنید اما آزاد از آن. و بدون هیچ گناهی از آن لذت می برید.

مثل زمانی است که شما به یک تئاتر می روید یا یک فیلم را تماشا می کنید و می دانید که واقعی نیست. به همین دلیل است که شما قادر به لذت بردن از آن هستید، صرف نظر از این که روی صفحه چه اتفاقی می افتد. وقتی به خانه برمی گردی، آن را فراموش می کنی. زندگی دقیقاً مثل این است. کل دنیا مانند یک فیلم در یک پرده گسترده است. وقتی این را می فهمید، می توانید از فیلم لذت ببرید. شما متوجه شده اید که لذت بردن از آن هیچ خطایی نیست.

گناه تبعیت از استادی دیگر

یکی دیگر از گناهان معمول گناه پیروی از بیش از یک استاد است. درک کنید، درگیری در مورد پیروی از استادان مختلف چیزی جز درگیر بودن در خودتان نیست. هیچ اختلاف واقعی میان استادان واقعی وجود ندارد. تمام استادان، تجسم یک انرژی هستند. انرژی یک انرژی است، نیازی به هیچ درگیری نیست.

سخت کار کنم، چه مدت طول خواهد کشید که من یک استاد شوم؟»
استاد پاسخ داد: «در این صورت ممکن است دوازده سال طول بکشد.»
شاگرد شگفت زده شد و پرسید: «ابتدا گفتید هفت سال اما وقتی گفتم که سخت کار می کنم، می گوید دوازده سال. من مایلیم هر گونه سختی را به جان بخرم، اما در کوتاه ترین زمان ممکن یاد بگیرم.»
استاد جواب داد: «اوه، در این صورت، ممکن است هجده سال طول بکشد.»

اگر سعی کنید در رأس بازی باشید، تنش ایجاد می کنید. آن وقت برای رسیدن به آنچه که می خواهید، زمان بیشتری نیاز خواهید داشت.

همان طور که گفته ای از ذن بیان می کند، اگر می خواهید روند چیزی را آهسته کنید، عجله کنید! وقتی که شما سعی می کنید عجله داشته باشید، این همانند تلاش برای باز کردن غنچه ای یک گل است. آیا می توانید آن را یک شکوفایی واقعی بگویید؟ نه. غنچه هرگز نمی تواند مجبور شود که شکوفا شود.

هنگامی که بلوغ اتفاق می افتد، وقتی زمان آن برسد، هر چه نیاز است که اتفاق بیفتد، اتفاق خواهد افتاد. زندگی زیبا است، وقتی که همه چیز در زمان درست اتفاق بیفتد.

امروز من را می شنوید اما بعد از چند ماه یا سالها متوجه خواهید شد که چه چیزی را شنیدید. دانه ای که امروز در شما کاشتم ممکن است در داخل شما خفته بماند اما در زمان مناسب و در فصل مناسب رشد خواهد کرد. آن درست است، نگران نباشید، در مورد آن احساس گناه نکنید. اگر شروع به احساس گناه کنید، در آن آشفتگی، حتی ممکن است دانه از بین رفته باشد.

جزئیات را با دقت بنویسید. شما خواهید دید که از تمام احساسات گناهای که حمل م یکنید آزاد هستید.

۲. از سر به قلب

بنشینید، چشمان خود را ببندید، برای چند دقیقه چند نفس آهسته و عمیق بکشید. در کنار آن، احساس کنید که سرتان به قلب شما، به قسمت قفسه سینه فشرده شده است. کاملاً بی سر شوید. حالا شما سر ندارید. شما بی سر هستید.

احساس کنید که دارید از قلب نفس می کشید. احساس می کنید که دارید از قلبتان می بینید. احساس کنید که به وسیله ی قلبتان می بویید. به وضوح حس کنید که از طریق قلب نفس می کشید. از طریق قلب گوش کنید، از طریق قلب ببینید و از طریق قلب احساس کنید.

بایستید. هوشیاریتان از قلب باشد و بگذارید حرکات شما تا حد امکان آهسته باشد. راه نروید. فقط بدن خود را به آرامی حرکت دهید. به خاطر داشته باشید که از قلب در حال حرکت هستید. مرکز شما قلب است نه سر. دوباره و دوباره، سر را فراموش کنید. از قلب حرکت کنید. به یاد داشته باشید که شما یک موجود بی سر هستید.

در یک مکان بایستید. اکنون سرعت حرکتتان را به آرامی، خیلی آرام افزایش دهید. به یاد داشته باشید که از قلب حرکت کنید، نه از سر. سرتان را فراموش کنید. شما یک موجود بی سر در حال حرکت هستید.

(پس از چند دقیقه) همان جایی که هستید بنشینید. فقط بدون سر. تنها با قلب خود بنشینید و آرام باشید. (پس از چند دقیقه) به آرامی، خیلی آرام، چشمهایتان را باز کنید.

۳. شاهد باشید

هر گونه احساسی از جمله احساس گناه را کنترل کنید تا بتوانید شاهد باشید. فقط آن را تماشا کنید.

بازگشت به فهرست

من همیشه به مردم می گویم: بروید و بگردید و از هر باغی گل های بچینید و دسته گلی زیبا برای خودتان درست کنید! اما مشکل این جا است که مردم به باغ های زیادی می روند، اما گلی نمی چینند. فقط خارها را جمع می کنند! اگر شما فقط به پنجره ی مغازه ها نگاه کنید و خرید نکنید، از هیچ استادی یاد نمی گیرید.

هنگامی که شما صادقانه نزد بسیاری از استادان بروید، از همه ی آن ها یاد خواهید گرفت و اشتیاقاتان شدیدتر خواهد شد. هنگامی که مشتاق تر شدید، بهتر است که تنها با یک استاد باقی بمانید.

اما اگر از هر استاد چیزی یاد نگیرید، بهتر است که با یکی باشید. به طور کل، چه چیزی می خواهید از چند استاد یاد بگیرید که از یک استاد نمی توانید یاد بگیرید؟ این بدان معنی است که شما فقط به اجناس پشت شیشه ی مغازه ها نگاه می کنید و خریدار نیستید. اگر شما این گونه هستید، پس رفتن نزد اولین استاد هم اشتباه است. شما هم او را ناراحت می کنید و هم خودتان را. اگر احساس می کنید استاد تنها یک معلم است و نه مسیر، او را ترک کنید.

معمولاً این طور است که اگر او واقعاً استاد شما باشد، قلب شما به سادگی گیر خواهد افتاد، شما حتی به شخص دیگری فکر نخواهید کرد!

تکنیک های مراقبه

۱. تجربه ی دوباره جهت آزاد شدن

دوباره تجربه کردن، رها شدن است. بهترین راه برای از بین بردن گناه این است که آنرا زنده کنید.

در حالت مراقبه بنشینید، چشمان خود را بسته و هر یک از گناهان خود را یکی پس از دیگری به خاطر بیاورید. زخم ها را کاملاً تجربه کنید. به خودتان دلداری ندهید. چشمان خود را باز کنید و تمام

هندوها^۱ آن را ساکشی (sakshi) و صوفیان^۲ آن را شاهد (sahada) می‌نامند. هیچ کاری انجام ندهید. هر کاری که تحت تأثیر یک احساس منفی انجام می‌شود، غلط است. کمی دیرتر احساس گناه ظاهر خواهد شد. فقط یک تماشاگر، یک شاهد باشید. آن را ببینید. شما آن نیستید. شما فقط شاهد هستید. شگفت‌زده خواهید شد که چگونه احساس منفی از بین می‌رود. برای همیشه نمی‌تواند آنجا باشد. طبیعتاً، ذهن تغییر حالت می‌دهد. فقط در چند دقیقه احساس گناه می‌رود و هیچ ردی از خود به جای نمی‌گذارد.

شما بهترین هستید، مقایسه چرا؟

روشنگری زندگی یعنی

درک منحصربه‌فرد بودن خود

و دور انداختن حسادت

۱- Hindus پیروان مذهب هندو که حدوداً یک بلیون نفر هستند

۲- Sufis تصوف، بعد عرفانی اسلام

مقایسه و حسادت

احساس ترس، خواستن و گناه، احساساتی شخصی هستند. منظور من این است که شما به شخص دیگری یا حتی شیء دیگری برای ایجاد این احساسات نیاز ندارید. تصور کنید که شما با چشمان بسته در یک اتاق عایق صدا هستید و هیچ چیزی برای لمس، چشیدن و یا بوییدن وجود ندارد. شما همچنان می‌توانید ترس یا خواستن را حس کنید. اما برای مقایسه خود با دیگران و احساس حسادت، شما به حضور شخص دیگری نیاز دارید. بنابراین حسادت یک احساس غیر شخصی است که برای فعال شدن مستلزم یک جسم خارجی است.

• یک داستان کوتاه:

یک شب مردی با همسرش روی نیمکت پارک نشسته بود. مردی جوان با دوست دخترش بدون آن که متوجه حضور آنها شوند، کنارشان نشستند. جوان شروع به صحبت عاشقانه با دوست دخترش کرد. زن به شوهرش گفت: «فکر می‌کنم او می‌خواهد به دختر پیشنهاد ازدواج دهد. شاید بهتر باشد تو سرفه کنی یا کاری انجام دهی تا به او هشدار بدهی!». شوهر جواب داد: «چرا؟ مگر کسی به من هشدار داده بود!».

حسادت از مقایسه آغاز می‌شود. ما همیشه خود را با دیگران در زمینه‌های مختلف مانند ظاهر، ثروت، دانش و اسم و رسم، شهرت و محبوبیت مقایسه می‌کنیم. هنگامی که ما خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، احساس می‌کنیم که آن شخص چیزی بیشتر از ما دارد و گرفتار حسادت می‌شویم. مقایسه، بذر و حسادت، میوه‌ی آن است!

چرا مقایسه؟

دقیقاً چرا ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم؟

در وهله‌ی اول، ما خودمان را هیچ چیز جز در رابطه وجود ندارد را مقایسه می‌کنیم زیرا هرگز خودمان را نشناخته‌ایم. یعنی ما از آنچه که هستیم و آنچه که داریم بی‌خبریم.

دوم این‌که، جامعه از بدو تولد ما را به ارزیابی خود بر مبنای دیگران شرطی می‌کند. این مقایسه از دوران کودکی آغاز می‌شود. در مدرسه، سیستم نمره دهی کودک را به رقابت و مقایسه با دیگران سوق می‌دهد. معیارهای استانداردی برای سنجش قابلیت‌های کودک مانند استعداد ریاضیاتی، استعداد علمی، مهارت هنری، توانایی ورزشی، استعداد موسیقی و غیره وجود دارد. اما آنچه ما نمی‌فهمیم این است که وقتی سعی می‌کنیم یک قابلیت را با استفاده از معیار استاندارد بسنجیم، چیزی جز استفاده از مقایسه به‌عنوان مقیاسی برای ارزیابی خود کودک نیست. ما به‌معنای واقعی کلمه کودکان را با سیستم ارزیابی عملکرد در مدارس مجازات می‌کنیم.

کودک به قضاوت عادت می‌کند و خود را با نگاه به دیگران و مقایسه‌ی خود با آنها ارزیابی می‌کند. او هیچ درکی از خود بر اساس آنچه که واقعاً هست، ندارد. او خود را تنها بر اساس دیگران می‌شناسد.

• یک داستان کوتاه:

مردی در دادگاه در مورد تصادف جاده شهادت می‌داد. ناگهان، متوجه شد که منشی دادگاه در حالی که او سخن می‌گفت چیزهایی می‌نوشت. هر چه مرد سریع‌تر سخن می‌گفت، منشی سریع‌تر می‌نوشت. ناگهان مرد به منشی دادگاه گفت: «لطفاً خیلی تند ننویس. من نمی‌توانم به شما برسم».

هر قضاوتی که در مورد خودتان انجام می‌دهید بر اساس مقایسه است. اما چرا عقیده‌ی شخص دیگری به ذهن شما ورود پیدا می‌کند؟ به‌این دلیل که شما به درون خودتان نگاه ننداخته‌اید

وقتی احساس درد می‌کنید، بدانید که زخم دارید و متوجه نشده‌اید که چه کسی هستید. سعادت و توانایی فوق‌العاده‌ای را که در درون‌تان دارید را تجربه

نکرده‌اید. شما احساس نا کامل بودن می‌کنید زیرا قادر نبوده‌اید خودتان را همان‌طور که هستید ابراز کنید. بنابراین حس پوچی و عدم خودشکوفایی درونی شما باعث می‌شود احساس کنید پایین‌تر از دیگران هستید.

بیهودگی مقایسه

بودا می‌گوید: «هیچ چیز جز در رابطه وجود ندارد». فرض کنید شما تنها کسی هستید که در یک سیاره‌ی جدید زندگی می‌کنید، چگونه می‌توانید خود را با کسی مقایسه کنید؟ آیا می‌توانید خود را بلند یا کوتاه، زشت یا زیبا، غنی و فقیر، باهوش یا خنگ بنامید؟ نه! وقتی کسی وجود ندارد که خودمان را با او مقایسه کنیم، ما فقط هستیم!

حتی اکنون هیچ مقیاسی برای مقایسه کردن خود با کسی ندارید. هر فردی منحصربه‌فرد است.

آیا می‌توان شیر را با اسب مقایسه کرد؟ آیا ما تا به حال خود را با گل‌ها یا پرندگان یا کوه‌ها مقایسه کرده‌ایم؟ پس چرا باید خودمان را با سایر انسان‌ها مقایسه کنیم؟

داستانی زیبا از دن:

پادشاه نزد یک استاد رفت تا تکنیکی برای قدرتمندتر شدن از پادشاهان همسایه‌اش بیاموزد. او در مقابل استاد نشست و شروع به صحبت از هدف دیدار خود با او کرد. استاد صبورانه به پادشاه گوش داد.

سپس به او گفت که به باغ سلطنتی برود و یک گل رز و یک سرو که در کنار هم روئیده‌اند را نظاره کند، او به پادشاه گفت: «آن‌ها معلمان شما هستند. آن‌ها می‌توانند آنچه را که نیاز

دارید به شما یاد دهند».

پادشاه به باغ رفت، آن دو گیاه را دید، اما نمی‌توانست درک کند که قرار است چه چیزی از آن‌ها یاد بگیرد. او نزد استاد بازگشت و پرسید: «منظور شما چیست استاد؟ من نمی‌توانم درک کنم که این گیاهان چه چیزی را به من یاد می‌دهند».

استاد پادشاه را نزد گیاهان برد و توضیح داد: «این سرو سال‌ها در کنار گل رز بوده است. اما هرگز یک بار هم نشده که سودای تبدیل شدن به گل رز را داشته باشد. به همین ترتیب، گل رز نیز هرگز تمایل به تبدیل شدن به یک درخت سرو را نداشته است. اگر انسان درخت سرو بود، دائماً خود را با گل رز مقایسه می‌کرد و به توجهی که مردم به گل رز نشان می‌دادند، حسادت می‌کرد. یا اگر انسان گل رز بود، حسودانه به سرو نگاه می‌کرد و با خود فکر می‌کرد خوش به حال این گیاه که در آرامش است و ترس چیده شدن توسط مردم را در تمام طول روز ندارد».

این دو گیاه شکوفا شدند چون به جای استفاده از انرژی برای مقایسه خود با دیگران از آن جهت رشد خود استفاده کردند.

هنگامی که دست از مقایسه برمی‌دارید، حسادت از بین می‌رود. در عوض، از خودتان احساس رضایت خواهید کرد و از هستی به‌خاطر چیزهایی که به شما بخشیده است و شما را منحصربه‌فرد خلق کرده است سپاسگزار خواهید بود.

اگر به دیگران حسودی کنید، رنج خواهید کشید. شما دائماً آشکارا یا درون خود با دیگران در حال مبارزه خواهید بود. اگر کسی بخندد فکر می‌کنید که به شما می‌خندد. اگر کسی نسبت به فرد دیگری رفتار دوستانه‌ای داشته باشد، احساس تنهایی و حسادت نسبت به آن شخص خواهید داشت.

دیدن افراد بالا موجب حسادت شما می‌شود، و شما دائماً سعی می‌کنید از آن‌ها بهتر باشید تا در نردبان به سمت بالاتر بروید.

حال ممکن است در یک لحظه به پی‌فایده بودن این بازی بی‌پایان پی ببرید و تصمیم بگیرید از نردبان پرید. به پایین نگاه می‌کنید. چه می‌بینید؟ افراد زیادی پایین‌تر از شما هستند. احساس خوشحالی می‌کنید که بسیاری از افراد زیر دست، شما را آن بالا می‌بینند و امیدوار می‌شوید، چون به اندازه‌ی زمانی که به افراد بالای خود نگاه می‌کردید، احساس کوچکی نمی‌کنید.

در این‌جا چالش شروع می‌شود. هنگامی که به بالا نگاه می‌کنید، احساس بدبختی می‌کنید، اما وقتی به پایین نگاه می‌کنید، احساس خوشحالی می‌کنید. حال، حتی اگر شما به بیهودگی صرف کردن زندگی خود فقط برای صعود از نردبان پی برده باشید، هنوز شما قادر به پریدن از نردبان، نخواهید بود، زیرا اگر پرید تنها خواهید ماند. هیچ‌کس بالاتر از شما و یا پایین‌تر از شما وجود نخواهد داشت.

خواسته‌ها در مقابل نیازها

هنگامی که در خانه هستید، ممکن است فکر کنید که چقدر خوب است که شما یک خانه‌ی زیبا و یک ماشین دوست داشتنی برای خودتان دارید. شما ممکن است از خودتان راضی باشید و از لحاظ درونی آرام. پس از مدتی، هنگامی که از خانه بیرون می‌روید و در ماشین خود رانندگی می‌کنید، به چراغ قرمز می‌رسید و توقف می‌کنید و یک مرسدس بنز نو و شیک را در کنار خود می‌بینید. چه اتفاقی می‌افتد؟ ناگهان احساس می‌کنید که شاید ماشین شما آن‌قدرها هم خوب نیست. حال این فکر به ذهن شما خطور می‌کند، «وقت آن رسیده که برای خود یک ماشین جدید بخرم... شاید یک مرسدس بنز». تا همین چند لحظه پیش، شما با داشته‌های خود خوشحال بودید، اما اکنون با دیدن خودروی

بازگشت به فهرست

درواقع، فقط منتظر کسی هستید که شما را رنج دهد. حسادت درون شما به‌مثابه‌ی یک زخم تازه است. هرگونه اقدامی که بدون قصد صدمه زدن به شما انجام می‌شود با زخم شما برخورد خواهد کرد و درد را به همراه دارد.

بنابراین وقتی احساس درد می‌کنید، بدانید که زخم دارید. مسئولیت درد و رنج را بر گردن شخص دیگری نیندازید. زخم باید بهبود یابد، حسادت باید حل شود. آن‌گاه هیچ‌کس نمی‌تواند به شما آسیب برساند. هیچ‌کس نمی‌تواند بدون اجازه‌ی خاموش شخص شما به شما آسیب برساند.

شما خودتان را با یکدیگر مقایسه می‌کنید زیرا احساس می‌کنید ناکامل هستید. راستش را بخواهید، شما هیچ تصویری از پتانسیل واقعی و منحصر به فرد خود ندارید! اگر داشتید، حتی ثانیه‌ای خارج از خود دنبال پاسخ چگونه زندگی خلاق و شکوفا داشتن؟ نمی‌گشتید. تمام اعتماد به نفس، هوش و انرژی فعالی که نیاز دارید، در درون شما وجود دارد. شما پتانسیل زندگی‌ای مانند خدایان را روی زمین دارید. عوامل محدود کننده‌ای که برای خود ساخته‌اید را باور نکنید. فقط به درون خود نگاه کنید! حقیقت را برای خودتان تجربه کنید، کاوش و کشف کنید. سپس شما به راحتی تمام این ویژگی‌ها را از خود مشعشع خواهید کرد.

بالا و پایین نردبان

فرض کنید یک نردبان بزرگ وجود دارد و همه‌ی انسان‌ها بر اساس میزان موفقیت خود در هر زمینه‌ای از قبیل زیبایی یا هوش روی پله‌های آن قرار گرفته‌اند. شما احتمالاً موقعیت شما جایی در وسط نردبان قرار دارد. بسیاری بالاتر از شما هستند، اما افراد زیادی نیز پایین‌تر از شما قرار دارند.

ماست. انجام دادن هرگز به پای داشتن نمی‌رسد. هرگاه که سخت در تلاشید و یکی از آرزوهایتان را برآورده می‌کنید، به یکباره آن آرزو رنگ می‌بازد.

همان‌طور که استاد روشنگر، رامانا مهاریشی^۱، به زیبایی می‌گوید: «ذهن این‌گونه است که یک دانه‌ی کوچک خردل را تا زمانی که به آن دست یابید همچون کوهی بزرگ بازنمایی می‌کند. به محض رسیدن به آن، حتی یک کوه به اندازه‌ی دانه‌ای خردل ناچیز به نظر می‌رسد!».

به محض این‌که آرزوی برآورده شود، آرزوی دیگری شما را به خود جذب می‌کند. شما حتی وقت نمی‌کنید که از آرزوی برآورده شده لذت ببرید و احساس رضایت کنید. شما ممکن است فکر کنید، «بگذار این یکی را هم به دست بیاورم. پس از آن من می‌توانم احساس آرامش کنم و از آنچه که دارم لذت ببرم». واضح است که ذهن شما هرگز نمی‌گذارد چنین اتفاق بیفتد.

تنها راه واقعی زندگی کردن و لذت بردن از زندگی، لذت بردن از انجام دادن است. پس از آن، داشتن و بودن، به‌طور خودکار یکی خواهد شد و اتفاق خواهد افتاد.

شما منحصر به فرد هستید

طبیعت راه منحصر به فرد خود را برای رشد هر یک از ما دارد.

به‌عنوان مثال، بامبوی چینی را در نظر بگیرید. وقتی که جوانه می‌زند، در چهار سال اول رشد زیادی از خود نشان نمی‌دهد. سپس در سال پنجم، بامبو در عرض شش هفته، بیست و هفت متر رشد می‌کند. این به این معنی نیست که در چهار سال اول رشد نمی‌کرد. اگرچه رشد آن قابل مشاهده نبود، اما ریشه‌ها تقویت شدند تا گیاه بتواند سریع و سالم به یک گیاه بزرگ تبدیل شود!

دیگران، آرزوی داشتن آن ماشین به‌وجود شما رخنه کرده. شما آرزوی مالک آن خودرو را قرض گرفته‌اید. این یک آرزوی قرضی است که زاییده‌ی مقایسه است.

این آرزوی قرضی، نمونه‌ای از خواسته است نه نیاز. سعی کنید این کار را انجام دهید: هر یک از آرزوهای خود را صادقانه تجزیه و تحلیل کنید. مسائل حیثیتی را کنار بگذارید و خودتان را تحلیل کنید. اگر نمی‌توانید وجه خود را هنگامی که تنها هستید، کنار بگذارید پس چگونه می‌توانید هنگامی که با مردم هستید، آن را رها کنید.

ماهیت ذهن این است که راضی نباشید، خوشحال نباشید و در لحظه نباشید. ذهن فقط می‌تواند در گذشته یا آینده سیر کند. نمی‌تواند در حال باشد؛ زیرا شما نمی‌توانید افکاری مرتبط با حال داشته باشید. بنابراین، ذهن فی‌الذاته، به دنبال آرزو است. ما باید آگاه باشیم و بدانیم که کدام آرزوها واقعاً متعلق به ما هستند و کدام‌ها را از دیگران قرض کرده‌ایم.

ماهاویرا، استاد روشنگر و بنیان‌گذار مذهب جینیسم، یک بیانی‌هی زیبا دارد: «هنگامی که شما متولد می‌شوید، تمام غذا و انرژی‌ای که در طول عمر خود نیاز دارید، همراه با شما ارسال می‌شود».

اما وقتی انرژی صرف تحقق آرزوهای قرضی کردید، احساس می‌کنید که انرژی کافی برای انجام تمام خواسته‌های خود را ندارید. احساس ناکامی می‌کنید، زیرا آرزوهای خودتان برآورده نشده است. شما انرژی کافی برای برآورده ساختن تمام نیازهای خود دارید، نه برای رسیدن به خواسته‌های خود. هنگامی که یک خواسته برآورده می‌شود، خواسته‌های بیشتری پدیدار می‌شوند و شما آرزوهای بیشتری را از دیگران قرض می‌گیرید.

انجام دادن، داشتن و بودن

همه‌ی ما حول سه محور انجام دادن، داشتن و بودن عمل می‌کنیم. انجام دادن برای داشتن بدون لذت بردن از زمان حال، تنها علت تمام بدبختی‌های

بازگشت به فهرست

۱- Ramana Maharishi استاد روشنگر، که در تیرووانامالی، مستقر در جنوب هند. او روش خودآموزی را آموزش داد، از خود پرسید "چه کسی هستم"، به‌عنوان راهی برای تحقق خود واقعی

• یک داستان کوتاه:

مردی باید همسری پیدا می کرد که مادرش نیز او را دوست داشته باشد. او از دوست خود مشورت گرفت. دوستش توصیه کرد: «شاید اگر دختری دقیقاً مانند مادرت پیدا کنی، مادرت از او خوشش بیاید».

مرد توصیه‌ی دوستش را پذیرفت و برای مدت طولانی جستجو کرد و در نهایت چنین دختری را یافت.

سپس برگشت و به دوستش گفت: «همان‌طور که گفتم، من دختری را پیدا کردم که درست مانند مادرم است. او دقیقاً مانند مادرم صحبت می کند، راه می رود و رفتار می کند». اما مرد همچنان غمگین به نظر می رسید. دوستش از او پرسید: «خوب، تو چنین دختر را پیدا کردی، چرا هنوز غمگین هستی؟».

مرد جواب داد: «چون پدرم از او متنفر است!»

مقایسه پایان ندارد زیرا مقایسه در ذهن است، نه در واقعیت. حسادتی که از مقایسه به وجود می آید نیز هیچ پایه و اساسی ندارد.

بعضی از من می پرسند: «پس آیا بهتر نیست که ما به دیگران و دستاوردهای آن‌ها نگاه نکنیم؟ این‌گونه هیچ مقایسه‌ای رخ نمی دهد! آیا این بهترین راه دوری از حسادت نیست؟ من به آن‌ها می گویم، شما نمی توانید، با نادیده گرفتن افکار خود از ذهن خود فرار کنید! اگر شما توانستید نگاه کنید، اما تحت تأثیر آنچه که می بینید قرار نگیرید، پس شما راه درست را یافته اید. اگر شما می توانید آنچه را که می بینید و آنچه اتفاق می افتد را بپذیرید و از آن استقبال کنید، به این معنی است که شما روی خودتان متمرکز هستید و هیچ چیز نمی تواند شما را به لرزه وادار کند.

مانند رشد بامبو، هیچ مقیاسی برای سنجش خودت با هیچ کس غیر از خودت نیست. اگر تمام انرژی خود را صرف توجه به درون و رقابت با خودتان کنید، پیشرفت چشمگیری خواهید داشت.

اول از همه، درک کنید که خدا هنرمند است، نه مهندس. اگر او مهندس بود، یک مرد کامل و یک زن کامل می ساخت و سپس میلیون‌ها نسخه از آن قالب کپی می کرد! نه. خداوند هر یک از ما را به گونه‌ای منحصر به فرد ساخته است.

مهم نیست که شما گل رز، سوسن یا یک گل وحشی باشید. مهم این است که گل وحشی باید پتانسیل غایی خود را به عنوان یک گل وحشی تحقق ببخشد، دقیقاً همان‌گونه که گل رز باید پتانسیل ذاتی خود را تحقق ببخشد. عطر شما برای شناخت پتانسیل منحصر به فردتان، چیزی است که تشعشع می کند و بدون هیچ تلاشی، افراد اطراف شما را تحت تأثیر قرار می دهد. شما منحصر به فرد هستید، خواه در رابطه با زیبایی یا هوش. فقط وقتی به منحصر به فرد بودن خود احترام نمی گذارید، شروع به مقایسه خود با دیگران می کنید. حتی اگر ستاره‌ی سینما یا مدل مورد علاقه شما بسیار زیبا باشد، آیا می توانید لذت خوردن حتی یک فنجان آب را با بدن او تجربه کنید؟ خیر! شما فقط می توانید از بدن خود که بهترین دوستان است استفاده کنید. آن را بپذیرید و به آن خوشامد بگویید.

حسادت وجود خارجی ندارد

در واقع، حسادت وجود خارجی ندارد. از این لحاظ، شبیه به تاریکی است. تاریکی یک وجود مستقل و مثبت ندارد. تاریکی وجود چیزی نیست. تاریکی تنها عدم وجود نور است.

به همین ترتیب، حسادت وجود مستقل و خارجی ندارد و صرفاً فقدان دانش یا آگاهی است.

موضوع مورد حسادت را محکوم نکن

• یک داستان کوتاه:

از مردی پرسیدند: «به شانس اعتقاد داری؟» او پاسخ داد: «البته! وگرنه چگونه چطور می‌توانستم موفقیت کسانی را که دوست ندارم توجیه کنم؟»

تنها با محکوم کردن موضوع مورد حسادت، از حسادت خلاص نخواهید شد، زیرا لحظه‌ای که فرد دیگری را محکوم می‌کنید، به معنی آن است که در درون شما زخمی وجود دارد که می‌خواهید آن را آگاهانه یا ناخودآگاه پنهان کنید.

با محکوم کردن چیزی که به آن حسادت می‌کنید، ممکن است از حسادت آن موضوع خاص آزاد شوید، اما به راحتی به یک موضوع دیگر حسادت خواهید کرد، همین! این دقیقاً مانند آن است که به انگور بگویی «غوره» و به سمت تاکستانی دیگر حرکت کنی! بنابراین، تلاش برای غلبه بر هدف حسادت راه حل نیست. شما باید بر روی اصل مطلب، یعنی خودتان، کار کنید.

پاتانجالی^۱، پدر یوگا، می‌گوید: «وقتی کسی خوشحال است، شما هم خوشحال باشید». راز این موضوع این است که سعادت کیفیتی است متعلق به همه. برای همه وجود دارد و برای به اشتراک گذاشتن، درست مثل یک رایحه عطر گل که بدون انتخاب پخش می‌شود و برای همه در دسترس است، مانند یک طلوع خورشید زیبا که همه از آن لذت می‌برند، یا مانند یک قطعه موسیقی زیبا برای همه! شما می‌توانید انتخاب کنید که به سعادت بپیوندید، و این تمام چیزی است که لازم است تجربه کنید!

۱- Patanjali روحانی هند باستان و نویسنده یوگا سوتراز که اساس یوگا مدرن است
yoga - ۲ به معنای واقعی کلمه به معنای "وحدت" بدن-ذهن-روح است

رنج دیگران بدتر از رنج خودمان است

• یک داستان کوتاه:

این آغاز تدلیس است. شما شروع به تقلید از دیگران می‌کنید و به چیزی تبدیل می‌شوید که نیستید. این دور تسلسل است

مردی احساس درد و رنج شدید داشت. هر روز به خدا گله می‌کرد،

«همه بسیار خوشحال هستند، چرا من فقط باید رنج ببرم؟» یک روز، او واقعاً غمگین بود و دعا کرد: «من دیگر قادر به تحمل رنج نیستم. آن را از من دور کن. حتی اگر مجبور شوم در عوض رنج کس دیگری را بردارم.»

آن شب، خواب دید که خدا به تمام افراد روستا گفت: «تمام رنج‌هایتان را پیش من بیاورید». همه رنج‌هایشان را در کیسه‌های بزرگ جمع کردند و به سوی خدا آمدند. سپس خدا گفت: «حالا می‌توانید کیسه‌های خود را پیش من بگذارید.»

همه از این که از رنج‌هایشان خلاص می‌شدند بسیار خوشحال بودند و کیسه‌هایشان را رها کردند.

سپس، همان‌طور که در دعاهایشان خواسته بودند، خدا گفت: «بسیار خوب، حالا می‌توانید هر کیسه را که می‌خواهید بردارید». ناگهان، همه به سمت کیسه خود یورش بردند! برای اولین بار، هر کس رنج‌های دیگران را دید و خوشحال شد که کیسه‌اش به اندازه‌ی کیسه‌ی همسایه‌اش بزرگ نبود.

همچنین، هر فرد به رنج خود خو گرفته بود. هیچ‌کس نمی‌خواست ریسک گرفتار شدن به رنج ناشناخته‌ی دیگری را به جای رنج معلوم خود بپذیرد!

مرد ناگهان بیدار شد و به درگاه خدا دعا کرد: «از این که چشمانم را باز کردی متشکرم! من می‌دانم چیزی که دارم برای من خوب است.»

به همین دلیل است که این شرایط را برای من قرار دادی!».

حسادت، مادر تدلیس

حسادت، شما را از درون رنج می‌دهد. شما احساس می‌کنید چیزی در زندگی شما از قلم افتاده است. برای به دست آوردن این عنصر گمشده، سعی می‌کنید چیزی شوید که ذاتاً نیستید. هر چه بیشتر تظاهر کنید، از حقیقت خود دورتر می‌شوید.

این منجر به نارضایتی و حسادت بیشتر می‌شود و به نوبه‌ی خود منجر به تظاهر بیشتر می‌شود.

تنها راه از بین بردن این دور تسلسل بد، درک منحصربه‌فرد بودن خود و ابزار آن است. در هر کاری که انجام می‌دهید، خودتان باشید. این تجربه جدید آزادی بسیار کمکی می‌کند تا شما ابعاد منحصربه‌فرد و اصلی خلقتتان را پیدا کنید. به عنوان یک مخلوق منحصر به فرد الهی، خودتان را همان‌طور که هستید دوست داشته باشید و ببینید که چگونه افسانه‌ی حسادت خود ساخته‌تان رنگ می‌بازد.

فشار گروه همتا، چوب حسادت

آیه‌ای زیبا در کتب مقدس باستان وجود دارد که می‌گوید: انرژی مایا، انرژی‌ای که جهان را اداره می‌کند، از حسادت به عنوان ابزاری برای وادار ساختن شما به انجام کاری که می‌خواهد شما انجام دهید، استفاده می‌کند.

در هند، افرادی هستند که با میمون در خیابان به اجرای سیرک می‌پردازند. آن‌ها یک چوب کوچک دارند. هنگامی که چوب را در دست می‌گیرند، هر کاری که بگویند میمون انجام می‌دهد. اگر فقط به میمون اشاره کنند، گوش نمی‌کند. اگرچه میمون می‌داند که مرد هر لحظه می‌تواند چوب را بگیرد، اما تا وقتی که چوب را نگیرید، میمون به حرفش گوش نخواهد داد. اگر چوب را در دست بگیرد و به میمون بگوید مستقیم راه برو، او مستقیم راه می‌رود. اگر مرد به میمون بگوید سه بار بپرد، او سه بار می‌پرد.

به همین ترتیب، انرژی مایا^۱ از فشار گروه همتا و حسادت به عنوان یک چوب استفاده می‌کند تا شما را به هر کاری که می‌خواهد وادار کند. بدانید که فشار گروه همتا فقط بازی بزرگ نفس

است. در واقع، شما اصلاً مجبور نیستید که رشد و ترقی کنید. در دنیا به اندازه‌ی کافی غذا، پناهگاه، مراقبت‌های پزشکی و پوشاک برای رفع نیازهای اساسی ما وجود دارد. نیازی به رقابت وجود ندارد!

چگونه بر حسادت غلبه کنیم

حسادت به بسیاری از احساسات منفی مانند خشم، حرص و طمع، انحصارطلبی و افسردگی مرتبط است. وقتی دور حسادت شکسته شود، همه‌ی این احساسات حل خواهد شد.

۱. شاهد بودن

حسادت را نمی‌توان از طریق فرار از آن یا نفرت از شئ مورد حسادت مغلوب کرد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که وقتی حس حسادت به وجود می‌آید، کاملاً آگاه باشید. از این که چقدر راحت برطرف خواهد شد احساس شگفتی خواهید کرد.

استاد روشنگر، بودا می‌گوید: «ریشه‌های حسادت را منهدم کنید و از صلح پایدار لذت ببرید».

تنها آگاه باشید و حسادت، رقابت، رشک و مقایسه که شما را از سعادت ذاتی‌تان دور کرده، نابود کنید. از نور آگاهی برای آشکار کردن ماهیت احساسات منفی استفاده کنید. در غیر این صورت، شما در بازی دوندگی برای امرارعاش مثل یک موش گرفتار می‌شوید. من همیشه به مردم می‌گویم، شما حتی اگر در بازی دوندگی برای امرارعاش برنده شوید، همچنان یک موش هستید!

۱- Maya به معنای ادبی "چیزی که نیست" به این مفهوم است که زندگی رؤیایی بیش نیست. اگر چه که ممکن است واقعی به نظر برسد در حالی که تجربه شده است

شیء، احساساتی را از بیرون ایجاد نمی‌کند. حسادت در درون شما اتفاق می‌افتد.

هنگامی که با آگاهی به حسادت خود نگاه کنید متوجه خواهید شد که اصلاً پایه و اساسی برای آن وجود ندارد. وقتی این اتفاق می‌افتد، حسادت به‌طور خودکار از بین می‌رود. شما مجبور نیستید آن را رها کنید.

• یک داستان کوتاه:

زنی، یک هنرمند حرفه‌ای را استخدام کرد تا پرتره‌ای از او نقاشی کند. هنرمند با دقت یک پرتره بزرگ کشید و سپس آن را به‌او نشان داد و گفت: «نظرتان درباره‌اش چیست؟».

زن نگاه کرد و گفت: «بله، بسیار خوب است. اما آیا می‌توانید چند چیز را به آن اضافه کنید؟ من می‌خواهم شما یک گردن‌بند الماس درخشان، یک ساعت طلا و دستبند، گوشواره‌های زمرد و حلقه‌های مروارید زیبا روی انگشتان اضافه کنید.»

هنرمند متعجب شد و گفت: «اما خانم، این پرتره ساده و زیبا است. چرا می‌خواهید این همه طلا و جواهر به آن اضافه کنید و آن را به هم بریزید؟».

زن جواب داد: «من می‌خواهم وقتی همسایگانم نقاشی را می‌بینند از فکر این که تمام این جواهرات مال من است دیوانه شوند.»

آتش حسادت می‌تواند کاملاً شما را از پای درآورد، اگر با کپسول آتش‌نشانی آگاهی خود آن را مهار نکنید.

۲. عشق بی‌نهایت

حسادت به شما اجازه نمی‌دهد تا ماهیت واقعی عشق و سعادت را تجربه کنید. این ناشی از درک نادرست از خود و از زندگی است. شما به اشتباه فکر می‌کنید که عشق چیزی خارج از شما است که باید آن را به‌دست بیاورید. علاوه بر این، شما فکر می‌کنید عشق کمیتی است که باید به اشتراک گذاشته شود. به این دلیل است که می‌ترسید و فکر

راه‌هایی از حسادت سرکوب و یا انکار وجود آن نیست. ابراز و تقویت آن نیز چاره آن نیست، زیرا شما آماده مواجه شدن با حسادت همراه با آگاهی نیستید فقط دقت کنید که چگونه

حسادت در شما ظاهر می‌شود، و چگونه به نفرت از موضوع مورد حسادت، تبدیل می‌شود، چگونه باعث ایجاد بی‌قراری و سرخوردگی در درون شما شده و باعث می‌شود که شما صلح و آرامش خود را از دست بدهید.

به جای تنفر از حسادت یا موضوع مورد حسادت، صرفاً از آن آگاه باشید. فقط تماشا کنید، گویی که شما هیچ ارتباطی به آن ندارید. با نگرش علمی به آن نگاه کنید. اما منظور من از نگرش علمی چیست؟

هنگامی که یک دانشمند آزمایش می‌کند، او بدون هیچ پیش‌داوری یا نتیجه‌گیری از پیش تعیین شده آزمایش می‌کند. چرا که اگر نتیجه‌ای در ذهن داشته باشد، دیگر دانشمند نیست، زیرا نتیجه‌گیری او ممکن است آزمایشش را تحت تأثیر قرار دهد.

دانشمندی در دنیای درونی خود باشید و اجازه دهید ذهن شما آزمایشگاه‌تان باشد. بدون هیچ‌گونه تعصب، آگاه و شاهد باشید.

احساساتی را که به شما می‌گوید این بد است محکوم نکنید زیرا این چیزی است که به شما آموخته‌اند. این تجربه‌ی شما نیست. اگر تجربه‌ی شما این است که حسادت احساسی منفی است، شما آن را به‌طور خودکار رها خواهید کرد. این حاصل آزمایش یا تجربه‌ی شخصی شما نیست. شما این‌را از دیگران وام گرفته‌اید. تنها در صورتی که شما با آزمایش و یا تجربه به این درک برسید که حسادت و مقایسه منفی است، آن‌ها از وجود شما خارج می‌شوند.

موضوع یا شیء مورد حسادت را محکوم نکنید. این

کنید. نکته‌ی مهم این است که هرگز در این مدت سرعت خود را کم نکنید، بلکه همیشه آگاهی خود را در ناحیه گلو متمرکز کنید. بعد از بیست دقیقه توقف کنید. سپس، برای ده دقیقه‌ی بعد، بی سر و صدا هر کجا که هستید بنشینید. چشمان خود را بسته و روی ویشودی تمرکز کنید. شما انرژی را که در طول حرکت تولید می‌شود، جذب می‌کنید.

جدی بودن چیزی جز ارج نهادن به چیزی به بهای از دست دادن تمام چیزهای دیگر نیست

می‌کنید اگر عشقتان را به اشتراک بگذارید، سهمتان از آن کم خواهد شد.

عشق کمیتی در درون شما است. عشق کمیتی محدود نیست. عشق یک اتفاق بی‌پایان است که از درون شما سرریز می‌شود و توسط هیچ چیز یا هیچ کسی جز شما مسدود نمی‌شود، زیرا در ذات شما است.

هنگامی که عشق جاری می‌شود، حسادت و انحصارطلبی معدوم می‌شود. اگر خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید، می‌توانید دیگران را نیز همان‌گونه که هستند بپذیرید.

۳. اقیانوس انرژی

این تکنیک شما را در ارتباط با انرژی فوق‌العاده درونتان قرار می‌دهد. مخزن بزرگی از انرژی در درون ما وجود دارد که اکثر ما حتی از آن آگاهی نداریم. اگر بدانید که چگونه به این منبع انرژی عظیم دست بزنید، می‌توانید از محدودیت‌هایی که گمان می‌کنید دارید به راحتی فراتر بروید.

کلید این مراقبه این است که در تمام طول کار، ذهن را در ناحیه گلو، محل چاکرای ویشودی^۱ متمرکز کنید. هنگامی که شما این کار را انجام می‌دهید، انرژی کیهانی از چاکرای ویشودی وارد شده و به منبع عظیم انرژی برای شما تبدیل می‌شود.

ایستاده، چشمان خود را بسته و روی چاکرا ویشودی خود تمرکز کنید. پشت یک صندلی یا یک تکیه‌گاه بایستید. آن را نگه دارید و به آرامی، درجا شروع به راه رفتن کنید.

حال به تدریج سرعت خود را افزایش دهید. در همان نقطه سریع‌تر و سریع‌تر قدم بردارید. تا آنجا که احساس عدم راحتی نمی‌کنید، محدودیت‌های خود را از میان بردارید. بیش از حد به خودتان فشار وارد نکنید. تمام مدت بر روی ویشودی تمرکز کنید. شما قادر خواهید بود انرژی آن را احساس

۱- Vishuddhi chakra - چاکرا یا مرکز انرژی ظریف در منطقه گلو. با مقایسه خود با دیگران قفل است

جدیت در مقابل خلوص

همه‌ی مقایسه‌ی ما با افراد دیگر با آنچه که ما از خودمان فکر می‌کنیم آغاز می‌شود. هنگامی که به منحصر به فرد بودن خودمان پی ببریم، حسادت از بین می‌رود. پس ممکن است مشکل دیگری ایجاد کنیم. ممکن است آن قدر خاص بودن خود را باور کنیم که خود را بیش از حد جدی بگیریم.

جدی بودن چیست؟

جدی بودن چیزی جز ارج نهادن به چیزی به بهای از دست دادن تمام چیزهای دیگر نیست. این ناشی از آن است که درک نمی‌کنیم که تمام زندگی فقط یک نمایش است که در هر لحظه نمایان می‌شود. جدی بودن نتیجه‌ی انتظارات بیش از حد از زندگی است.

• یک داستان کوتاه:

دو پسر در حال ساخت قلعه‌های شنی در ساحل بودند. ناگهان دعوایشان می‌شود و یکی از پسران عصبانی شد و قلعه‌ی شنی دیگری را لگد زد.

پسر دیگر رفت و به شاه شکایت کرد. پادشاه به او برای موضوع احمقانه‌ی قلعه‌های شنی خندید. یک راهب زن که مشاور پادشاه بود، خندید و گفت «شما خودتان بر سر قلعه‌های سنگی می‌جنگید، چرا برای جنگیدن بر سر قلعه‌های شنی این بچه‌ها می‌خندید؟».

همه‌ی جدی بودن ما فقط در مورد قلعه‌های شنی است.

برای کودک در آن سن، قلعه‌های شنی مهم به نظر می‌رسد، در حالی که در سن ما، قلعه‌های سنگی با ارزش است. چه قلعه شنی باشد یا قلعه سنگی، جدیت پشت آن یکسان است. این شئی ممکن است متفاوت باشد، اما جدیت آن یکسان است. بنابراین وقتی بچه‌ها بیش از حد به قلعه‌های شنی

شما آنی نیستید که فکر می‌کنید!

روشنگری زندگی یعنی،

حل زندگی فردی در اقیانوس هستی

بازگشت به فهرست

جدیت بداهه‌گری و خلاقیت را می‌گشود توجه می‌کنند و بر سر آن دعوا می‌کنند، نخندید.

جدی بودن، ذهن شما را به روی باز بودن و آزادی زندگی، می‌بندد. و باعث می‌شود شما کسل و بی‌روح باشید، سپس تفکر شما را محدود می‌کند و شما را به الگوهای آشنا که می‌دانید و همیشه از آن استفاده می‌کنید، ملزم می‌سازد.

• **یک داستان کوتاه:**

در صومعه‌ی ذن، رقابت میان شاگردان بر سر بهترین نگهداری از باغ بود. یکی از شاگردان بسیار جدی بود. او رقابت را کاملاً جدی گرفت. او همیشه باغ خود را شسته و رفته، تمیز و خوب نگه می‌داشت. تمام چمن‌ها هم‌اندازه بودند. تمام بوته‌ها مرتب شده بودند. او مطمئن بود که جایزه‌ی اول را دریافت خواهد کرد. در روز رقابت، استاد تمام باغ‌ها را بررسی کرد. سپس برگشت و باغ‌ها را رتبه‌بندی کرد. باغ این شاگرد پایین‌ترین رتبه را آورد. همه شوکه شدند. شاگرد نتوانست جلوی خودش را بگیرد و پرسید: «استاد، مشکل باغ من چه بوده؟ چرا به من پایین‌ترین رتبه را داده‌اید؟». استاد نگاهی کرد و پرسید: «برگ‌های پژمرده کجا هستند؟ باغی که این‌گونه نگهداری می‌شود دیگر زنده نیست! مرده است».

جدیت بداهه‌گری و خلاقیت را می‌گشود. علم ثابت کرده است که وقتی شما یک کار را به روشی آرام و خونسرد انجام دهید، ظرفیت تفکر و تصمیم‌گیری شما به‌طور خودکار افزایش می‌یابد. همان کار وقتی که به‌صورت جدی انجام می‌شود، ذهن شما را خسته و کسل می‌کند. هنگامی که شما چیزی را به‌طور جدی انجام می‌دهید، زمانی که شما بیش از حد در مورد نتیجه نگران هستید، در واقع

به خود اجازه نمی‌دهید که در سطح مطلوبی عمل کنید. البته، شما باید برنامه‌های خود را پیش ببرید، و باید به جلو فکر کنید. اما این کار را با خلوص انجام دهید، نه با

جدیت. جدیت، خلوص نیست. صمیمیت، تمرکز بر روی کار با اشتیاق و سرزندگی است. صمیمیت، انجام دادن کار به بهترین وجه و بدون نگرانی بیش از حد در مورد نتیجه است! هنگامی که شما جدی هستید، لذت نمی‌برید، شما نمی‌خندید چگونه می‌توانید وقتی که جدی هستید بخندید؟

حساس باشید. حساس بودن به معنی قوی بودن و از همه چیز آگاه بودن است. حساس بودن به معنای پذیرا بودن همه چیز نیست. ناتوانی در «نه» گفتن به معنای حساسیت نیست. این در واقع «خود» است! کسی که قادر نیست در موقع لزوم «نه» بگوید، خودخواه است. حساسیت یعنی شفاف برای «بله» گفتن در وقت خود و زمانی هم «نه» گفتن به موقع لزوم و داشتن خلوص و شجاعت برای ادامه‌ی آن تصمیم است.

کمال‌گرایی

کمال‌گرایی همیشه از ذهن شما سرچشمه می‌گیرد و برای شما هدف می‌شود و شما برای آن کار می‌کنید. هنگامی که شما برای هدفی کار می‌کنید، بی‌روح و فانی می‌شوید. اما هنگامی که شما در کل هستید، زمانی که با قلب‌تان پیش می‌روید، این تجربه عمیق می‌شود. نتیجه باید زیبا باشد و به شما شادی دهد. پس، هر کاری که انجام می‌دهید، با هستی هماهنگ هستید. هر چیزی که انجام می‌دهید آن را در کل انجام دهید، و می‌بینید که آن کل خواهد بود. شما اصلاً نباید نگران کمال‌گرایی باشید.

کمال‌گرایی هرگز به شما شادی نمی‌دهد این تنها

زندگی به خودی خود هم مسیر و هم هدف است

می‌شوید. از اشتباهات درس بگیرید و یاد بگیرید که دیگر آن را تکرار نکنید. همه چیز را به نحو احسن انجام دهید، اما بدون نگرانی در مورد این که آیا شما ممکن است اشتباه کنید. لحظه‌ای که نگران آن هستید که ممکن است اشتباهی باشد، شما در مورد صحیح بودن خود نگران هستید.

هم‌زمان بودن هستی

هنگامی که خیلی نگران نباشید، احساس شجاعت خواهید کرد و پیشرفت می‌کنید. تمام نگرانی‌ها به خاطر لطمه به «نفس» شما است. وقتی که از نفس آزاد هستید، با آزادی و شجاعت بیشتری عمل می‌کنید و بیشتر مایل به کشف خواهید بود.

هنگامی که شما پر از تحسین برای هستی هستید، می‌توانید خلق کنید. از سوی دیگر، زمانی که شما پر از «نفس» هستید، نمی‌توانید خلاق باشید. حتی اگر شما خلاق هم باشید، خلقت شما یک چیز مرده است. این مانند گل پلاستیکی است که به نظر می‌رسد کامل است، اما فاقد عطر و زندگی است. هنگامی که یک هنرمند با عشق خلق می‌کند، کیفیتی را به مخلوقش می‌دهد. اگر خلقت او از «نفس» باشد، خلقت بی روح است.

وقتی با کل هستی هم‌نوا می‌شوید، هرچیز کوچکی در زندگی را مظهر تجلی هستی می‌بینید. هنگامی که در این وضعیت هستید، هر آنچه را که به دنبالش هستید، به دست می‌آورید، زیرا شما همگام با هستی هستید. آن وقت زندگی معجزه می‌شود. این چیزی است که ما آن را هم‌زمانی هستی می‌نامیم.

هنگامی که شما هم‌نوا با هستی باشید، دیگر با حرص به دنبال چیزی نخواهید بود. هستی هر آنچه در آن لحظه نیاز دارید به شما می‌دهد، حتی قبل از آن که آن را بجویید. وقتی می‌گویم «جوینده یابنده است» منظورم این است.

منطق تان به شما این احساس را می‌دهد که زندگی شما تحت کنترل منطق شما است

«نفس» شما را ارضاء می‌کند. حتی اگر در انتهای آن احساس رضایت می‌کنید، بدانید که تنها «نفس» را ارضاء کرده‌اید، و وجود شما هرگز ارضاء نشده است. در واقع، کمال‌گرایان بزرگترین خودخواهان هستند. آن‌ها وجه کل بودن را از دست می‌دهند. کلیت زمانی ممکن است که شما عمیقاً به چیزی ورود پیدا کنید.

کمال‌گرایی امکان‌پذیر نیست، زیرا در ذهن است و ذهن شما دائماً در حال تغییر تعریف کمال است!

یادگیری از اشتباهات

شجاعت اشتباه کردن را داشته باشید. افراد جدی همیشه از اشتباه می‌ترسند آن‌ها خود را خیلی جدی می‌گیرند، و بیش از حد در مورد خود فکر می‌کنند. این خیلی برایشان سخت است که اشتباهی مرتکب شوند و دیگری آن را به آنها گوشزد کند. مطمئن باشید، کسانی که از اشتباهات کوچک می‌ترسند، در نهایت اشتباهات بزرگی مرتکب می‌شوند!

در واقع، هنگامی که شما اشتباه می‌کنید و کسی آن را گوشزد می‌کند، و شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید. «نفس» شما آسیب می‌بیند و شما به این موضوع حساس هستید. بنابراین برای جلوگیری از صدمه زدن به خود، همه‌ی تلاشتان را می‌کنید تا مرتکب اشتباه نشوید.

شما به طرز ناخودآگاه و پیوسته برنامه‌ریزی می‌کنید تا از نفس خود محافظت کنید. اما دلایلی که شما می‌آورید متفاوت است. منظور این نیست که دروغ می‌گویید بلکه شما از ظرافت عملکرد نفس آگاهی ندارید.

اشتباه کردن هیچ اشکالی ندارد. درحقیقت، با ارتکاب چند اشتباه، شما به وضوح می‌دانید که چگونه از اشتباهات خود اجتناب کنید، زیرا به تجربه آن را درک کرده‌اید. وقتی از ایگو آزاد می‌شوید، با آزادی و شجاعت عمل می‌کنید و به کشف کردن مشتاق

بازگشت به فهرست

شماست که همه چیز با هم هماهنگ است، شما به طور مداوم در نفس رنج می برید. **اگر احساس عادی بودن می کنید، خارق العاده هستید!**

Ego - نفس - چیست؟

با توجه به اوپانیشادها^۱ تا زمانی که شما فکر می کنید که زندگی هدفی دارد و شما در پشت این هدف قرار دارید، خودخواه هستید. هنگامی که شما زیبایی بی هدف بودن زندگی را می فهمید، نفس خود را رها کرده اید. استاد کسی است که به شما بی هدف بودن زندگی را می فهماند. هر آنچه که به نظر شما وجود ارزشمندی است، در واقع چیز واقعی و ارزشمندی نیست. کسی که از نفس خود کرده و با هدف جستجو می کند، واقعیت را از دست می دهد. مرگ به وضوح نشان می دهد که هر ذهنیتی که با آن زندگی کرده اید، وجود واقعی ندارد. وقتی به بی هدف بودن زندگی پی می برید، آگاهی جدیدی در شما شکوفا می شود. لحظه ای که تجربه می کنید هیچ چیز برای رسیدن به آن وجود ندارد، الماس هایی که محافظت می کردید، الماس نیستند، سنگ هستند، و تمام چیزهای بزرگ زندگی شما اسباب بازیهای بیش نیستند، بی هدف بودن زندگی را درک خواهید کرد. هدف واقعی زندگی قابل درک توسط نفس نیست. هنگامی که نفس خود را رها کردید، هدف الهی زندگی را می فهمید و نمایشنامه ی الهی را درک خواهید کرد و از آن لذت خواهید برد. اگر فکر می کنید زندگی هدف دارد و باید برای رسیدن به چیزی صبر کنید، زندگی خود را از دست خواهید داد.

زندگی به خودی خود هم مسیر و هم هدف است. وقتی شما هدفی دارید، برای آن می دوید. پاهای شما زمین را لمس نخواهد کرد و زیبایی هستی یا طبیعت را در نخواهید یافت. هنگامی که هدف را رها می کنید، تأکید بر مسیر است.

۱ - Upanishad کتاب مقدس که ماهیت متون باستانی وداها را تشکیل می دهد. به معنای واقعی کلمه "نشستن با استاد" است. یازده اپانیشاد اصلی وجود دارد که توسط استاد روشنگر آدی شاناکارا تفسیر شده است

اگر دشمن شما بزرگ باشد، احساس بزرگی می کنید هرچه بیشتر خودتان را به هستی واگذار کنید، بیشتر خود بی خود می شوید. هرچه بیشتر از خود بی خود شوید، بیشتر خودتان را به هستی واگذار می کنید.

زندگی و رای منطق شما است

اکثر ما ناخودآگاه بر این باوریم که زندگی پر از حوادثی است که تحت کنترل منطق ما است. اما زندگی مرتباً این حقیقت را به شما یادآوری می کند که زندگی فراتر از منطق شما است. به ویژه هنگامی که برخی از دوستان نزدیک و عزیز شما یا عضوی از خانواده تان می میرد یا اتفاق غیر منتظره ای می افتد، این حقیقت به شما یادآوری می شود. مثلاً اگر شغل خود را از دست دهید، ناگهان متوجه خواهید شد که زندگی تحت کنترل شما نیست. به یکباره از خواب غفلت بیدار شده و متوجه می شوید که زندگی و رای منطق شماست. پس شما شروع به جستجوی حقیقت می کنید. خصوصاً اگر در شهر زندگی کنید، روال روزمره ی شما تقریباً ثابت است. از صبح تا شب، شما دقیقاً می دانید که روز شما چگونه خواهد بود. شما می دانید که کجا می روید، چه کاری انجام خواهید داد یا چه کاری انجام نخواهید داد، و چه زمانی و چه چیز خواهید خورد.

در واقع، «نفس» به شما ایده می دهد، و منطق به شما این احساس را می دهد که زندگی تحت کنترل منطق شماست. به همین دلیل است که هرگاه حادثه ای اتفاق می افتد که فراتر از منطق است، کاملاً متزلزل می شوید و قادر به روبه راه کردن آن نیستید. شما نمی دانید که چه باید بکنید. یا دچار افسردگی می شوید یا رنج می کشید.

یک حقیقت مهم وجود دارد، یک راز غایی که باید آن را بدانید. هرگز فکر نکنید که همه چیز به خاطر شما سهل پیش می رود. بیرون از شما، همه چیز هماهنگ و راحت پیش می رود! این یکی از رازهای مهم است. تا زمانی که شما فکر می کنید به خاطر

به وجود می‌آید، توسط دیگران ایجاد نشده بلکه آن‌ها ناخودآگاه توسط شما ایجاد می‌شوند. حتی ممکن است هیچ منفعتی برای شما نداشته باشد. اما صرفاً برای اثبات خود، آن‌ها را ایجاد کرده‌ید.

• یک داستان کوتاه:

استاد روشنگر، سوزوکی، در ژاپن زندگی می‌کرد. وقتی استادش فوت کرد، او بسیار گریه و شیون می‌کرد. یک نفر از او پرسید: «شما یک فرد روشنگر هستید. چرا برای فوت استاد خود گریه می‌کنید؟ سوزوکی جواب داد: «استاد من خارق‌العاده‌ترین انسان روی زمین بود». این فرد گنج شد و از او پرسید: «چه چیزی در مورد او خارق‌العاده بود؟». سوزوکی پاسخ داد: «من هرگز چنین فرد فوق‌العاده‌ای را ندیده‌ام که فکر می‌کرد معمولی‌ترین انسان است!».

در زندگی عادی، هر فرد معمولی فکر می‌کند که خارق‌العاده است. هنگامی که فکر می‌کنید سخت‌ترین رنج‌ها را متحمل شده‌اید، نفس شما حس می‌کند که توانسته‌اید زندگی سختی را تجربه کنید. در واقع زمانی که دشمنان بزرگ است، احساس بزرگی می‌کنید و هنگامی که دشمنان کوچک است، احساس کوچکی می‌کنید.

به همین دلیل، اگر رنج بزرگ باشد، نفس شما احساس رضایت می‌کند. به عبارتی شما زندگی را با مقدار رنج‌هایتان می‌سنجید و نا آگاهانه دیگران و خودتان را شکنجه می‌دهید. استاد سوزوکی خارق‌العاده بود، زیرا او فکر کرد معمولی‌ترین است، در حالی که در این دنیا هر فردی فکر می‌کند که خارق‌العاده است.

• یک داستان کوتاه:

در هند پادشاهی بسیار خودخواه بود. نفس او به حدی رشد کرده بود که او ادعای خدایی

هنگامی که شما بی‌هدفی زندگی را می‌فهمید، معنای زندگی را درک می‌کنید. تا آن زمان، شما فقط یک فرد «مردمی زنده» هستید. فردی که در بیمارستان درگما قرار دارد و فرد معمولی که حقیقت را درک نکرده، هر دو بدون آگاهی کامل زندگی می‌کنند. استاد کسی است که این حقیقت را به شما می‌فهماند. معنای زنده بودن معنی زندگی یا هستی است.

هدف را رها کنید و از زندگی لذت ببرید. بارها به این آموزه‌ی فکر، مراقبه کنید. حقیقت بر شما نازل خواهد شد و حالت نیتیا آناندا^۱ در شما شکوفا میشود، حالتی که معنای زندگی است.

احساس نیرومند «نه»

بسیاری از شما این تجربه را دارید که وقتی کسی چیزی به شما می‌گوید، اولین واکنش درون شما مقاومتی خاص است، «نه». وقتی می‌گویید «نه»، احساس می‌کنید از درون قوی شدید. وقتی «نه» می‌گویید، به «نفس» تحقق بخشیده‌اید. اما وقتی «بله» می‌گویید سیال هستید، و آسیب‌پذیر می‌شوید. نفس خود را تسلیم می‌کنید که ناراحت کننده است، پس می‌گویید، «نه».

به همین دلیل است که شما احساس خوبی در هنگام شکستن قوانین در خانه، مدرسه، در محل کار و یا در هنگام رانندگی دارید. شما احساس می‌کنید که خودتان در حال رشد هستید و به قوانین می‌گویید «نه». می‌توانید این‌را در بچه‌های کوچک هم ببینید. هر زمان به آن‌ها بگویید که چیزهای خاصی را نمی‌توانند داشته باشند، درست همان چیز را می‌خواهند!

معمولی در مقابل خارق‌العاده

هر زمان که سعی کنید در جهت خودخواهی‌تان زندگی کنید، زندگی خود و دیگران را تیره و تار می‌کنید. اغلب اوقات بدبختی‌هایی که در زندگی

وقتی نفس شما قوی می شود، توانایی شما برای ارتباط با طبیعت مختل می شود

و غیره از ماسک های دیگری استفاده می کنید. تا زمانی که از ماسک های مناسب با افراد مناسب استفاده کنید، اوضاع روبه راه است. زمانی که در رابطه با شخصی از ماسک نامناسب استفاده می کنید، بدانید که نفس شما وارد عمل شده است.

تمام کاری که باید انجام دهید این است که ماسک های خود را به طور کارآمدی عوض کنید و از نمایش لذت ببرید. سپس شما یک تماشاچی هستید. این کار را تنها زمانی می تواند انجام دهد که می دانید وجود شما چیزی فراتر از ماسک است. در غیر این صورت، مجذوب ماسک ها خواهید شد و تمام جذابیت زندگی را از دست خواهید داد. زمانی که به شما ثابت شود که از ماسک استفاده می کنید، آرزوهایتان رها می شود.

درست مانند زمانی که شما بزرگ می شوید و به طور خودکار اسباب بازی های خود را رها می کنید، به همین ترتیب، زمانی که هوشمندانه به این ماسک ها نگاه می کنید، هیچ تمایلی به آن ها ندارید و فقط در صورت لزوم از آن ها آگاهانه استفاده خواهید کرد.

نفس از نارضایتی متولد می شود

اگر شدیداً فردی خودخواه باشید، دیگری نیاز به جهنم ندارید، زیرا ذهن در تناقض و نارضایتی وجود دارد. با رضایت، با خرسندی، مرزهای نفس از بین خواهد رفت. به همین دلیل است که شادی و سعادت را نمی خواهید. لطفاً هرگز فکر نکنید که سعادت را می خواهید. نه! در واقع شما از شادی و سعادت می ترسید. هنگامی که یک احساس آرامش و عدم نگرانی دارید، فقط خودتان را تماشا کنید. شما فکر می کنید زمانی که موضوعی برای فکر کردن و نگرانی ندارید، چیزی کم است.

بازگشت به فهرست

کرد: «من می توانم همه ی کارهای خدا را انجام دهم. من بزرگتر از خدا هستم». اگر کسی با او مخالفت می کرد، بلافاصله دستور می داد: «او را بکشید».

یک استاد روشنگر در آن سرزمین بود که به پایتخت آمد، درباره ی نگرش های خودخواهانه ی پادشاه شنید و خواست به او حقیقت را نشان دهد.

او به دربار رفت و پادشاه را ستایش کرد: «ای پادشاه، شما با خدا برابرید. شما خدا هستی». پادشاه بسیار خوشحال شد و گفت: «بله، به نظر می رسد فرد باهوشی باشید. به ما بگویید دیگر چه چیزهایی متوجه شده اید».

استاد گفت: «ای پادشاه، باید چیز مهمی را به شما بگویم. شما می توانید کارهایی را انجام دهید که حتی خدا هم نمی تواند انجام دهد!». پادشاه غرق در غرور و افتخار شد و گفت: «لطفاً به ما بگویید این چه کاری است که من می توانم انجام دهم اما خدا نمی تواند!».

استاد به آرامی پاسخ داد: «ای پادشاه، اگر شما از کسی عصبانی شوید می توانید او را از ملک خود بیرون بیندازید، اما خدا نمی تواند!».

خدا نمی تواند ما را از ملکش بیرون کند ملک خدا، روشنگری و سکوت پر تلاطم، حق طبیعی ماست! اگر می خواهید بدانید که شما معمولی هستید یا نه، این آزمایش را انجام دهید. اگر احساس خارق العاده بودن می کنید، خیلی واضح است: معمولی هستید. اگر احساس عادی بودن می کنید، خارق العاده هستید!

استفاده از ماسک مناسب

همه ی شما نقش های مختلفی بازی می کنید و در زندگی روزمره ی خود از ماسک های مختلفی استفاده می کنید. شما با مادر خود از یک ماسک، در رابطه با پدر خود از ماسکی دیگر، با رئیس خود

است که بعد از مدتی در تار و پودی که خودتان ساخته‌اید، گرفتار می‌شوید.

شما فقط بدون نفس می‌توانید لذت ببرید

فقط زمانی که نفس نباشد می‌توانید از خودتان لذت ببرید. اگر نفس دارید، نمی‌توانید لذت ببرید. جلوی آینه می‌ایستید و به گونه‌ای آرایش می‌کنید که دیگران از شما لذت ببرند، اما شما نمی‌توانید از خود لذت ببرید. تنها فردی که نفس ندارد و با بدن و ذهن خود احساس هویت نمی‌کند، می‌تواند از خودش لذت ببرد. نفس نداشتن یعنی، با بدن و ذهن خود احساس هویت نکردن. اگر فکر می‌کنید چیزی مال شما است، نمی‌توانید از آن لذت ببرید. وقتی فکر می‌کنید که چیزی مال شما است، خود را برای لذت بردن از آن چیز یا رابطه محروم ساخته‌اید!

نفس و ارتباطش با طبیعت

این رویداد در روزهای پس از روشنگری من زمانی که در تامیل نادو (Tamil Nadu) در جنوب هند بودم، اتفاق افتاد.

شب‌ی در خلوت بسیار آرام جنگل نشسته بودم. چشمانم باز بود، اما چیزی را نمی‌دیدم، زیرا هیچ اطلاعاتی به درونم راه پیدا نمی‌کرد و پردازش نمی‌شد. یک مار عظیم در حدود سه فوت در مقابل من وجود داشت. از آن‌جا که چشم‌ها هیچ اطلاعاتی را پردازش نمی‌کردند، هیچ ترس در درونم وجود نداشت. من نشسته بودم و مار نیز آرام و راحت بود.

سپس، به آرامی، ذهن من به حالت عادی رسید، و فکر کردم، «اوه، یک مار وجود دارد». سپس فکر بعدی آمد، «من باید بروم». لحظه‌ای که فکر کردم یک «مار» این‌جا است، من خیلی واضح دیدم که مار نیز احساس ناراحتی کرد که یک نفر در حضور او بود. تا زمانی که احساس نمی‌کردم «یک مار

اگر شما چیزی قوی برای فکر کردن و نگرانی نداشته باشید، در فضای درونی خود مرز مشخصی نخواهید داشت.

ذهن شما با درک رنج موجودیت می‌یابد. شما مرز و یا هویت خود را احساس نمی‌کنید، مگر این‌که رنج کافی داشته باشید. اگر کمی عمیق‌تر نگاه کنید، متوجه خواهید شد که بسیاری از اوقات اگر چیزی برای نگرانی یا رنج نداشته باشید، احساس تنهایی می‌کنید. این همان باوری است که شما نسبت به خود دارید، زیرا ذهن بالذاته می‌تواند تنها چیزهای منفی را ضبط کند. ذهن تنها در این صورت است که می‌تواند شکوفا شود، می‌تواند افکار بیشتری ایجاد کند، می‌تواند با رنج، نارضایتی و ناخرسندی خودش را بیشتر بشناسد. ظرفیت شادی بی‌حد و حصر است. وقتی شاد هستید، مرز خود را احساس نخواهید کرد. هر گاه مرز خود را احساس نکردید، در حالت شادی، رضایت و خرسندی هستید.

رنج به نفس می‌انجامد

نفس بدون رنج نمی‌تواند وجود داشته باشد. رنج ریشه نفس است. این چیز مهمی است که باید درک کنید. ما همیشه فکر می‌کنیم که رنج نفس را آزار می‌دهد. نه! نفس با رنج تقویت می‌شود. یک چیز مهم دیگر این است که اگر رنج شما کم‌تر شود، خودخواهی‌تان نیز کم خواهد شد. شما احساس می‌کنید خیلی کوچک هستید، بنابراین شما رنج خود را افزایش می‌دهید تا احساس کنید کسی شده‌اید.

هر چه رنج کمتر باشد، نفس هم کوچک‌تر است. هرچه بیشتر رنج ببرید، نفس هم قوی‌تر می‌شود. بنابراین شما همیشه در مورد رنج‌هایتان اغراق می‌کنید. مشکل این‌جا است که پس از مدتی فراموش می‌کنید که اغراق کرده‌اید. پس دوباره در همان شبکه گرفتار می‌شوید. شما ممکن است مخالفت کنید و بگوئید: «نه، شما زندگی من را نمی‌دانید. شما رنج من را نمی‌شناسید». اما بسیار واضح

همیشه بیشتر از آن چیزی استفاده از شخصیت اشتباه در موقعیت اشتباه، چیزی است که من آن را نفس می‌نامم

این یک نیاز اساسی است، به‌ویژه در جوامعی که در آن شما باید خودتان را به بازار عرضه کنید.

آحانکار بر اساس «عقد‌های خود برتر بودن» خواهد بود. ماماکار بر پایه‌ی عقد‌های خود کم‌بینی قرار می‌گیرد. آحانکار بر اساس ترس است ماماکار بر اساس حرص است.

• یک داستان کوتاه:

رئیس شرکتی بعد از یک سری مذاکرات با گروه‌های کارمند، به خانه برگشت. همسرش پرسید: «مذاکرات چگونه انجام شد؟».

مرد جواب داد: «خوب، حدس می‌زنم. اما مطمئن نیستم که چند نفر حرف‌های مرا فهمیدید.».

زن پرسید: «چرا این‌طور فکر می‌کنی؟».

مرد گفت: «چون خودم هم نفهمیدم!».

هویتی که به جهان بیرون نشان می‌دهید همیشه بر اساس ترس است و بیشتر از آن چیزی است که در مورد شما صدق می‌کند. شما دائماً سعی می‌کنید آن را زنده نگه دارید. هویتی که در دنیای درون حمل می‌کنید بر اساس طمع است. به‌همین دلیل است که همیشه سعی می‌کنید هویت درونی خود را رشد دهید. شما دائم بر روی هویتی که باور دارید هستید، کار می‌کنید.

زندگی شما چیزی جز مبارزه بین این دو جهان نیست. ستیز میان آحانکار (شخصیت بیرونی) و ماماکار (شخصیت درونی)، تنش نامیده می‌شود. احساس ناخوشایند بین این دو هویت، عدم راحتی و بیماری را می‌آفریند.

بازگشت به فهرست

وجود دارد»، مار هرگز احساس نکرد که من یک انسان هستم. تا زمانی که احساس ترس نمی‌کردم، مار هرگز به تهدیدی از جانب من فکر نمی‌کرد. من ترس نداشتم و مار هم ترس نداشت. اما لحظه‌ای که ترس داشتم، مار نیز ترسید.

فاصله فیزیکی میان ما کاهش نیافت. فقط فکر «مار» در من آمد و من به‌وضوح حس می‌کردم، که در فضای درونی مار آشوب و نا آرامی به‌وجود آمد. لحظه‌ای فکر کردم که باید حرکت کنم، لحظه‌ای که ترس داشتم، مار نیز احساس ناامنی و خطر مشابهی را حس کرد و بلافاصله، مار شروع به حرکت کرد، حتی قبل از حرکت من.

وقتی نفس شما قوی می‌شود، توانایی شما برای ارتباط با طبیعت مختل می‌گردد.

هویت‌های دوگانه

همه‌ی ما دو هویت داریم، هویتی که ما به جهان بیرونی نشان می‌دهیم، و هویتی که ما به آن باور داریم و در دنیای درونی ما است.

هویتی که به‌نظر شما درون ذهن شما قرار دارد، به سانسکریت ماماکار^۱ نامیده می‌شود و همیشه خیلی کوچکتر از آنی است که واقعاً هستید. شما تمام شکست‌های خود و اشتباهات گذشته را با خود دارید به یاد خواهید آورد و دائماً در تلاش برای کار بر روی آن‌ها خواهید بود.

هویتی که شما به جهان بیرونی منعکس می‌کنید، آحانکار^۲ است که کارت ویزیت شما است. شما بر روی آن همه چیز را که می‌خواهید دیگران در موردتان بدانند می‌نویسید. این بر اساس هویتی است که به جهان بیرونی نشان می‌دهید. این

۱- Mamakar نفس که دائماً می‌گوید شما کوچکتر از آنید که فکر می‌کنید

۲- Ahankar هویت غلطی از "خود واقعی درونی" که به دنیای بیرون نشان داده می‌شود. شکلی از نفس است

ما همیشه فکر می‌کنیم، چگونه انسان فروتنی می‌تواند خودخواه باشد؟ بسیار واضح است، نفسی که روی سرش قرار گرفته است، همچنان نفس است. این «نفس پست» نامیده می‌شود.

• یک رویداد از زندگی رامانا مهاریشی^۱:

شاگرد رامانا مهاریشی یکی از کتاب‌هایش را به زبان دیگری ترجمه کرد. در ترجمه کتاب، نام او نیز به‌عنوان مترجم منتشر شد. وقتی شاگرد کتاب را دید، شوکه شد. او نزد مقامات ذی‌ربط رفت و آن‌ها را برای این اشتباه سرزنش کرد. سپس نزد رامانا مهاریشی رفت و گفت: «باگوان (Bhagavan) آن‌ها نباید نام من را قید می‌کردند. من فکر می‌کنم که نامم نباید منتشر می‌شد. من این‌طور آدمی نیستم. باگوان گفت: «نفسی که می‌خواهد نامش در آن‌جا بیاید و نفسی که نمی‌خواهد نامش در آن‌جا بیاید یکی هستند آرام باش.»

در واقع، نفس پست که سعی در متواضع بودن دارد نیز نفس است.

حداقل عقده‌ی برتری و نفس خشونت‌آمیز را جامعه به شما آموزش خواهد داد. این نفس کاملاً قابل مشاهده است. در حالیکه شما با نفس متواضع از جامعه فرار خواهید کرد. این خطرناک‌تر است. این نفس مکار است که در هر حالتی می‌تواند به‌راحتی خود را نجات دهد.

انواع نفس-خود

نفس فعال در مقابل نفس غیر فعال

تشخیص نفس فعال آسان است. افرادی که دارای نفس فعال هستند، به نحو متکبرانه‌ای رفتار می‌کنند. آن‌ها آشکارا خودستایی می‌کنند و متکبر هستند. برای یک استاد سروکله زدن با این‌گونه نفس آسان است. او فقط باید چند بار محکم به آن بکوبد و آن می‌شکند!

هر دو هویت، احانکار و ماماکار، اسطوره‌ی محض هستند، هر دو دروغ هستند! شما چیزی فراتر از این دو هویت هستید.

اگر تمام انرژی خود را صرف گسترش آحانکار کنید، زندگی شما ماتریالیسم می‌شود. در عوض افرادی که به ماماکار مشغولند، دائماً به روی شخصیت خود کار می‌کنند و تلاش دارند هویتی را ایجاد کنند تا احساس راحتی کند. اگر تمام عمر خود را در حال توسعه ماماکار بگذرانید، هویتی که گمان دارید که هستید، تمام زندگی‌تان اخلاقی و سرکوب شده است. حقیقت اساسی این است که شما خیلی بیشتر از این دو هویت هستید. هنگامی که شما از این دو هویت جدا شوید، زمانی متوجه خواهید شد که شما فراتر از این دو هویت هستید. وقتی این اتفاق بیافتد، دیگر این دو هویت نمی‌توانند دوباره شما را مقید کنند.

نفس پست

عزت نفس پایین یعنی نشان دادن خود و یا تصور خود کمتر از آنچه که هستید. عزت نفس بالا یعنی نشان دادن خود و یا تصور خود خیلی بیشتر از آن چیزی که هستید. البته ملاک نظر دیگران است. شما به جای زندگی خود، براساس شیوه‌ی زندگی خود قضاوت می‌کنید. شما با اتومبیل و املاک و مستغلاتی که خریداری کرده‌اید، خودتان را ارزیابی می‌کنید نه با کیفیت آگاهی‌ای که به دست آورده‌اید. مشکل بزرگ این جاست که شما نمی‌دانید چگونه از یک شخصیت خود عبور کرده و به شخصیت بعدی بروید. شما نمی‌دانید چطور از شخصیت‌ها مانند کت استفاده کنید. شما در یک شخصیت گرفتار هستید.

استفاده از شخصیت اشتباه در موقعیت اشتباه، چیزی است که من آن را نفس می‌نامم. اگر در جایی که باید مؤدب و متواضع باشید، متکبر و خشن باشید، دال بر خودخواه بودن است. اگر در جایی که باید شجاع باشید، مؤدب و فروتن باشید، خودخواه هستید.

بازگشت به فهرست

۱- Ramana Maharish استاد روشنگر از هند که از طریق خودشناسی، "تحقق بخشیدن خود" را تشویق کرد، از طریق این سؤال: "چه کسی هستم؟"

نفس اجتماعی

نوع دیگری از نفس، «نفس اجتماعی» نامیده می‌شود و هم‌ه‌ی ما به‌خوبی آن را پرورش می‌دهیم. در واقع احساس می‌کنید زندگی شما بسیار خصوصی است و هیچ‌کس نباید اجازه‌ی ورود به آن را داشته باشد. می‌ترسید که تصویر کلی شما خدشه‌دار شود و دیگر چیزی در اجتماع از شما حمایت نکند.

این نفس اجتماعی است. اگر خودتان را همان‌طور که هستید به دنیا نشان دهید، آرامش بیشتری خواهید داشت، زیرا در این صورت فشاری برای مخفی کردن چیزی نخواهید داشت.

• یک داستان کوتاه:

یک کاندیدای سیاسی سخنرانی خود را به پایان رساند و نشست. مرد کنار او پرسید: «آقا، آیا می‌خواهید یک نوشیدنی بنوشید؟ ما نوشیدنی‌های الکلی نیز داریم.» مرد جواب داد: «اول باید بدانم که آیا این یک سوال است یا دعوت!»

ما همواره به دلیل نفس اجتماعی مان، معذب و خجالتی هستیم و فکر می‌کنیم مردم همیشه نگاهشان سوی ماست و درباره‌ی ما صحبت می‌کنند. هنگامی که شما معذب هستید، خودبین هستید. شما فکر می‌کنید که موجود بزرگی هستید و چشمان همه همواره به شما است. به همین دلیل شما معذب می‌شوید.

هنگامی که معذب هستید، زنده هستید اما زندگی نمی‌کنید. کم‌رویی مانع زیبایی و جذابیت شما است. زیبایی آزادانه به دست نمی‌آید. به حیوانات و طبیعت نگاه کنید. آن‌ها به شکل زیبایی آزادانه جریان می‌یابند، زیرا معذب نیستند. آن‌ها موجودات شاد همگام با هستی هستند.

زمانی که فکر می‌کنید مردم نگاهتان می‌کنند، نفستان وارد عمل شده و خود طبیعی‌تان را از دست می‌دهید.

یک روانپزشک از بیمار خود پرسید که آیا از خیالات خودبینانه رنج می‌برد. مرد پاسخ داد: «به‌هیچ‌عنوان. در واقع، من خیلی کمتر از چیزی که واقعاً هستم خودم را فرض می‌کنم!»

فردی با نفس فعال نمی‌گذارد که به هیچ‌قیمتی آن را از دست بدهد.

نفس غیر فعال بسیار ظریف و حيله‌گر است. افرادی که یک نفس منفعل دارند، وانمود می‌کنند که بسیار متواضع هستند و جرأت کافی برای مواجهه با افراد را ندارند، و از کسب اعتبار خجالت می‌کشند. بدترین قسمت آن این است که آن‌ها تصور می‌کنند چون خودخواه نیستند این‌گونه‌اند. در حقیقت، آن‌ها با تصور این‌که متواضع هستند، ناخودآگاه از نفس خود در برابر آسیب دیدن به دقت محافظت می‌کنند. افراد دارای نفس فعال مثل شاخه‌های سخت و خشک درخت هستند. آن‌ها به راحتی شکسته می‌شوند. افراد دارای نفس غیرفعال مانند شاخه‌های تازه و سبز هستند. هر بار که نفس آن‌ها ضربه ببیند، خم می‌شوند، اما نمی‌شکنند! نفس آن‌ها به قدری محافظت شده است که مقابله با آن سخت است. در واقع، آن‌ها به‌سختی تلاش می‌کنند تا به طریقی مطبوع و منفعلانه از آن حفاظت کنند.

شما به واکنش‌ها و نظرات دیگران نسبت به خودتان بسیار اهمیت می‌دهید. شما نمی‌توانید تحمل کنید تا به نفستان که در تمام این سال‌ها به دقت پرورش داده‌اید، آسیبی برسد. این نفس نقطه اتکای شما است که اگر دچار ضربه یا تکان شود، بی‌تکیه‌گاه خواهید شد. بنابراین، به بهانه‌ی متواضع و مطیع بودن، ساکت می‌مانید. شما فرصت دیگری از ابراز نفس خود در محضر استاد را از دست می‌دهید. شما فرصتی دیگر برای برداشتن گامی بزرگ در جهت شکوفایی را از دست می‌دهید.

یک ماشین معمولی دارید، اما می‌خواهید ماشین لوکس‌تری داشته باشید. ممکن است بخواهید بیش از یک ماشین داشته باشید. شما خانه‌ای برای زندگی دارید، اما می‌خواهید خانه‌ی بزرگتری داشته باشید. چنین این نوع شخصیت بر محور «داشتن» است. چنین افرادی تنها زمانی که چیزهای بیشتر و بیشتری داشته باشند، احساس شادی، امنیت و آرامش می‌کنند.

احساس عمیق نا امنی و ترس، این که دائماً سعی می‌کنیم چیزهای بیشتری را به دست آوریم، ما را به حرص و طمع بیشتر سوق می‌دهد. خواستن مالکیت بیشتر چیزی جز احساس نا امنی عمیق نیست. شما می‌توانید بفهمید که خواستن مالکیت بیشتر و بیشتر فقط به دلیل ترس و نا امنی است.

معمولاً اگر دوستان بیشتر، بستگان بیشتر و چیزهای بیشتری در اطرافمان داشته باشیم، احساس امنیت بیشتری می‌کنیم. با امنیت بیشتر، ما احساس می‌کنیم که از این دنیا جدا نخواهیم شد.

نفس در مقابل استاد

مردم از من می‌پرسند «چرا ما باید دنباله‌روی استاد باشیم؟» به آن‌ها می‌گویم: «شما مجبور نیستید از استاد تبعیت کنید. اما اگر از استادان پیروی نکنید، از نفس خود تبعیت خواهید کرد، فقط همین. فقط دو گزینه وجود دارد: یا به استاد گوش کنید یا به نفستان». استاد وجودی است که قبلاً سعادت ابدی نی‌تی آناندا^۱ را به دست آورده است. اگر از او پیروی کنید، شما نیز به این مرحله می‌رسید. همان‌طور که در رابطه با نفس خود، می‌دانید که تا به حال چه به دست آورده و به چه سمتی می‌رود! اگر در مسیری که در آن نفس شما را هدایت می‌کند، خوشحال، راحت، راضی و سعادتمند هستید می‌توانید همچنان از نفس خود پیروی کنید. هیچ مشکلی نیست. اما اگر کمی احساس ناراحتی می‌کنید، اگر می‌خواهید تغییر کنید، مسیر استاد را دنبال کنید.

کودکان به اندازه‌ی بزرگسالان معذب نیستند. اگر بازی کردن آن‌ها را تماشا کنید، زیبایی و معوصمیت آن‌ها را خواهید دید.

حتماً متوجه شدید که هنگام عکس گرفتن، عکس‌هایی که بدون اطلاع شما گرفته شده بسیار بهتر از زمانی است که شما برای دوربین ژست گرفته‌اید! لحظه‌ای که از شما خواسته می‌شود که ژست بگیرید، شما به خودتان توجه می‌کنید، احساس معذب بودن می‌کنید. نفس شما از آنچه که دیگران راجع به شما می‌گویند و فکر می‌کنند دچار ترس می‌شود. نفس معذب همیشه در حال ارزیابی و سنجش نظرات دیگران است.

• یک داستان کوتاه:

عارفی صوفی از پادشاهی تقاضای غذا کرد. پادشاه او را تحقیر کرد و گفت که هیچ کس او را نمی‌شناسد. عارف خندید و گفت: «بله موافقم. هیچ کس این‌جا مرا نمی‌شناسد اما من خودم را می‌شناسم. در مورد شما، همه شما را می‌شناسند اما شما خودتان را نمی‌شناسید».

وقتی شما دست از محاسبه برمی‌دارید و معصوم و آزاد می‌شوید، وجودتان از شگفتی و تازگی پر می‌شود و زندگی هرگز برای شما خسته‌کننده نخواهد بود.

من و مال من

«من» نفس و ریشه‌ی ترس است. «مال من»، «خانه‌ی من»، «این ماشین مال من است»، «این‌ها دوستان من هستند». ریشه حرص و آز است.

«من» به معنی انجام دادن مداوم است. «مال من» به معنای داشتن مداوم است. شما دائماً سعی می‌کنید مرزهای خود را گسترش دهید و چیزهای بیرون را تغییر دهید. شما می‌خواهید مرز خود را از «مال من» گسترش دهید. به عنوان مثال، در حال حاضر

پادشاه کنجاو شد که در مورد داکشینامورتی سوامیگال بیشتر بداند. همراه با ارتشش، به دیدار او رفت، پادشاهان همیشه با ضمام و متعلقات خود سفر می کنند؛ زیرا بدون آن ها هویتی ندارند! در مقابل، داکشینامورتی سوامیگال یک پاراماهامسا^۱ و استادی روشنگر است.

پادشاه او را دید که زیر یک درخت انجیر بزرگ نشسته است، بدون لباس و بدون هیچ لوازم و متعلقاتی. او تنها با خود سعادتمند بود.

صحنه را تصور کنید: گدایی ساده بدون لباس در یک گوشه نشسته است. او در سعادت و آرامش غرق شده، کاملاً با هستی درآمیخته و در سکوت و صلح کامل نشسته است. این سکوت در وجود هر که در حضور او بود نفوذ می کرد. پادشاه از کالسکه ی خود پایین پرید و به سمت داکشینامورتی سوامیگال رفت. او از دیدن پادشاه و ارتشش و شنیدن هیاهوی آن ها، هیچ حرکتی نکرد. فقط چشمانش را گشود و مستقیماً به چشم های پادشاه نگاه کرد. برای اولین بار کسی جرأت کرده بود که به چشم پادشاه نگاه کند. معمولاً پادشاه به دیگران نگاه می کرد و بقیه همیشه سرشان را پایین می انداختند. حالا برای اولین بار کسی مستقیماً به چشمان پادشاه نگاه می کرد. پادشاه به خود لرزید.

پس از چند ثانیه پادشاه سرش را پایین انداخت. او به وضوح احساس کرده بود که در درونش دارد چیزی اتفاق می افتد. داکشینامورتی سوامیگال، به پادشاه اشاره کرد که بنشینند. تمام وزرا و ارتش سلاح های خود را انداختند و همگی در سکوت نشستند. در عرض ده دقیقه کل ارتش به حالت نشسته در آمد.

یک ساعت گذشت. دو ساعت گذشت، سه ساعت گذشت، غروب شد، یک روز کامل گذشت. استاد، پادشاه و کل ارتش در سکوت

تنها دو چیز وجود دارد، استاد و ذهن. اگر از استاد پیروی کنید، نمی توانید ذهن را دنبال کنید. اگر از ذهن تبعیت می کنید، نمی توانید از استاد پیروی کنید. کلمه ی زیبای به نام، «na maha» وجود دارد. که به معنای «نه مال من»، یا «من نیستم» است. «من» و «مال من» را به روی پای استادم یا خدا تسلیم می کنم.

داستان Dakshinamurthy Swamigal

• داستانی کوتاه:

استاد روشنگری، داکشینامورتی سوامیگال همیشه زیر یک درخت انجیر می نشست. حضور او چنان قدرتمند بود که فردی توانست آن را احساس کند، لمس کند و تقریباً ببیند. سکوت او چنان قدرتمند بود که هیچکس نیازی به سخن گفتن نمی دید.

یکی از شاعران دربار هزار بیت شعر در وصفش سرود و او را یک فرد مقدس و بزرگترین جنگجو نامید. عنوان «بزرگترین جنگجو» زمانی به فردی داده می شود که هزار فیل را در یک جنگ کشته باشد.

وقتی پادشاه این را شنید، نفس او خدشه دار شد، زیرا همه می دانستند که فقط او هزار فیل را در یک جنگ کشته است و او تنها پادشاهی است که عنوان بزرگترین جنگجو را کسب کرده است.

شاعر را صدا کرد و با عصبانیت گفت: «اگر نتوانی سرودن هزار بیت شعر در ستایش یک گدای عریان نشسته زیر درخت انجیر را توجیه کنی، سرت قطع خواهد شد!».

شاعر گفت: «من هیچ دلیل یا توجیهی ندارم. شما می توانید من را بکشید اما چیز غریبی در حضور او وجود دارد. من یک درخواست کوچک دارم. فقط بروید و یک بار در حضور او بنشینید.

این تنها چیزی است که می خواهم، همین.»

۱ - Supreme Swan - Paramahansa این عنوان به انسان های روشن ضمیر داده شده است

شما واضح‌تر هستند و حتی می‌توانید رؤیای خود را تغییر دهید. به‌همین ترتیب، وقتی متوجه می‌شوید که آنچه تا به حال فکر می‌کردید واقعیت است، رؤیایی بیش نیست، شما انرژی و هوش تغییر آن را خواهید داشت! هنگامی که ارتعاشات آگاهی شما افزایش می‌یابد، هوش کافی برای درک این که آن فقط یک رؤیا است را خواهید داشت.

تجسم

این تکنیک را می‌توان در هر زمانی انجام داد. هستی را به‌عنوان یک حضور شفاف و همیشه زنده احساس کنید. سعی کنید زندگی را در هر چیزی که در اطراف شما است، احساس کنید. سعی کنید آن را ببینید. سعی کنید آن را احساس کنید. اول، سعی کنید زندگی را درون بدن خود احساس کنید. سپس سعی کنید زندگی درون صندلی که روی آن نشسته‌اید را احساس کنید. ببینید که چگونه در درون پوست خود احساس زنده بودن می‌کنید. به‌همین ترتیب، تجسم و احساس کنید که در درون صندلی، در درون کوسن زنده هستید. سپس تصور کنید که در درون افرادی که در کنار شما نشسته‌اند زنده هستید.

بگذارید برای شما مثالی بزنم. شما یک چوب بامبو را در یک رودخانه انداخته‌اید.

شما می‌توانید بخشی از رودخانه را در سمت چپ بامبو و بخش دیگری را در سمت راست بامبو مشاهده کنید. اما، آیا به‌این معنی است که رودخانه اکنون به دو بخش تقسیم شده است؟ نه! اگر بامبو نباشد، دیگر سمت راست یا سمت چپ وجود ندارد. هیچ مرزی وجود ندارد این فقط یک رودخانه است، همین.

زندگی مثل یک رودخانه است. بامبو نفس شما است. به‌خاطر نفس خود، شما می‌گویید «من» و «شما». شما دو طرف دارید - شما و دنیا. با توجه به‌این بامبو، دوگانگی را می‌بینید. اگر شما فقط بامبو

نشسته بودند. هیچ کلمه‌ای رد و بدل نشد. سه روز گذشت.

سپس استاد چشم‌هایش را باز کرد و گفت: «حالا می‌توانید بروید». پادشاه به پای استاد افتاد و به او ادای احترام کرد و در سکوت آن‌جا را ترک کرد. او به کاخ خود رسید و شاعر را احضار کرد و گفت: «چرا فقط یک هزار بیت در مدح استاد نوشتی؟ تو می‌بایست ده هزار بیت می‌نوشتی!»

شاعر یک عبارت زیبا گفت: «کشتن ده هزار فیل آسان است. شما فقط به سلاح نیاز دارید تا آن‌ها را بکشید. اما کشتن ذهن خود یک دستاورد واقعی است!».

داکشینامورتی سوامیگال ذهن خود را کشته بود و قادر بود ذهن هر کسی که در حضور او نشسته است را بکشد. هیچ شجاعتی در کشتن ده هزار فیل نیست، بلکه این کشتن ذهن است که شجاعت می‌خواهد.

تکنیک‌های مراقبه

بیننده را به‌یاد داشته باشید

دو مرحله وجود دارد.

به‌یاد داشته باشید که بیننده کیست. وقتی چشم‌هایتان را باز می‌کنید، از طریق چشم می‌بینید. در واقع شما نمی‌بینید. سپس ناگهان متوجه خواهید شد که تمام انرژی شما در چاکرای اجنا^۱ یا مرکز دو ابرو قرار دارد. شما اجسام را به‌وضوح و با جزئیات بیشتر خواهید دید، مانند وقتی که باران می‌بارد پس از آن همه چیز شفاف می‌شود. پس نه دلبستگی و نه گسستگی دارید، هیچ رنجی نخواهید داشت.

به‌عنوان مثال، گاهی اوقات در خواب با این که می‌دانید دارید خواب می‌بینید، اما از رؤیا بیرون نمی‌آید. در آن حالت می‌توانید ببینید که رؤیاهای

۱- Ajna chakra ششمین مرکز انرژی بین ابروها قرار دارد. معنی "فرمان" یا "اراده" در سانسکریت. این چاکرا توسط (خود) نفس مسدود شده است

کنید. از طریق چشمانتان **قدردانی، واکنش شما** **به شناخت فراوانی**

مرحله ۵: مدت زمان: ۵ "هستی" است
دقیقه

هر تصویری را که در پشت چشم‌های بسته دیده می‌شود را با چشمان بسته، فقط از طریق چشمانتان ببینید.

در طول این مراقبه، شما ممکن است تجسم خدای مورد علاقه خود را ببینید، و یا ممکن است ببینید که یک پرتو نور جایگزین تصویر استاد شده است. گاهی اوقات شما ممکن است در محل تصویر یک فضای خالی را مشاهده کنید. در این لحظات نگران نباشید یا آگاهی خود را از دست ندهید. این هیپنوتیزم نیست! در حقیقت، این یک فرآیند ضد هیپنوتیزی است. آبرآگاهی شما بیدار شده است. اگر فقط نور و یا فضای خالی را می‌بینید، نشانه‌ای از این است که شما مراقبه را با خلوص عمیق انجام داده‌اید. این حقیقت طبیعت ما است که همه‌ی ما چیزی جز انرژی نیستیم.

را از نفس‌تان بردارید، نه «من» و نه «شما» وجود دارد. یک حضور همیشه زنده‌ی خالص است.

مراقبه‌ی چشم سوم

مجموع مدت زمان: ۲۵ دقیقه

این یک تکنیک بسیار قدرتمند است که در حضور استاد و یا در مقابل تصویری از چشمان استاد مؤثرتر است.

مرحله ۱: مدت زمان: ۵ دقیقه

هر تصویری را که در پشت چشم‌های بسته دیده می‌شود را با چشمان بسته، فقط از طریق چشمانتان ببینید.

مرحله ۲: مدت زمان: ۵ دقیقه



اکنون، چشمان خود را باز کنید و از طریق چشم سوم خود، به دقت چشم سوم استاد را در تصویر نگاه کنید. از طریق چشمانتان نگاه کنید.

مرحله ۳: مدت زمان: ۵ دقیقه

هر تصویری را که در پشت چشم‌های بسته دیده می‌شود را با چشمان بسته، فقط از طریق چشمانتان نگاه کنید.

مرحله ۴: مدت زمان: ۵ دقیقه

حال چشمان خود را باز کنید و از طریق چشم سوم خود، به دقت در چشم سوم استاد در تصویر نگاه

قدردانی- چیست و چرا

وقتی متوجه شدیم که ما بخشی از طرح کلی هستی هستیم و در هر لحظه از طریق هستی با عشق حمایت می‌شویم، آن‌گاه پر از سپاسگزاری می‌شویم. ما برای آنچه که هر لحظه دریافت می‌کنیم، واقعاً قدردان می‌شویم، حتی اگر آن موضوع بسیار پایه‌ای و اولیه باشد مانند شکر از اندام‌ها و حواسمان.

قدردانی، واکنش شما به شناخت فراوانی «هستی» است. این یک انرژی خودجوش در درون است. اگر انرژی‌ای در وجود شما وجود داشته باشد که از همه چیز در زندگی‌تان محافظت می‌کند، این انرژی، قدردانی است! اگر شما تا به حال احساس کرده‌اید جای چیزی در زندگی شما خالی است، دلیل آن این است که کم قدردانی می‌کنید.

در سراسر جهان ادیان زیادی وجود دارد. هر یک از آن‌ها روی یک رویکرد خاص مانند نماز، ریاضت، تسلیم و رضا و غیره تأکید می‌کنند. اما وجه مشترک همه‌ی این‌ها قدردانی است که شما را مستقیماً به انرژی الهی متصل می‌کند. قدردانی بزرگترین مذهب است. وقتی این را به مردم می‌گوییم، تعجب می‌کنند: «چگونه می‌توان قدردانی را یک دین در نظر گرفت؟ چرا باید یک دین باشد؟ این می‌تواند یک عادت اجتماعی باشد نه مذهبی.»

سپاسگزاری باید همچون نفس کشیدن باشد نه صرفاً دین. قدردانی انرژی‌ای است که متحول می‌کند، اتفاقات در شما و اطراف شما را تغییر می‌دهد. این انرژی است که شما را با انرژی کائنات به هم پیوسته و به شما برکت بسیار برمی‌گرداند. اگر قدردان باشید می‌بینید که هستی به سادگی به شما پاسخ می‌دهد، چنان‌که گویی یک موجود زنده است. آن مجرایی برای ارتباط برقرار کردن با هستی است!

هنگامی که قدردانی رخ می‌دهد، از طریق قانون جذب، برکات بسیاری را برای شما به زیبایی جذب می‌کند. اما این چگونه ممکن است؟

قدردانی کافی است؟

روشنگری زندگی یعنی

در هر لحظه برابر هستی، شاکر بودن

بازگشت به فهرست

روزی اکبر^۱، پادشاه بزرگ در هند باستان و مشاورش، بیربال^۲، در خیابان راه می‌رفتند. آن‌ها از یک فروشنده چوب صندل گذشتند و اکبر به بیربال گفت: «نمی‌دانم چرا دوست دارم این مرد را دار بزنم».

یک ماه گذشت و آن دو نفر دوباره از جلوی آن فروشنده چوب صندل رد شدند.

این بار اکبر گفت: «عجیب است، امروز دلم می‌خواهد به این مرد هدیه‌ای بدهم! چطور ممکن است؟»

بیربال پاسخ داد: «ای پادشاه! یک ماه پیش، کسب‌وکار این فروشنده چوب صندل دچار خسران شده بود و زمانی که شما را دید که رد می‌شدید با خود فکر کرد: «اگر پادشاه بمیرد، برای مراسم آتش‌زدن جنازه‌اش از سراسر کشور نزد من می‌آیند تا چوب صندل بخرند».

او این امواج منفی را فرستاد که موجب شد شما احساس نفرت نسبت به او داشته باشید.

به همین دلیل است که شما قبلاً احساس بدی داشتید و هیچ دلیل خاصی برای دار زدن او نداشتید. من بلافاصله بسیاری صندل‌های او را خریدم تا میزها و صندلی‌هایی برای دربار بسازیم. این او را بسیار خوشحال کرد. امروز، او از شما بسیار سپاسگزار است. حال شما این امواج مثبت را از سمت او حس کرده‌اید و بنابراین احساس می‌کنید که دلتان می‌خواهد به این مرد هدیه‌ای ارزانی دارید!

بر اساس قانون جذب، انرژی‌های هم‌شکل یکدیگر را جذب می‌کنند. این موضوع چه ربطی به قدردانی دارد؟ بدانید: زمانی که نسبت به همه چیز احساس قدردانی می‌کنید، به این معنی است که احساس می‌کنید تحقق یافته‌اید، احساس خوشی

۱- Akbar امپراتور مغول

۲- Birbal مشاور امپراتور مغول اکبر

و سعادت می‌کنید. بنابراین **قدردانی واقعی هرگز دلیلی ندارد. بی‌دلیل درون شما جوانه می‌زند.**

می‌کند و در قالب دستاوردهای مادی، روابط خوب، سلامتی و غیره به سمت شما بازمی‌گردد.

نکته‌ی مهم این است که دستاوردهای مادی، روابط خوب و چنین چیزهایی صرفاً دستاوردهای جانبی قدردانی است. نکته‌ی اصلی این است که قدردانی شما را با هستی هماهنگ و به یک انسان زیبا تبدیل می‌کند.

روانشناسان اثرات احساس قدردانی را روی افراد مطالعه کرده‌اند. در اولین مطالعه‌ی خود، دو پژوهشگر، دکتر مایکل مک کالوف (Dr. Michael Mc Collough) از دانشگاه متدیست جنوبی در دالاس، تگزاس و دکتر رابرت امونس (Dr. Robert Emmons) از دانشگاه کالیفرنیا در دیویس، کالیفرنیا، نتیجه گرفتند که قدردانی نقش مهمی در خوشبختی فرد دارد. در مطالعه‌ی آن‌ها چند صد نفر به سه گروه تقسیم شدند و از آن‌ها خواستند که دفتر خاطرات روزانه بنویسند. گروه اول تمام رویدادهایی که در طول روزشان اتفاق می‌افتاد را ثبت می‌کردند. گروه دوم فقط تجربیات ناخوشایند خود را ثبت می‌کردند. گروه سوم فهرستی روزانه از چیزهایی که بابت آن‌ها سپاسگزار بودند، تهیه می‌کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد که تمرین قدردانی روزانه موجب افزایش سطح هشیاری، شور و شوق، عزم و اراده، خوش‌بینی و انرژی شد. علاوه بر این، گروه سوم، که موارد قدردانی را ثبت می‌کردند، افسردگی و استرس کمتر، و تمایل بیشتری برای کمک به دیگران داشتند، به‌طور منظم ورزش می‌کردند و پیشرفت بیشتری در جهت اهداف شخصی خود داشتند. با توجه به این یافته‌ها، افرادی که روزانه قدردانی می‌کنند، بیشتر احساس خوشبختی و عشق می‌کنند. مک کالوف و امونس نیز خاطرنشان کردند که نگرش

قدرشناسانه، دور مثبتی را رقم می‌زند که در آن یک حرکت قدرشناسانه حرکت دیگر را رقم می‌خورد. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهند که قدردانی می‌تواند مستقل از ایمان باشد. گرچه قدردانی بخش بزرگی از اغلب ادیان است، اما آن‌ها می‌گویند که این برکات به کل افراد گسترده می‌شود، صرف‌نظر از این که مذهب خاصی دارند یا نه. آن‌ها اضافه کردند که فقط با شمارش نعمت‌های خود، هر کسی می‌تواند احساس خوشبختی خود را افزایش داده و اثرات مثبت اجتماعی به دست آورد.

فقط به‌خاطر وجود داشتن، شکرگزار باش

در دنیای امروز، هر اقدامی نیاز به یک دلیل دارد. اگر من به یک کودک بگویم که نزدیک من بیا، او به دنبال دلیلی برای انجام این کار است. اگر من یک شکلات را نگه دارم، او نزدیک خواهد شد! منفعت عمیقاً در درون ما ریشه دوانیده است. هرگاه منفعت باشد، عمل وجود دارد، در غیراین صورت، توجیه عمل دشوار است.

وقتی به مردم می‌گویم که با حس قدردانی زندگی کنند، آن‌ها فوراً به دنبال دلیل می‌گردند. قدردانی واقعی هرگز دلیلی ندارد. بی‌دلیل در درون شما جوانه می‌زند. آیا گل برای شکوفا شدن دلیلی دارد؟ خیر! گل شکوفا می‌شود، زیرا طبیعت آن این است. قدردانی، طبیعت واقعی ما است. که توسط لایه‌های شرطی‌سازی از سمت جامعه پوشانده شده است.

جامعه زیان قدردانی را نمی‌داند و فقط زیان منفعت را می‌داند. به‌طور مستقیم و آهسته طمع و ترس را در شما القاء می‌کند تا نتایج مورد نیاز آن‌ها را فراهم کنید. جامعه نمی‌داند که یک مسیر قدردانی وجود دارد که نتایج بسیار بهتری از مسیر ترس و حرص را به ارمغان می‌آورد. مشکل همین‌جا است.

ما ذاتاً قدردان هستیم. اگر آن را به کار گیریم، می‌توانیم به آن متصل شویم. دلایل بی‌پایانی برای

احساس قدردانی وجود دارد. **دلیل اصلی این که شما نمی‌توانید قدردانی را تجربه کنید این است که همه چیز را حق خود می‌دانید**

با آگاهی انسانی، اولین نعمتی است که نصیبمان گشته. قدردانی ما باید از آن‌جا شروع شود. فقط برای این که وجود داریم باید احساس شکرگزاری کنیم.

دختر جوانی پشت میز غذا خوری نشست و شروع به خوردن کرد که مادرش ناگهان او را متوقف کرد و پرسید: «آیا قبل از خوردن شکرگزاری نمی‌کنی؟»
دختر جواب داد: «اما چیزی در بشقابم نیست که قبلاً حداقل یک بار بابتش از خدا تشکر نکرده باشم».

اگر تا کنون احساس کرده اید که زندگی کسل کننده است، یا به اندازه‌ای که باید جالب نیست، به این دلیل است که در شما قدردانی رخ نداده است. شکر انرژی‌ای است که هر لحظه زندگی شما را شاد و هیجان‌انگیز می‌کند. هنگامی که صرف‌نظر از شرایط بیرونی، شکرگزاری بی‌دلیل را در درونتان حمل می‌کنید، زندگی همیشه شیرین خواهد بود. هنگامی که شکرگزار نیستید، اغلب احساس می‌کنید که زندگی تلخ است، اما شما دلیل واقعی آن را نمی‌دانید. مشکل همین‌جا است. این‌ها رازهای اصلی زندگی هستند.

هر صبح به‌محض این که از خواب بیدار شدید، قبل از خروج از رختخواب، سعی کنید که تنها به‌خاطر زندگی کردن به‌عنوان یک انسان در این هستی شگفت‌انگیز، شکرگزار باشید. درک کنید که شما قادر به لذت بردن از همه چیز هستید تنها به این دلیل که انسان هستید. سعی کنید بابت آن

کرده‌ایم؟ ما فقط به کسانی نگاه می‌کنیم که انگشت‌های الماس‌نشان روی انگشت خود دارند. ما هرگز به کسانی که انگشت ندارند نگاه نمی‌کنیم. مشکل همین‌جا است. به همین دلیل است که ما احساس می‌کنیم هیچ چیز در زندگی ما هدیه نیست.

وقتی برای چیزهای کوچک شکرگزاری می‌کنیم، میزان حساسیت کلی ما افزایش می‌یابد. ما بیشتر پاک خواهیم شد. نگرش کلی ما نسبت به زندگی متفاوت خواهد شد. به یاد داشته باشید کسی که بابت چیزهای کوچک شکرگزار نیست، هرگز برای چیزهای بزرگ نیز شکرگزار نخواهد بود. حتی چیزهای بزرگ نیز حق طبیعی او محسوب می‌شود. در حال حاضر ما احساس می‌کنیم که هر چیزی که داریم حق ما است. به‌خاطر این نگرش، ما از خیرخواهی هستی و خداوند غافل هستیم. ما نسبت به نعمت‌هایی که توسط هستی به ما نازل می‌شود، حساس نیستیم.

• یک داستان کوتاه:

مردی برای دوستش ماجرای گم شدنش در بیابان را تعریف می‌کرد. او به دوستش گفت: «در ناامیدی محض، زانو زدم و دعا کردم که از بیابان نجات یابم». دوستش از این داستان حیرت کرد و پرسید: «آیا خدا دعایت را اجابت کرد؟». مرد جواب داد: «آه نه! قبل از آن یک کاوشگر از ناکجا ظاهر شد و راه را به من نشان داد».

این‌گونه است که نسبت به چیزهایی که به ما اعطاء می‌شود بی‌تفاوت هستیم. ما همچنان همه‌چیز را حق مسلم خود می‌دانیم. اگر نسبت به شکرگزاری حساسیت بیشتری از خود نشان دهیم، هرگز چیزی را حق مسلم خود نمی‌دانیم چه انگشتان دستمان، یا ثروتمان باشد و یا خیرخواهی «هستی». هنگامی که این حساسیت ایجاد می‌شود، هر لحظه در حیرت عمیق رویدادهای هستی، سپری خواهد شد.

بازگشت به فهرست

احساس قدردانی کنید. به مدت چند دقیقه در این قدردانی ذوب شوید.

به‌همین ترتیب، هر شب قبل از به خواب رفتن روی تخت بنشینید و به‌خاطر زنده بودنتان صادقانه از خدا تشکر کنید. آن احساس را در تمام بدن و ذهن خود داشته باشید. حتی اگر روز بدی داشتید، مشکلی نیست. همه چیز را کنار بگذارید و فقط به دلیل وجود داشتن، شکرگزار باشید. همه‌ی روزها بد نیستند. افرادی هستند که روزهایی به مراتب بدتر از بدترین روزهای بد ما دارند. پس قضاوت را کنار بگذارید و شکرگزار باشید. با این احساسات به خواب بروید. این یک مراقبه بسیار قوی جهت پرورش شکرگزاری بی‌دلیل در شما است.

همه چیز یک هدیه است

دلیل اصلی این که شما نمی‌توانید قدردانی را تجربه کنید این است که همه چیز را حق خود می‌دانید. شما احساس می‌کنید هر کاری که مردم برای شما انجام می‌دهند، حق طبیعی شما است. دیگران می‌توانند به‌جای آن که کاری برای شما انجام دهند، به کار دیگری بپردازند. بنابراین این هدیه‌ای از جانب آن‌ها به شما است. شما باید از آن‌ها سپاسگزار باشید.

در زندگی هر چیز کوچک را به‌عنوان هدیه در نظر بگیرید هنگامی که بشقاب خود را برای غذا خوردن برمی‌دارید، به آن بشقاب به‌عنوان یک هدیه نگاه کنید. وقتی غذا را روی بشقاب سرو می‌کنید، آن غذا را به‌عنوان یک هدیه ببینید. وقتی روی صندلی می‌نشینید تا غذا بخورید، صندلی را به‌عنوان هدیه ببینید. هنگامی که دستهای خود را بعد از غذا خوردن می‌شوئید، انگشتان خود را به‌عنوان یک هدیه ببینید. ما هرگز به این چیزها به‌عنوان هدیه نگاه نمی‌کنیم. همه‌ی این‌ها را حق خود می‌دانیم. افرادی هستند که بشقابی ندارند تا در آن غذا بخورند. افرادی هستند که انگشتی ندارند تا با آن غذا بخورند! آیا ما تا به حال در مورد آن فکر

به دیگران با «قدردانی» احترام بگذارید

اولین چیزی که ما باید بدانیم این است که هیچ شخصی به دنیا نیامده که فقط به ما خدمت کند. هر شخص دیگری نیز همانند ما زندگی می‌کند. آن‌ها از روی مهربانی، از عشق، کارهایی برای ما انجام می‌دهند. حتی زن یا شوهر از روی مهربانی به شما خدمت کرده و یا از شما مراقبت می‌کند. البته، ازدواج مستلزم بخشیدن و دریافت کردن است، اما زن یا شوهر هرگز حق مسلم ما نیستند آن‌ها هرگز حق طبیعی ما محسوب نمی‌شوند.

به‌خصوص بین زن و شوهر، بسیاری از چیزها حق مسلم محسوب می‌شود. به هر حال این ایده عمیقاً در جامعه‌ی ما ریشه دوانیده است.

به‌همین دلیل امروزه بسیاری از ازدواج‌ها به شکست می‌انجامد. من به شما می‌گویم، که حتی در طول یک رابطه‌ی جسمانی هم می‌توان حس قدردانی عمیقی نسبت به بدن دیگری داشت. این باعث خواهد شد که به جای فقط لذت جسمی، همه چیز را یک تجربه‌ی الهی بدانید. زمانی که به سبب دیگری احساس لذت می‌کنید چرا از او قدردانی نمی‌کنید؟ اگر از ابتدا به طرف دیگر عمیقاً احترام گذاشته شود، بسیاری از ازدواج‌ها می‌تواند حفظ شود.

• یک داستان کوتاه:

مردی به درگاه خدا دعا کرد: «خداوندا، لطفاً به من رحم کن. من خیلی سخت کار می‌کنم در حالی که همسرم در خانه می‌ماند. وقتی من تمام روزم را کار می‌کنم، او در خانه لذت می‌برد. لطفاً به من لطفی کن که من به همسرم تبدیل شوم و او به من. می‌خواهم به او یاد بدهم که زندگی یک مرد چقدر دشوار است.»

خداوند آرزویش را برآورده کرد.

صبح روز بعد مردی که اکنون زن شده بود، صبح زود بیدار شد، ناهار بچه‌ها را در کیفشان

گذاشت، صبحانه درست کرد، بچه‌ها را آماده کرد و آن‌ها را به مدرسه برد. سپس برگشت و لباس‌ها را در ماشین لباسشویی انداخت، به بانک رفت و چک را نقد کرد، صورت‌حساب برق و تلفن را پرداخت کرد. بعد به بازار رفت و مواد غذایی خرید، لباس‌ها را پهن کرد تا خشک شود، بچه‌ها را از مدرسه برداشت، همه‌ی مشکلاتشان را حل کرد، به آن‌ها در انجام تکالیف کمک کرد، همانطور که تلویزیون تماشا می‌کرد لباس‌ها را اتوکرد. سپس شام را آماده کرد، به بچه‌ها غذا داد، آن‌ها را خواباند، شام خورد و به رختخواب رفت.

صبح روز بعد مرد دوباره به درگاه خدا دعا کرد: «خداوندا، من فکر نمی‌کنم که بتوانم این کارها را فردا هم انجام دهم. التماس می‌کنم لطفاً مرا دوباره به مرد بودن بازگردان.»

خدا پاسخ داد: «این درخواست تو اجابت می‌شود، اما مجبوری نه ماه صبر کنی زیرا تو الآن بارداری!»

هر شخص در زندگی نقش برابری بازی می‌کند. نباید از کسی انتظار خدمت داشت. از هر کسی روی کره زمین باید قدردانی شود.

من همیشه به مردم می‌گویم که حتی اگر رابطه‌ی بین شما و همسران جواب نداد، باید با قدردانی جدا شوید و بابت هر قسمتی قدردان باشید. هر رابطه‌ای چیزهای خوبی به زندگی می‌افزاید. هر رابطه‌ای به طریقی به نفع ماست. اما گاهی ما قادر به دیدن آن نیستیم.

مشکل این است که گاهی احساس می‌کنیم مردم منتظر هستند، که به ما آسیب برسانند. این گونه نیست، این فقط ناامنی خود ماست که در دیگران می‌بینیم. ما مکانیسم خود دفاعی داریم که بی‌جهت در هر رابطه‌ای ایفای نقش می‌کند، از این فکر که دیگران منتظرند به ما آسیب برسانند، ناشی

هر زمان که در روابط خود نسبت به افراد احساس قدردانی کنید، هرگز سعی نخواهید کرد مالک آن‌ها باشید

است. اما درست نیست افرادی را که ذهنیت‌های قبلی را به شما داده‌اند لعن و نفرین کنید.

کسانی که این بدن و این ذهنیت را به ما داده‌اند،

به هیچ وجه قصد نداشتند ما را از چیزی محروم کنند یا ما را آزار دهند. هر آنچه که از نظر آن‌ها بهترین بود، به ما داده‌اند، همین. اکنون ما ورای آن هستیم؛ زیرا هوشمندتر شده‌ایم. فقط از آن‌ها سپاسگزار باشید، همین کافی است.

مطلب دیگر این است که هر زمان در روابط خود نسبت به افراد احساس قدردانی کنید، دیگر سعی نخواهید کرد که مالک آن‌ها باشید. به آن‌ها به‌عنوان افرادی زیبا نگاه خواهید کرد و آن‌ها را به حال خودشان خواهید گذاشت. تملک تنها هنگامی اتفاق می‌افتد که شما فرد دیگر را به‌عنوان یک شیء در نظر بگیرید و نه به‌عنوان یک فرد. با قدردانی، به آن فرد اجازه می‌دهید فضای شخصی خود را داشته باشد.

آگاهانه تصمیم بگیرید که در چند روز آینده با عشق ناب و قدردانی پاسخ خواهید داد، در هر شرایطی که پیش بیاید. فقط به مدت دو روز تصمیم بگیرید که به شیوه‌ای که همه‌ی این سال‌ها واکنش نشان می‌دادید، واکنش نشان ندهید. تصمیم بگیرید که فقط با عشقی خالص و بی‌قیدوشرط واکنش نشان دهید. شما خواهید دید که تمام روابطتان وارد حالت بهتری می‌شود.

شما به‌صورت خودکار هر فردی را بازتابی الهی و خلقی منحصر به فرد در هستی خواهید دید. شما عمیقاً به همه چیز و همه کس در اطراف خود احساس متصل بودن می‌کنید.

نه تنها این، بلکه شما شگفتی بزرگی نسبت به همه چیز در اطرافتان پیدا می‌کنید. اگر فردی بودید که سریع عصبانی می‌شدید، خواهید دید که خشمتان

می‌شود. زمانی که قدردانی شکوفا می‌شود، این مکانیسم از بین می‌رود.

• یک داستان:

روزی یک زوج با سه فرزند خود به ساحل رفتند. بچه‌ها به ساختن قلعه‌های شنی

مشغول شدند و غرق در لذت بودند. آن‌ها بانوی پیری را دیدند که لباس‌های کهنه‌ای بر تن داشت و به سمت آن‌ها می‌آمد. او خم می‌شد و چیزهایی را از روی زمین بر می‌داشت و در کیفش می‌گذاشت. همان‌طور که به بچه‌ها نزدیک می‌شد، والدین فریاد زدند و به بچه‌ها گفتند تا از او فاصله بگیرند.

بانوی پیر به آن‌ها لبخند زد، اما آن‌ها جواب لبخند او را ندادند.

چند روز بعد آن‌ها متوجه شدند که بانوی پیر زندگی‌اش را وقف این کرده بود تا قطعات کوچک شیشه را از شن و ماسه ساحل بیرون بیاورد تا پای بچه‌ها را نبرد.

ما همه به روابط برجسب خوب، بد، زشت و غیره می‌زنیم. این موضوع درباره تمام روابط صادق است، چه مادر و فرزند، چه رئیس و کارمند، و یا حتی بین دوستان.

بسیاری از افراد به دلیل این که آن‌ها را نسبت به مسائلی شرطی شده‌اند نسبت به والدینشان و جامعه، احساس قدردانی نمی‌کنند. در یکی از مراقبه‌های قدردانی که ما ارائه می‌دهیم، از مردم می‌خواهیم که ابتدا به والدین خود و همه‌ی افرادی که ذهن و نگرش، آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده قدردانی خود را ابراز کنند. لطفاً بدانید که با هوشی که شما دارید، می‌توانید بفهمید که شما قبلاً برنامه‌های ذهنی درستی دریافت نکرده‌اید. اکنون سعی دارید که ذهنیت جدیدی داشته باشید. این کاملاً درست

وقتی برای چیزهای کوچک شکرگزاری می‌کنیم، میزان حساسیت کلی ما

افزایش می‌یابد و بیشتر پاک خواهیم شد.

ناپدید می‌شود. تمام انرژی که در احساسات منفی سرمایه‌گذاری شده بود با رشد این قدردانی فزاینده آزاد خواهد شد. شما فردی مهربان و پر محبت خواهید بود.

از بدنت تشکر کن

• یک داستان کوتاه:

یک زن میان‌سال مبتلا به حمله‌ی قلبی شد و به بیمارستان منتقل گردید.

بر روی تخت جراحی، او تجربه‌ای نزدیک با مرگ داشت. در طول این تجربه، او خدا را دید. از او پرسید: «آیا این پایان زندگی‌اش است؟».

خدا پاسخ داد که او سی یا چهل سال دیگر زندگی خواهد کرد.

هنگامی که او بهبود یافت، تصمیم گرفت که در بیمارستان بماند تا چندین عمل جراحی از قبیل زیباسازی چهره، بازسازی فک، عمل بینی و برداشتن چربی‌های اضافی بر روی او انجام شود. همچنین موهایش را رنگ کرد و فکر می‌کرد چون قرار است سی سال دیگر هم زندگی کند، با یک ظاهر تازه شروع کند.

عمل‌های جراحی تمام شد و او داشت از بیمارستان خارج می‌شد که آمبولانس بیمارستان او را زیر گرفت و زن فوت کرد.

روح او به نزد خدا رفت و پرسید: «خدایا، من فکر کردم شما گفتید که من سی سال دیگر هم قرار است زنده باشم».

خدا پاسخ داد: «شرمنده، نشناختم!».

هر انسان یک شاهکار منحصر به فرد خدا است. به همین دلیل هیچ دو بدنی مثل هم نیستند. خدا مهندس نیست او یک هنرمند است. به همین دلیل است که هر یک از ما متفاوت از دیگری است. اگر او یک مهندس بود، همه ما را با یک

قالب می‌ساخت، مانند یک خط تولید! اما او هر یک از ما را منحصر به فرد آفریده است. ولی ما هرگز احساس نمی‌کنیم که به اندازه‌ی کافی زیبا هستیم. دائماً خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و سعی می‌کنیم شبیه آنها باشیم. ما هرگز نمی‌گذاریم بدنمان حس کند که زیبا است. بدن ما تحت تأثیر

اندیشه‌هایی است که ما درگیر آن هستیم. هر سلول ما به اندیشه و احساسات ما پاسخ می‌دهد. اگر ما نسبت به بدنمان قدردانی کنیم، بدن ما با بهبود سلامت ما پاسخ می‌دهد. اگر از بدنمان متنفر باشیم، بدن با بیماری جواب می‌دهد. این درست همانند تأثیر اندیشه‌های ما بر سایر انسان‌ها است. اگر مردم را تشویق کنیم، بهتر کار می‌کنند.

تنها به خاطر بدنتان است که شما می‌توانید در حال حاضر بنشینید و این صحبت‌ها را بشنوید. این که شما در این جا این کلمات را می‌خوانید به دلیل بدن شما است. پس چگونه می‌توانید با آن بدر رفتاری کنید یا به آن بی اعتنا باشید. اگر به اطراف نگاه کنید، خواهید دید که افرادی وجود دارند که بدون یک دست یا پا متولد می‌شوند. افرادی هستند که چشم خود را در یک حادثه از دست داده‌اند. ما همه چیز داریم اما آنها را به حساب نمی‌آوریم. گاهی اوقات افرادی که معلولیت جسمی دارند، از کسانی که دارای بدن کامل هستند شکرگزارتر هستند. فرد معلول می‌داند از دست دادن عضوی از بدن چه حسی دارد، بنابراین او بابت اعضای دیگر بدنش شکرگزار است.

در سنت صوفی، آنها هر روز صبح به محض این که از خواب بیدار می‌شوند، مراقبه‌ی زیبایی را انجام می‌دهند. آنها اعضای بدنشان را یکی پس

کردن نیست».

معجزات دائماً در برابر چشم ما اتفاق می‌افتند. اما ما دائماً آن‌ها را از دست می‌دهیم! فقط به این دلیل که آن‌ها را از دست می‌دهیم چون زندگی گاهی اوقات خسته کننده به نظر می‌رسد. هنگامی که ما شروع به درک آن‌ها کنیم، کل زندگی یک معجزه می‌شود. حقیقت این است که معجزات بی‌شمار زیادی در زندگی ما اتفاق می‌افتد.

کافی است ما سه چیز را جشن بگیریم: وجود خود، جهان و خدا را تا کل هستی را به‌عنوان برکتی همیشگی تجربه می‌کنیم. وقتی شما وجود خود، خدا و جهان را جشن می‌گیرید، این سه اسرار خود را برای شما آشکار می‌کنند. لطفاً توجه داشته باشید که وقتی من می‌گویم خود، خدا و جهان را جشن بگیرد، به شما توصیه اخلاقی نمی‌دهم. من به شما یک تکنیک روحانی را آموزش می‌دهم.

گام اول: تا زمانی که خودت را نپذیری و چیزی را که هستی جشن نگیری، هرگز قادر به درک خود نخواهید بود. تا زمانی که با آنچه که هستی می‌جنگید، هرگز نمی‌توانید بفهمید که واقعاً چه هستید.

معمولاً ما دو هویت در خودمان داریم. یکی هویت دنیای بیرون است و دیگری هویت دنیای درون. هویت جهان بیرونی چیزی است که ما به جهان ارائه می‌دهیم، این که می‌خواهیم جهان ما را چگونه ببیند، چگونه می‌خواهیم شناخته شویم، چگونه می‌خواهیم خودمان را معرفی کنیم. این هویت همیشه بیشتر از آن چیزی است که ما واقعاً هستیم. دیگری، هویت جهان درونمان است، چیزی است که ما معتقدیم که واقعاً هستیم. این هویت معمولاً خیلی کمتر از آن چیزی است که ما در واقع هستیم. این همان چیزی است که ما به آن عزت نفس پایین می‌گوییم. تمام زندگی شما چیزی جز مبارزه بین این دو هویت نیست. شما دائماً سعی می‌کنید هویت دنیای بیرونی خود را تحقق بخشید، و این در تناقض با هویت دنیای درونی

بازگشت به فهرست

از دیگری لمس می‌کنند و برای هر عضو عمیقاً شکرگزاری می‌کنند. آن‌ها هر قسمتی از سر تا پا را با عشق و قدردانی کامل لمس می‌کنند. این یک مراقبه‌ی شگفت‌انگیز است که می‌تواند توسط همه انجام شود. خواهید دید که بدن شما زیباتر و زیباتر می‌شود و همچنین از هر گونه رنج و ناراحتی شفا خواهد یافت.

همه چیز فرخنده و مبارک است، فقط آن را جشن بگیرید!

یک چیز باید به‌وضوح درک شود. کل هستی یک اتفاق خجسته است. شما بخشی از هستی هستید، بنابراین هر واقعه‌ای در اطراف شما نیز خجسته و مبارک است. این حقیقت «هستی» است. هیچ چیزی که در هستی اتفاق می‌افتد، نامبارک نیست. همه چیز موهبت است.

اگر این موضوع به‌وضوح درک شود، از هیچ چیز در زندگی شکایت نخواهید کرد. اگر این به‌وضوح درک شود، چشم شکرگزار خواهد شد. همه چیز را فوق‌العاده می‌بیند. هیچ چیز، معمولی به‌نظر نمی‌رسد. همه چیز همانند یک معجزه به‌نظر می‌رسد.

• داستانی کوتاه:

روزی شکارچی اردکی برای خرید یک سگ شکاری به بازار رفت. در کمال شگفتی سگی را دید که می‌توانست بر روی آب راه برود! او بلافاصله آن را به خانه برد. روز بعد یکی از دوستانش را به شکار دعوت کرد و سگ را با خود برد. هنگامی که دسته‌ای اردک نزدیک شدند، هدف گرفت، شلیک کرد و در سکوت تماشا کرد. سگ روی آب رفت و پرنده را گرفت. شکارچی به دوستش نگاه کرد تا عکس‌العملش را ببیند اما دوستش ساکت بود. از او پرسید: «متوجه چیز غیر معمولی در مورد سگ من نشدی؟» دوستش پاسخ داد: «بله، سگ تو قادر به شنا

نیست! جهان بسیار وسیع هستی تصادفی نیست و هوشمند است! جهان برای لذت بردن است و نه تجزیه و تحلیل کردن.

هستی تصادفی نیست بلکه هوشی مستقل است

راما کریشنا پارامهمسا، استاد روشنگر هند، یک داستان زیبا روایت می‌کند:

دو مرد وارد یک باغ انبه شدند. یکی از آن‌ها نشست و تعداد درختان را شمرد. او از لحاظ اندازه، تعداد شاخه‌ها، تراکم برگ‌ها و تعداد انبه‌ها درختان را مورد مطالعه قرار داد. او سعی کرد تنوع انبه‌ها را تعیین کند. او درباره‌ی این که که آن‌ها کجا و با چه قیمتی به فروش می‌رسند، و غیره اندیشید. مرد دیگری به سادگی چند انبه خورد، لذت برد و رفت.

هنگامی که وارد دنیا شدی، مانند این است که وارد جنگل انبه شده‌اید. اگر شما به‌طور مداوم از منطق خود برای تجزیه و تحلیل و قضاوت و تلاش برای تحت کنترل خود درآوردن چیزها استفاده کنید، همه چیز را از دست خواهید داد.

من افرادی را دیده‌ام که نمی‌توانند از یک استراحتگاه لذت ببرند مگر آن‌جا متعلق به آن‌ها باشند. آن‌ها نمی‌توانند از هر چیزی لذت ببرند، مگر آن چیز قانوناً متعلق به آن‌ها باشد. منطق آن‌ها باید آن چیز را تسخیر کند، تا بتوانند از آن لذت ببرند. لازم نیست منطق شما همه چیز را تصرف کند. شما نیازی به مالک بودن چیزی برای لذت بردن آن ندارید. تلاش شما برای فهمیدن دنیا چیزی جز تلاش برای صاحب شدن هوشمندانه کل هستی و تمام دنیا نیست. تلاش برای درک هوشمندانه نیز چیزی جز تلاش برای تملک و داشتن هوشمندانه نیست. اگر این مسیر را دنبال کنید شما هرگز نمی‌توانید جشن بگیرید.

هستی را با ابعاد مختلف و تناقض‌هایش، بپذیرید و جشن بگیرید. هیچ چیز را قضاوت نکنید. شما دائماً

۱- Ramakrishna Paramahansa استاد روشنائی از بنگال غربی در هند. شاگرد اصلی وی، سوامی ویوکانندا (Vivekananda) بود.

شما است. مبارزه‌ی بین این دو هویت، مبارزه‌ی بین شما و خودتان، تمام زندگی شما را نابود می‌کند.

هر چیزی پیامی برای ما دارد از جمله مرگ و بیماری

وقت آن است که این مبارزه را متوقف کنیم. وقت آن است که آنچه را که هستید جشن بگیرید. آنچه که هستید را بپذیرید و جشن بگیرید و خواهید دید که شما کم کم خود واقعی را درک خواهید کرد. خودشکوفایی شما بارها و بارها فقط به دلیل مبارزه بین این دو هویت به تعویق می‌افتد. لحظه‌ای که این مبارزه را متوقف کنید، خواهید دید که هر دو آن‌ها تبدیل به دستاورد می‌شوند.

این دو هویت، تنها به دلیل عدم پذیرش در شما وجود دارد. بنابراین آنچه را که در دنیای بیرونی و در دنیای درونی هستید، بپذیرید. فقط بپذیرید و یک «بله» عمیق به خودتان همان‌طور که هستید بگویید. ناگهان متوجه خواهید شد که هر دوی این هویت‌ها هیچ منفعت یا مقصودی برای شما ندارند. آن‌ها به سادگی ناپدید می‌شوند. آن‌ها بدن شما را ترک می‌کنند. آن‌ها از فضای درونی شما محو می‌شوند. سپس شما خودتان را همانگونه که هستید می‌پذیرید و جشن می‌گیرید.

شما درک می‌کنید که نیازی ندارید که نه در جهان بیرونی و نه در جهان درونی خود را توسعه دهید. به این طریق، ناگهان خواهید دید که خود اصلی شما شکوفا شده است!

در گام بعدی جهان را جشن می‌گیریم. درک کنید که تمام مشکلات و مسائلی که بین شما و این جهان است به این دلیل است که شما به این دنیا به چشم یک راز نگاه نمی‌کنید. شما دائماً در تلاش هستید تا جهان را با منطق خود رمزگشایی کنید. به جای جشن گرفتن جهان، پذیرش و لذت بردن از آن، سعی می‌کنید جهان را با عقل خود درک کنید. شما آن را تجزیه و تحلیل می‌کنید، تفکیک می‌کنید و سعی می‌کنید آن را تحت کنترل خود در آورید. این ممکن

دهیم این است که به جهان به چشم یک راز نگاه کنیم، یک راز هوشمند.

• یک داستان کوتاه:

یک روستای دورافتاده توسط هکتارها مزرعه ذرت احاطه شده بود. آن روستا بسیار از شهر دور بود، بنابراین بسیار ساکت و بی هیاهو بود. یک روز حکیمی که پیش از آن هرگز ندیده بودند، به روستا آمد. او زیر یک درخت انجیر نشست. روستائیان از او پرسیدند که از کجا آمده است. او به آن‌ها گفت: «من آمده‌ام تا چند روزی را با شما که برادرانم هستید بگذرانم».

روستائیان از شنیدن این حرف خوشحال شدند و کلبه‌ی کوچکی را برای او ساختند. طولی نکشید که حکیم شروع به درمان و حل مشکلات بسیاری از روستائیان کرد.

روزی یک بیماری همه‌گیر وارد روستا شد و بسیاری از پرندگان آن‌جا را کشت.

روستائیان این موضوع را به حکیم گزارش دادند. او گفت: «خیلی ناراحت کننده است که شما بسیاری از پرندگان خود را از دست داده‌اید، اما اگر به هستی اعتقاد داشته و دعا کنید، این ضرر در واقع می‌تواند به نفع شما باشد».

روستائیان با او موافق نبودند، اما از آن‌جایی که به او احترام می‌گذاشتند، بی سروصدا رفتند. هفته بعد، ناگهان، تمام سگ‌های روستا فرار کردند. روستائیان دوباره ناراحت شدند زیرا سگ‌ها برای محافظت از روستا در برابر دزدان ضروری بود. آن‌ها نزد حکیم رفتند و این‌را به او گزارش دادند. او فقط پیام خود را تکرار کرد: «اگر به هستی اعتقاد داشته و دعا کنید، این ضرر در واقع می‌تواند به نفع شما باشد».

چند روز بعد یک اتفاق بسیار عجیب افتاد. در آن روزها، کبریت وجود نداشت. مردم با سابیدن دو سنگ به یکدیگر آتش درست

قضاوت می‌کنید که چه چیزی درست یا چه چیزی اشتباه است، آن چیز باید این‌طور می‌شد یا این چیز باید آن‌طور می‌شد.

بدانید که هر آنچه در هستی اتفاق می‌افتد، خجسته است. کلمه‌ی شیوا در سانسکریت به معنای «خجستگی بی‌سبب» است. شیوا نام یک خدای هندو^۱ نیز هست. بی‌هیچ دلیل خاصی، خجستگی همیشه در حال لبریز شدن است. شما همواره در حال رشد و توسعه هستید، چه آن را بپذیرید یا نه. هر تولد، هر عمل، هر اتفاقی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد، فرکانس شما را افزایش می‌دهد و برهوش شما اضافه می‌کند. شما نیز بی‌سبب در حال گسترشید. اما ممکن است این را بدین‌گونه تجربه نکنید. این چیز دیگری است.

افراد دنیا را به دو گونه می‌توان تقسیم کرد. نوع اول احساس می‌کند که آنچه در جهان اتفاق می‌افتد، علیه خواست آن‌ها است و باید همه چیز تغییر کند. این افراد سعی خواهند کرد با توجه به افکارشان، چیزهایی را که در جهان اتفاق می‌افتد، تغییر دهند، قضاوت و انتقاد کنند و آن‌ها را مطابق میل خود پیش ببرند. گروه دیگری، که بسیار نادر هستند احساس می‌کنند که هر چه اتفاق می‌افتد، خجسته و مبارک است - مانند شیوا! هر کس که احساس می‌کند هر چه که اتفاق می‌افتد، مبارک است، با آگاهی شیوا^۲ زندگی می‌کند - در سعادت ابدی و در جشن. در حالی که گروه اول مداوم رنج می‌برد زیرا تلاش می‌کند همه چیز را تغییر دهد.

هر چیزی پیامی برای ما دارد از جمله مرگ و بیماری. در هر پدیده‌ای، چیزی برای یاد گرفتن هست. هر اتفاقی هوش ما و فرکانس آگاهی ما را بالا می‌برد. در نمای کلی کیهان، هر چیزی که در زندگی ما اتفاق می‌افتد برای ما سعادت در پی دارد. به ما چیزی اضافه می‌کند. تمام کاری که باید انجام

۱- Hindu طرفداران مذهب هندوئیسم، حدود یک بیلیون طرفدار دارد
۲- Shiva استاد روشنگر هند. کلمه‌ی شیوا یعنی، خجستگی بی‌سبب

ناگهان متوجه شدند که تمام مدت حق با حکیم بوده است! آن‌ها به کلبه حکیم رفتند تا همه چیز را به او بگویند. اما کلبه خالی بود. حکیم رفته بود. هیچکس نمی‌دانست او کجا رفته است.

هستی تصادفی نیست بلکه هوشی مستقل است. وقتی متوجه شدید که هوشی مستقل است، زمانی که متوجه شدید که رازی عمیق برای تجربه کردن و نه حل کردن است، همه چیز در زندگی شما روشن می‌شود و درس‌هایی را که با خود به ارمغان آورده است به شما نشان می‌دهد.

هنگامی که رنجی به شما می‌رسد، اگر آن را نپذیرید، و از خود مقاومت نشان دهید، تنها در شما درد ایجاد می‌کند. تنها به درد و رنج شما می‌افزاید. اما اگر با احترامی عمیق و قدردانی با آن روبه‌رو شوید، ناگهان رمز و رازش را به شما نشان می‌دهد، که چرا در زندگی شما اتفاق افتاده و چه درس‌هایی را برای شما به ارمغان آورده است. اگر با رضایت با پذیرش و هوش با آن روبه‌رو شوید، ناگهان متوجه خواهید شد که این رنج روشنگری با خود آورده و شادی و تجربه را به زندگی شما اضافه کرده است.

همه‌ی پدیده‌های جهان مبارک است، از جمله آنچه که شما بلائای طبیعی می‌نامید. چیزی به‌عنوان بی‌عدالتی وجود ندارد. فاجعه‌ی طبیعی چیزی نیست جز راه‌های طبیعت برای تنظیم خودش به‌خاطر کارهای خاصی که انسان کرده است. بنابراین، وجود را بپذیرید و جشن بگیرید.

در مرحله‌ی سوم، ما برای خدا جشن می‌گیریم، ریشه و منبع دو مرحله‌ی دیگر خود اصلی و جهان است. تا زمانی که شما به وجود خدا تردید یا ایمان دارید، خدا را حس نخواهید کرد. درست مانند شک، ایمان نیز یک مانع است. من افرادی را دیده‌ام که به خدا معتقدند، اما هرگز سعی نمی‌کنند خدا را حس کنند. آن‌ها همچنان به ایمانشان ادامه می‌دهند اما

می‌کردند یا آتش را در اجاق‌های خود حفظ می‌کردند. یک روز همه‌ی آتش‌ها در تمام خانه‌ها از بین رفت. آن‌ها سعی کردند با سابیدن سنگ‌ها آتش درست کنند، اما هیچ اتفاقی نیفتاد، خیلی ناراحت شدند.

آن‌ها دوباره به دیدن حکیم رفتند و به او گفتند که چه اتفاقی افتاده است. حکیم به آن‌ها گفت: «به‌نظر می‌رسد که پدیده بسیار خاصی در حال وقوع است». روستائیان به حکیم شک کردند.

آن‌ها از خود پرسیدند که حکیم از چه لحاظ نسبت به آن‌ها برتر است و آیا او در مقامی بود که این حرف‌ها را بگوید. بعضی از روستائیان رهسپار روستای بعدی شدند تا آتش تهیه کنند، اما حکیم مانع آن‌ها شد و اصرار می‌کرد که آن‌ها نباید بروند.

به هر حال صبح روز بعد برخی از روستائیان راه خود را به سمت روستای بعدی در پیش گرفتند. ناگهان آن‌ها چیزی شبیه طوفان شن در فاصله‌ای دور دیدند. بعد از چند لحظه توانستند ببینند که در واقع یک ارتش بزرگ مهاجم سوار بر اسب بود. آن‌ها می‌آمدند تا شهر و روستاهای اطراف را غارت کنند.

روستائیان پشت درختان پنهان شده و آن‌ها را تماشا کردند. ارتش نرسیده به روستا ایستاد و یکی از آن‌ها فریاد زد: «بگذارید ما به این روستا نیز حمله کنیم!».

یکی دیگر از افراد گفت: «هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. هیچ پرنده‌ای نیست که آواز بخواند، هیچ سگی واق واق نمی‌کند، دودی از دودکش هیچ خانه‌ای خارج نمی‌شود. به‌نظر نمی‌رسد حتی یک نفر در این‌جا زندگی کند».

ارتش برگشت و رفت. روستائیان پنهان شده به روستا برگشتند و به سایر روستائیان گفتند که چه اتفاقی افتاده است. آن‌ها

وجود خلقت دلیل محکمی است برای اثبات خالق یا خلاقیت. وجود خدا را جشن بگیرید

زاصل زندگی این است، خود، جهان و خدا، سه چیز نیستند، بلکه هسته واحد هستی هستند و جشن گرفتن وجود این هسته، چیزی است که من آن را روشنگری زندگی می‌نامم.

اگر شما وجود خود، جهان و خدا را جشن بگیرید، ناگهان خواهید دید که فقط جشن وجود دارد. هر سه به یک جشن تبدیل شده‌اند!

هنگامی که هر سه محو می‌شوند و به یک جشن تبدیل می‌شوند، چیزی که باقی می‌ماند همان چیزی است که من آن را سعادت ابدی، نی‌تیا آناندا نامیده‌ام.

مرزهای بین این سه فقط تا زمانی که نفس جنگجوی درونمان نمی‌پذیرد، وجود دارد. زمانی که عدم پذیرش از بین برود، پذیرش اتفاق می‌افتد و نفس ناپدید می‌شود. و تنها جشن باقی می‌ماند.

بعضی از مردم از من می‌پرسند: «چگونه قدردانی عمیق خود را نسبت به شما ابراز کنیم؟». من به آن‌ها می‌گویم که تنها راه ابراز قدردانی این است که روشنگری را آن‌گونه که برایتان توصیف کرده‌ام، زندگی کنید. این بهترین کاری است که می‌توانیم برای هم انجام دهیم.

دلیل این که شما نسبت به من احساس قدردانی می‌کنید، این است که فقط وقتی یک استاد روشنگر در زندگی شما قرار می‌گیرد، تازه متوجه می‌شوید که قدردانی چیست! تا آن زمان، قدردانی به صورت عادی اجتماعی در شما باقی می‌ماند. هنگامی که استادی در سر راه زندگی شما قرار می‌گیرد، هنگامی که تحول شروع می‌شود، شما در درون خود حرکتی را احساس خواهید کرد، یک شادی عمیق. احساسی غیر قابل توصیف از عمق وجود. این حس قدرشناسی است. این چیزی است که از خودگذشتگی، صمیمیت، پرستش نامیده می‌شود. شما نمی‌توانید آن را با کلمات بیان کنید این زیبایی قدردانی واقعی است. فقط با آن

فقط وقتی یک استاد روشنگر در زندگی شما قرار می‌گیرد، شما می‌دانید که قدردانی چیست

هرگز خدا را تجربه نمی‌کنند. بنابراین، اکنون، تردید و ایمان خود را نسبت به وجود یا عدم وجود خدا کنار بگذارید. حتی اگر به وجود خدا اعتقاد داشته باشید، این صرفاً یک ایده در

مورد او است. این که او ده دست یا هجده سر دارد که قد بلند یا قد کوتاه است. هر فکری که داشته باشید، حتی همین فکرها می‌تواند مانعی در جهت تجربه‌ی خدا باشد. پس ایمان و شک خود را کنار بگذارید. فقط به خاطر داشته باشید که اگر خلقتی وجود داشته باشد، حتماً خالقی هم وجود دارد.

لحظه‌ای که یک جسم را می‌بینید، می‌دانید که خالق آن شیء وجود دارد، آیا چنین نیست؟ اگر خلقت وجود داشته باشد، خالق نیز وجود دارد. حتی کلمه «خالق» دقیقاً مناسب خداوند نیست. او خلاقیتی، است که بی‌دلیل لبریز شده، همین! او خلاقیتی ثابت و در حال گسترش است.

او انفجار بزرگ (بیگ‌بنگ) دائمی است. یک سیاه‌چاله دائمی که در حال اتفاق افتادن است.

خلقت، خالق و مخلوق، هر سه بیانگر خلاقیت هستند. خدا خلاقیت است بنابراین وجود خلاقیت را جشن بگیرید. اگر خلاقیت نباشد، خلقت اتفاق نمی‌افتد. وجود خلقت دلیل محکمی است برای اثبات بر خالق. وجود خدا را جشن بگیرید. خلاقیت مجموعه‌ای از قوانین مرده نیست، استقلال هوشمند است. آن هوش و استقلال است. بنابراین فقط وجود این هوش مستقل را جشن بگیرید. وجود خدا را به عنوان خلاقیت جشن بگیرید.

هنگامی که شما وجود این سه را جشن می‌گیرید- خود، جهان و خدا- ناگهان خواهید دید که این سه مانع صرفاً توسط ذهن ناخودآگاه شما ایجاد شده است. هیچ مانعی وجود ندارد، تنها هستی محض، آگاهی محض، جشن محض است.

راحت باشید و به آن اجازه دهید که شما را متحول کند. آن شما را از عمق وجودتان تغییر خواهد داد. همین کافی است. کار استاد انجام شده است.

مردم از من می‌پرسند: «ما چه خدمتی می‌توانیم برای این رسالت انجام دهیم؟» به آن‌ها می‌گویم، بزرگترین خدمتی که می‌توان برای جهان انجام داد، شکوفا کردن آگاهی خود است. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، به‌طور خودکار، هر جا لازم باشد خدمت می‌کنید، نه صرفاً از نفس خود، بلکه چون شما دارید جشن می‌گیرید و لبریز می‌شوید. بنابراین دیگر خدمت نامیده نمی‌شود بلکه صرفاً لبریز شدن است. خدمت باید اینگونه انجام شود، نه به صورت بخشیدن، بلکه به صورت اشتراک‌گذاری خودجوش.

عموماً مردم برای به دست آوردن منفعت خدمت می‌کنند. جامعه به ما آموخته است که این خدمت ما را به بهشت می‌رساند، و یا به‌گونه‌ای اعمال بد ما را خنثی می‌کند. خیر! خدمت کردن هیچ جایگاهی را برای ما در بهشت رزرو نمی‌کند. در این مسلک، بهشت مبادله نمی‌شود. هنگامی که شما در درون خود سرشار می‌شوید، به‌طور خودکار احساس می‌کنید هیچ چیز دیگری برای انجام دادن ندارید، شروع به خدمت می‌کنید، فقط همین. سرشار شدن هیچ ارتباطی با ثروت مادی یا چیز دیگری ندارد. بلکه به وضعیت درونی شما مرتبط است، حالت سعادت بی‌سبب، قدردانی نسبت به کل. خدمت، هنگامی که به این‌گونه انجام شود، می‌تواند شما را به روشنگری هدایت کند.

قدردانی کارماهای شما را می‌سوزاند

تصوف^۱ کاملاً مبتنی بر قدردانی است. اگر بخواهم کل تصوف را در یک کلمه خلاصه کنم، آن قدردانی است. می‌توانید آن را در تمام اشعار اساتید بزرگ تصوف^۲ مانند جلال‌الدین رومی^۳ و دیگران ببینید.

۱- Sufism بعد عرفانی اسلام، تصوف

۲- Sufi پیروان تصوف

۳- Jalaluddin Rumi عارف و شاعر ایرانی قرن سیزدهم

می‌توانید انرژی جاری شده از قدردانی را در کلمات آن‌ها حس کنید. قدردانی شما را به انرژی جاری تبدیل می‌کند. قدردانی مانند آتش است که می‌تواند تمام کارماهای شما

را بسوزاند. کارما^۴ چیست؟ یک عمل ناتمام است که بارها و بارها شما را مجبور به انجام آن می‌کند. به‌منظور انجام آن و تخلیه‌ی همه‌ی این کارماهایی که در وجود ما انباشته شده است، بارها و بارها بر روی این سیاره متولد می‌شویم. تنها با داشتن انرژی حاصل از قدردانی، این کارماها سوزانده می‌شوند! این است قدرت قدرشناسی.

قدردانی- عبادت و دین غائی

همان‌طور که انرژی، انرژی را را جذب می‌کند، وقتی عبادت شما تبدیل به قدردانی می‌شود، خیرخواهی بیشتری را به خود جذب می‌کنید. این قانون جذب و قانون طبیعت است. قدردانی عبادت غائی است که می‌تواند بیشتر از آنچه که می‌توانیم تصور کنیم برایمان به ارمغان بیاورد.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند عبادت و قدردانی اسارت است. خیر. آن‌ها آزادی بخش‌ترین پدیده‌ها هستند. آن‌ها شما را از بند نارضایتی آزاد می‌کنند. نارضایتی می‌تواند تمام زندگی شما را از بین ببرد. فقط به‌دلیل نارضایتی، ما مدام در حال دویدن به‌دنبال خواسته‌هایمان هستیم. هنگامی که قدردانی بشکفد، نارضایتی به راحتی زوده می‌شود. سپس زندگی را به‌صورت متفاوتی تجربه می‌کنید. شما تجربه می‌کنید که زندگی در حال شکوفایی است.

زندگی کردن با احساس شکوفایی، بزرگترین موهبت برای هر انسانی است. فقط زمانی که قدردانی بشکفد، شکوفایی اتفاق می‌افتد. هنگامی که شکوفا

۴- Karma طبق تفکر ودیک، تمام کارهایی که بر اساس اراده‌ی شخصی انجام می‌شوند و سرنوشت سازند

اگر اعمال شما ریشه در توقعاتتان داشته باشد، هرگز نمی‌توانید احساس تحقق-

قدردانی- کنید، شما فقط حواس خود را فرسوده کرده‌اید

۱. انرژی برای تغییر چیزهایی که نیاز به تغییر دارند.

۲. هوش برای درک این‌که چه چیزهایی نیازی به تغییر ندارد.

۳. درک این‌که هر چقدر شما تغییر کنید، خود هستی یک رؤیای همیشه در حال تغییر است.

۴. رستگاری که از سه مورد بالا ناشی می‌شود.

هر زمان که حضور هستی را احساس می‌کنید، احساس قدردانی می‌کنید و این خود عبادت است. عبادت چیزی جز از خودگذشتگی، عشق عمیق و احساس وابستگی به حضور همیشگی هستی نیست. حتی ست‌سانگز (satsangs)، گردهمایی‌های روحانی، تنها برای پرورش این احساس وابستگی به کل است.

عبادت واقعی خواندن کتاب‌های مذهبی نیست، هدایای مادی برای خدا، و یا اهدای پول به معابد نیست، بلکه قدردانی عمیق و خاموش به کل هستی، به‌خاطر همان چیزی که هست است. اعتماد بی‌واهمه به این است که هستی مراقب ما است. انتظار عمیق و منفعلانه برای هستی است. این عبادت واقعی است. اگر چیزهای دیگری نیز در نتیجه این سرشاری اتفاق بیفتد، درست است. همیشه داستان شگفت‌انگیز یکی از قدیسان صوفی را برای مردم تعریف می‌کنم. تصوف مذهبی است که ریشه در قدردانی دارد. چیزی جز قدردانی نسبت به کل هستی نیست.

یکی از قدیسان صوفی و شاگردانش در حال پیاده‌روی روحانی بودند. آن‌ها تقریباً سه روز غذا نخوردند. در روز چهارم، روستاییان آن‌ها را تعقیب کردند تا شب که در قبرستانی

بازگشت به فهرست

شوید، صرف‌نظر از آنچه انجام می‌دهید یا این‌که چگونه انجام می‌دهید، شکوفا باقی می‌مانید. شما کاری برای شکوفا شدن انجام نمی‌دهید. شما قبلاً شکوفا شده‌اید، و هر چه انجام می‌دهید از آن نشأت می‌گیرد. هنگامی که قدرشناسی نگرش شما می‌شود، شکوفایی طبیعت شما می‌شود. پس هر لحظه‌ای لبریز از عنایت می‌شود، از جمله عبادت شما.

عبادت باید لبریز از شکرگزاری و شکوفایی در شما باشد. برخی از مردم می‌پرسند: «چرا ما به معبد می‌رویم و عبادت می‌کنیم؟». بدانید که عبادت جشن گرفتن نعمت هستی است. هنگامی که عبادت ما اینگونه است، هستی پاسخ می‌دهد. هنگامی که هستی پاسخ دهد، نعمت‌های بیشتری در زندگی به سمت شما می‌آید. این چرخه مطلوب عبادت و برکت است! مشکل این جا است که به ما یاد داده‌اند که عبادت و خدا آخرین دست‌آویز است. به ما یاد نداده‌اند که آن‌ها منبع و نتیجه خجستگی مداومی هستند که اتفاق می‌افتد.

• **یک داستان کوتاه:**

خلبانی در اواسط پرواز به مسافران اعلام کرد: «ما متأسفیم که به اطلاع شما برسانیم که دچار مشکل شده‌ایم. حال، فقط خدا می‌تواند ما را نجات دهد.»

یک مسافری از مردی که در کنار او نشسته بود، پرسید: «خلبان چه گفت؟». مرد جواب داد: «او گفت هیچ امیدی نیست.»

در ذهن اکثر انسان‌ها، خداوند «آخرین دست‌آویز و راه نجات در ناامیدی» است!

عبادت در واقع خم‌شدن در برابر هستی لایتناهی و تسلیم کردن احترام، ترس، سردرگمی، اضطراب و همه چیز خود به آن است. در هر نفس شما هستی است، افکار، ذهن شما و نیروی زندگی در وجود شما هستی است که برای مراقبت از شما واکنش نشان می‌دهد.

که ندارید. لیست اول باید شامل تک تک چیزهایی باشد که دارید، از چشم‌ها، گوش‌ها، دست‌ها و پاها شروع کنید، زیرا افرادی هستند که برخی از آن‌ها را ندارند. قبل از این که به سراغ چیزهای مادی بروید، تمام توانایی‌های جسمی و ذهنی خود را ذکر کنید. اگر بخواهید صادقانه همه چیز را بنویسید بدون این که موردی از قلم بیفتد، نخواهید توانست لیست اول را تکمیل کنید! این حقیقت دارد. اگر به این نتیجه رسیدید که شما قادر به تمام کردن لیست اول نیستید، به این معنی است که قدرشناسی در وجود شما شکل گرفته!

مشکل این‌جا است که توقعات مدام در وجود ما حضور دارند. به همین دلیل است که قدردانی به راحتی اتفاق نمی‌افتد. ما به‌طور مداوم از طریق چشم، بینی، گوش، زبان و حس لامسه اطلاعات دریافت می‌کنیم. بر اساس این، همواره انتظار داریم چیزی یا اتفاق خاص دیگری روی دهد. وقتی فردی را می‌بینیم که خانه یا ماشین بهتری دارد، در وجود ما ثبت می‌شود. وقتی که ما از دستاوردهای بزرگ دیگران می‌شنویم، در وجود ما حک می‌شود. انرژی ما تنها به سمت بیرون حرکت می‌کند، دائماً از حواس پنج‌گانه مان پیروی می‌کند، و هرگز به سمت درون خودمان جریان نمی‌یابد.

قدرشناسی زمانی اتفاق می‌افتد که این روند معکوس شده و شما ناگهان به موهبت درونتان پی می‌برید! با قدردانی هیچ توقع یا طمع وجود ندارد.

توقع داشتن مانند ریختن کروی صاف کرده در آتش برای خاموش کردن آن است. آیا می‌توانید آتش را با ریختن کروی مذاب به آن خاموش کنید؟ هرگز! به همین ترتیب، اگر اعمال شما ریشه در توقعات شما داشته باشد، هرگز نمی‌توانید احساس قدرشناسی کنید. شما فقط حواس خود را فرسوده می‌کنید.

شما یا می‌توانید با توقع و یا با قدردانی زندگی کنید، نه با هر دو.

خوابیدند.

صبح روز بعد، آن عارف قدیس طبق معمول شروع به عبادت و شکرگزاری خدا کرد. شاگردان او آنچه را که می‌دیدند باور نمی‌کردند. آن‌ها چندین روز بود که بدون غذا و پناهگاه مانده بودند و استادشان از خدا شکرگزاری می‌کرد. آن‌ها از او پیروی نکردند و گفتند: «چرا باید خدایی را شکر کنیم که سه روز است ما را از غذا و پناهگاه محروم کرده است؟»

او پاسخ داد: «شما سی سال است، که تغذیه شده‌اید و محلی برای اقامت داشته‌اید. چرا بابت این او را شکر نمی‌کنید؟»

عبادت قدرشناسی بابت بارش همیشگی هستی بر ماست. فکر نکنید که من دارم به شما تکنیک‌های بسیار قدیمی و منسوخ را پیشنهاد می‌کنم. نه! من بر اساس چیزهایی که در زندگی خود تجربه کرده‌ام، این‌ها را به شما می‌گویم.

در دوران مکاشفه روحانی قبل از روشنگری، همه جا با پای پیاده می‌رفتم. من طول و عرض هند را پیموده‌ام. من با دو تکه لباس و بشقابی برای گدایی غذا سفر کردم. من همچنین قسم خوردم که دستم به پول نخورد و بیش از یک وعده غذا نگه ندارم.

صادقانه می‌گویم، در آن چند سال من مانند یک پادشاه آزاد بر روی سیاره زمین زندگی کردم! هستی به راحتی آنچه را که برای لحظه نیاز داشتم به من داد. نگران لحظه‌ی بعد نبودم. در هر لحظه از آن روزهای مکاشفه، دست نامرئی هستی را حس می‌کردم. بنابراین بدانید که این چیزها شدنی است و برای من اتفاق افتاده است، همین که اکنون در مقابل شما نشسته است!

توقع، مقصر است؛ آن را رها کنید!

بنشینید و سعی کنید دو لیست بنویسید. یکی، از همه چیزهایی که دارید و دیگری، از همه چیزهایی

تا زمانی که ما بر این باوریم که آنچه که ما نیاز داریم همیشه صرفاً در خارج از ما است، مانند نگهبان شب همچنان به جست‌وجو ادامه خواهیم داد. وقتی به این باور برسیم که هستی همیشه آنچه را که نیاز داریم به ما می‌دهد، همه چیز را در درون خود پیدا خواهیم کرد.

زبان بدن شما با قدردانی تغییر می‌کند

وقتی که با توقع کار می‌کنیم، خشونت ظریفی در زبان بدن ما دیده می‌شود. این خشونت عمدی نیست، بلکه ذاتی است. اگر ما کمی به زبان بدن خود حساس شویم، می‌توانیم این موضوع را درک کنیم.

هنگام تایپ با کامپیوتر، هنگام تماس تلفنی، این که چگونه گوشی تلفن را در جای خود قرار می‌دهید، با چه خشونتی راه می‌روید، چگونه در را پشت سر خود می‌بندید، چگونه دست فرزند خود را می‌گیرید و ... به همه چیز دقت کنید و خود را در حال انجام آن تماشا کنید. خواهید دید که در همه چیز خشونت ظریفی وجود دارد.

می‌توانید این را امتحان کنید. دفعه‌ی بعد که در را می‌بندید، به خاطر بسپارید و ببینید که چطور آن را بستید. حال، دوباره در را باز کرده و این بار به آرامی، با قدرشناسی بسیار و با آگاهی عظیم، آن را ببندید تا کاملاً بسته شود. در حین انجام این کار، خود را احساس کنید. تفاوت بین دو حالت را مشاهده خواهید کرد. در بار دوم، شما ناگهان در درون خود نرم و ملایم شدید! این تأثیر قدرشناسی بر شما است. با قدردانی، زبان بدن شما دست‌خوش تغییر خواهد شد. وقتی شما قدردانی عمیق را حس کنید، واکنش‌هایتان به موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند. شما با هستی هم‌نوا خواهید شد. بدن شما با ظرافتی جذاب و با مهربانی همراه با این طنین جریان می‌یابد. تمام اعمال شما از این ظرافت نشأت می‌گیرد. دیگر خشونتی وجود نخواهد داشت. تنها شادی خواهد بود. بنابراین هر کاری که انجام می‌دهید، فقط زندگی را شیرین‌تر می‌کند.

بازگشت به فهرست

با توقع، تمایل مالکیت چیزها وجود دارد. شما مالک می‌شوید. با قدرشناسی، شما صاحب لذت می‌شوید. وقتی که مالک می‌شوید، تنها از چیزهای کمی که متعلق به شما است لذت می‌برید. هنگامی که شما صاحب لذت هستید، از همه چیز در هستی لذت می‌برید. وقتی به خودتان نگاه می‌کنید، هیچ چیز کافی به نظر نمی‌رسد. هنگامی که شما لذت می‌برید، همه چیز سرشار به نظر می‌رسد! این است تفاوت این دو.

• یک داستان کوتاه:

در یک روستا، نگهبان شب سر شیفتش بود و به‌طور متناوب در سوت خود می‌دمید. او یک لوله‌ی یگی داشت که با آن پیپ می‌کشید. آن را با تنباکو پر کرد و به‌دنبال کبریت گشت. اما نداشت. او به کلبه‌ای در آن نزدیکی رفت که در آن بانوی پیری زندگی می‌کرد و از او پرسید که آیا می‌تواند از هیزم روشن اجاقش به او آتش بدهد. آن خانم گفت که اجاقش در سه روز گذشته روشن نشده است و او خودش از غذایی که به معبد داده‌اند تغذیه کرده است. نگهبان به خانه بعدی رفت و پرسید که آیا می‌تواند یک قوطی کبریت به او بدهد. آن‌ها گفتند که خودشان یک مشعل از همسایه گرفته‌اند تا اجاق خود را روشن کنند. در حال حاضر آن‌ها نه آتش دارند و نه چوب کبریت. نگهبان تصمیم گرفت به خانه‌ی کدخدای روستا برود که در آن قطعاً خدمتکاران قوطی کبریت داشتند. او رفت و از آن‌ها پرسید که آیا کبریت برای روشن کردن پیپش دارند. یکی از دختران به او نگاه کرد و پرسید: «آتش برای روشن کردن پیپ؟ چرا از فانوسی که دستتان هست استفاده نمی‌کنید؟». نگهبان نمی‌توانست آنچه را که می‌دید باور کند. او در حالی که تمام مدت فانوسی را با خود حمل می‌کرد، به‌دنبال یک کبریت بود!

مراقبه

هر روز، فقط نیم ساعت بنشینید و با خودتان خلوت کنید. چشمانتان را ببندید و اجازه دهید هر فکری، هر شخصی یا هر موقعیتی به ذهن شما بیاید. اگر فکر مثبتی باشد، فردی که دوستش دارید یا موقعیتی که شما را خوشحال می‌کند، برای آن عمیقاً احساس قدردانی کنید و بگذارید برود. اگر فکر منفی بود، یا فردی که دوست ندارید یا یک وضعیت ناخوشایند، برای آن نیز قدردانی کنید و آن را موهبت بدانید. با قدردانی عمیق به هر چیزی که به ذهن شما می‌رسد، برکت دهید.

خواهید دید که در عرض چند روز، نگرش شما کاملاً مهربان و دلسوزانه خواهد شد. شما با شفقت و پذیرش فوق‌العاده‌ای به همه چیز نگاه خواهید کرد.

فصل دو

حقایق ژرف تر زندگی

Deeper Truths of Life

- شما می‌توانید از پیچ‌وخم ذهن رها شوید
- چرخه‌ی کارمایی می‌تواند شکسته شود
- مرگ یک بزم است
- شما هوش هستید
- مسئولیت شما را بالا می‌برد
- رهبری یک «حالت» است نه یک مقام
- شورمندی شکست نمی‌شناسد
- بازیابی معصومیت، درهای زیادی را به روی زندگی‌تان می‌گشاید
- شما بخشی از آگاهی جمعی هستید
- صلح جهانی از شما آغاز می‌شود
- سانیاس قمار غائی است
- روشنگری کلید پادشاهی شماست

شما می‌توانید از پیچ و خم ذهن رها شوید

روشنگری زندگی

یعنی زندگی در محدوده بی‌ذهنی

دوران کودکی شما باشد. سعی ممکن است در مورد معلم و کلاسی که در مدرسه در آن می‌نشستید باشد. چهارمی ممکن است در مورد خانه‌ای باشد که معلم شما در آن زندگی می‌کرده است. ارتباطی منطقی بین سگی که اخیراً در خیابان دیده‌اید و معلمی که در مدرسه داشته‌اید وجود ندارد. با این حال، در چند ثانیه شما به سادگی از مشاهده‌ی سگ به معلم دوران کودکی خود پریده‌اید. می‌توانید ببینید که افکار شما فقط از چیزی به چیز دیگر حرکت می‌کنند. ما حتی نمی‌توانیم این فرآیند را «تفکر» بنامیم. این فقط یک «تداعی معانی» است. همین. شما سگ را با دوران کودکی، دوران کودکی خود را با معلم و غیره ارتباط می‌دهید. در واقع، اگر این تمرین را فقط یک بار انجام دهید، درکی به شما خواهد داد که شیوه‌ی تفکر تان راجع به خودتان را تغییر خواهد داد.

ذهن ما چگونه کار می‌کند؟

چگونه می‌توانیم افکار را ایجاد کنیم و چگونه به آن‌ها معنا ببخشیم؟ چگونه زندگی را تجربه می‌کنیم؟

طبیعت ذهن

بگذارید من به شما یک نمودار ساده از این‌که چگونه افکار در ذهن جریان می‌یابد و شما چگونه آن‌ها را به هم وصل می‌کنید بدهم.

هر اندیشه در ذهن شما در این‌جا به صورت یک مکعب مستطیل نشان داده شده است. شکل، اندازه و رنگ هر کدام متفاوت است. افکار مختلف به طور مداوم در شما جریان دارد که ممکن است به درد یا تجربه‌ی دردناک و یا به شادی یا تجربه‌ی شادمانی مرتبط باشد. افکاری که ممکن است به شادی مرتبط باشد، اما شما آن را به عنوان درد در نظر می‌گیرید، در این نمودار با عنوان JP نمایش داده شده است؛ تجربه شادی، احساس درد.

بازگشت به فهرست

تا به این‌جا به احساسات اولیه‌ای که در ما ایجاد می‌شود پرداختیم. هنگامی که این احساسات منفی عیان می‌شوند، انرژی درونی مان را از بین می‌بریم و خودمان را از دریافت انرژی محروم می‌کنیم. اگر تکنیک‌هایی را که در فصل‌های قبل در اختیار شما قرار داده‌ایم بررسی کنید، خواهید دید که چگونه می‌توانید به این انرژی‌های منفی غلبه و خودتان را کنترل کنید.

اکنون به چند موضوع دیگر نگاه کنیم، که اگر به خوبی درکشان کنیم، می‌توانیم شیوه زندگی مان را تغییر دهیم. این درک می‌تواند ما را تغییر دهد. اجازه دهید با چیزی بسیار ساده شروع کنیم، چیزی که با درک آن می‌توانیم زندگی مان را تغییر دهیم. اجازه دهید نگاهی به شیوه‌ی عملکرد ذهن مان بیندازیم.

آزمایش ده دقیقه‌ای

فقط ۱۰ دقیقه این آزمایش ساده را امتحان کنید. یک ورق کاغذ و قلم بردارید. تنها بنشینید و هر آنچه را که فکر می‌کنید و به ذهنتان می‌رسد بنویسید. دقیقاً همان چیزی را که فکر می‌کنید روی کاغذ بیاورید. هیچ فکری را ویرایش یا سرکوب نکنید این آزمایش فقط برای شما است هیچ کس دیگر به آنچه که شما نوشته‌اید نگاه نمی‌کند. دقیقاً مانند یک نرم‌افزار آوانگار که یک نوار سخنرانی را ثبت می‌کند، هر آنچه که در ذهن شما می‌گذرد را، کلمه به کلمه رونویسی می‌کند. در پایان این ده دقیقه، آنچه را که نوشتید فقط یک بار بخوانید. شگفت‌زده خواهید شد و به وضوح می‌توانید ببینید که هیچ منطقی در طریقه‌ی شکل‌گیری افکار در ذهنتان وجود ندارد!

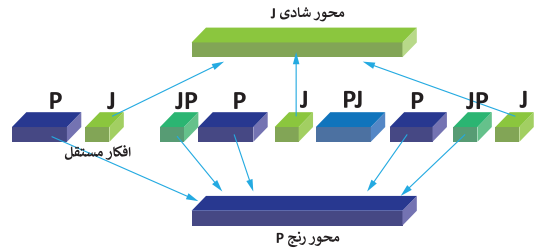
به عنوان مثال، سگی را در خیابان می‌بینید. بلافاصله شما سگی را از زمانی که کودک بوده‌اید و بازی می‌کردید به یاد می‌آورید. فکر بعدی می‌تواند در

چه از دنده یک به دو و یا از دو به سه، یا هر دنده‌ای برای آن حالت، هر دفعه باید از مرحله‌ی خلاصی عبور کنیم. ما باید کاملاً کلاچ را فشار داده، و یا «کلاچ را رها کنیم»، ماشین وارد حالت خلاصی شود، و فقط بعد از این حالت است که می‌توانیم به دنده بعدی برویم، درست است؟ به‌همین ترتیب، ما فضای خلاصی را بین دو تفکر در ذهن خود تجربه می‌کنیم. این فضای خلاصی، سکوت بین دو تفکر، آرامش و موهبت است. وقتی که ما دیگر به افکار خود چنگ نزنیم و آن‌ها را به گذشته یا آینده متصل نکنیم، افکارمان در حالت «کلاچ رها شده» باقی می‌مانند. همچنان که ما در حالت «کلاچ رها شده» هستیم، از فضاهای خلاصی بین افکارمان آگاه‌تر می‌شویم. وقتی که ما از جریان افکار «رها می‌شویم»، فاصله‌ی بین افکار به‌طور خودکار افزایش خواهد یافت و ما در فضای خلاصی متوقف خواهیم شد و آرامش و موهبت بیشتر و بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

هوشیاری

کلید غائی

هنگامی که شما ناگهان هوشیار می‌شوید، هر اندیشه‌ای که در مقابل شما جریان دارد، برای آن لحظه می‌شود زندگی شما. شما توجه به آن را شروع می‌کنید، یا آن را انجام می‌دهید یا از آن فرار می‌کنید. این وضعیت مانند اسلایدهای روی پروژکتور است. هر اسلایدی که در مقابل نور پروژکتور ننگه داشته شود، به‌عنوان واقعیت روی صفحه نمایش دیده می‌شود. مشکل این است که در فضای درونی شما، نور پروژکتور به‌طور مداوم روشن نیست. منظوم از نور پروژکتور هوشیاری شما است. این فقط می‌آید و می‌رود. شما به‌طور کامل و مداوم هوشیار نیستید. بسیار پیش آمده که حتی زمانی که چشمان شما باز است و بدن شما در حال حرکت، شما از هستی خود آگاه نیستید. مثالی از زندگی روزمره ذکر می‌کنم. زمانی است که شما



به‌همین ترتیب، شما ممکن است فکری مربوط به یک تجربه‌ی دردناک داشته باشید، اما از آن به‌عنوان شادی یاد کنید. این با PJ نشان داده شده است؛ تجربه دردناک، احساس شادی.

به‌طور کلی، تمام افکار شما مربوط به چیزی در مورد گذشته یا آینده است. شما نمی‌توانید افکاری در مورد حال داشته باشید. در حال حاضر شما تنها می‌توانید آگاهی داشته باشید، نه فکر. افکار یا مربوط به برخی از تجارب لذت‌بخشی است که شما در گذشته داشته‌اید و می‌خواهید دوباره در آینده تجربه کنید، و یا تجربیات دردناکی که در گذشته داشته‌اید و نمی‌خواهید دوباره آن را تجربه کنید.

حتی در زمان برخی از مشکلات جدی، شما ناگهان یک تفکر مثبت خواهید داشت. یا حتی در اوج شادی، شما برخی اندیشه‌های منفی نامربوط خواهید داشت. هر اندیشه کاملاً مستقل است، و به‌طور کامل به تفکر قبلی مرتبط نیست. به‌همین دلیل است که شما قادر به تفکر شاد در میان افکار غم‌انگیز هستید و بالعکس.

بدانید که هیچ دو فکر منطقی، مرتبط نیستند. هیچ فکری مسئول ایجاد یک اندیشه دیگر نیست. همه‌ی آن‌ها به‌طور تصادفی، مستقل و غیر منطقی ظاهر می‌شوند.

چگونه «کلاچ» این جریان تصادفی از افکار را رها کنیم؟ ما از کلمه‌ی «رها کردن کلاچ» بارها و بارها استفاده خواهیم کرد. بیایید به‌وضوح منظور خود را از کلمه‌ی «رها کردن کلاچ» تعریف کنیم. هنگامی که ما در حین رانندگی دنده عوض می‌کنیم،

پسر او فریاد زد: «بله، روشن است... نه، روشن نیست... بله روشن است... نه خاموش است... الان روشن است!».

اگر شما جریان فکرتان را در مقابل خود ببینید، ناگهان خواهید گفت، «آه خدای من، همه‌ی این چیزها در واقع دارد درون من اتفاق می‌افتد! من حتی کوچکترین سرخی از این که به کجا دارم می‌روم ندارم. من نمی‌دانم که چه چیزی در من دارد اتفاق می‌افتد!».

شما هوشیار نیستید، اما همواره فکر می‌کنید هوشیارید. این نخستین توهم است.

اگر آگاه باشید، برای اولین بار چشمتان به‌روی واقعیت باز می‌شود. در ابتدا ممکن است کمی سخت باشد، زیرا تا کنون، بیشتر وقت خود را در ناهوشیاری صرف کرده‌اید. در نهایت، آن شما را به‌سوی شادی و سعادت سوق خواهد داد.

شما از گذشته حقیقی خود آگاه نیستید

این اولین حقیقت است. شما از تمام چیزهایی که در مقابلتان اتفاق می‌افتد آگاهی ندارید. شما زندگی‌نامه‌ی خود را آن‌طور که اتفاق افتاده به‌یاد نمی‌آورید، بلکه آن‌طور که می‌خواهید به‌یاد می‌آورید. این نمونه‌ی ساده را در نظر بگیرید. زندگی شما با حوادث مختلف مربوط به شادی، رنج، گناه، درد و افسردگی پر شده است. شما به زندگی آن‌طور که هست نگاه نمی‌کنید. شما معمولاً چکار می‌کنید؟ تنها حوادث مربوط به رنج را جمع‌آوری می‌کنید و یک پرتو ایجاد می‌کنید، این ایده‌ها را به هم متصل می‌کنید و گمان دارید زندگی شما چیزی جز رنج نیست و تبدیل به زنجیره‌ای طولانی از درد و رنج شده است، پرتوی از درد.

به ندرت، پرتو شادی ایجاد می‌کنید. به ندرت ممکن است اتفاقات شاد را جمع‌آوری کنید، پرتو شادی ایجاد کنید، و احساس کنید زندگی شادی است. نه تنها تعداد پرتوهای شاد، بلکه کیفیت آن‌ها نیز

داخل ماشین خود می‌شوید و نیم ساعت تا دفتر کار خود رانندگی می‌کنید. پس از رسیدن به دفتر، ماشین

را پارک می‌کنید و بیرون می‌آیید، ناگهان متوجه می‌شوید: «اوه، به دفتر رسیده‌ام!»؛ به این معنی است که در آن لحظات رانندگی، بیشتر اوقات نور پروژکتور خاموش بوده است.

در لحظاتی که نور پروژکتور هوشیاری شما خاموش است، هر اسلایدی که در جلوی پروژکتور قرار بگیرد، بخشی از زندگی شما نخواهد شد. شما آن را به‌خاطر نمی‌آورید. هنگامی که نور دوباره ظاهر می‌شود یعنی هنگامی که هوشیاری شما دوباره باز می‌گردد، هر فکری که در آن‌زمان داشته باشید بخشی از شما می‌شود. این یک حقیقت بسیار ظریف است. زندگی شما مجموع همه‌ی افکاری است که شما در زمان هوشیاری و غیر هوشیاری دارید. متأسفانه، اغلب اوقات افکار و تصمیمات مهم و حوادث تغییر دهنده‌ی زندگی زمانی اتفاق می‌افتد که از آن آگاه نیستید. این‌ها نیز بخشی از زندگی شما هستند، بخشی از زندگی‌نامه‌ی شما. متأسفانه از این صحنه‌ها، تصمیمات یا افکار زمانی که به ذهن شما می‌رسند آگاه نیستید.

هر لحظه‌ای که در زندگی شما بدون هوشیاری وجود شما و بدون توجه شما اتفاق می‌افتد، رنج آور است. شما به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم موقعیت‌هایی برای رنج ایجاد می‌کنید. درست مثل زمانی که راهنمای ماشین‌تان چشمک می‌زند، آگاهی شما نیز چشمک می‌زند. اما، به‌دلیل کمبود توجه‌تان، نمی‌دانید که چه زمانی آن روشن و چه زمانی خاموش است.

روزی لطیفه‌ای خواندم:

مردی وارد ماشینش شد راهنما زد و از پسرش خواست که ببیند آیا نور عقب اتومبیل چشمک می‌زند یا نه.

بگذارید. این روانشناسی عمومی انسان است. اگر چه مردم ادعا می‌کنند که می‌خواهند پرتو خشونت یا درد را از بین ببرند، اما مخفیانه آن را پرورش می‌دهند.

اجازه دهید بیشتر توضیح دهم. دردی که ده سال پیش داشته‌اید، دردی که هفت سال پیش تجربه کرده بودید، دردی که سه سال پیش حس کردید، و دردی که دیروز تجربه کردید، هیچکدام ارتباطی منطقی با هم ندارند. اما شما با اتصال آن‌ها به هم یک پرتو درد ایجاد می‌کنید. شما همه‌ی این پرتوهای اندیشه را به هم وصل می‌کنید و یک پرتو بزرگ ایجاد می‌کنید. شما فکر می‌کنید و معتقدید، «زندگی من دردناک است». آیا این درست است؟ نه! پس آن همه حوادث خوش و شادی که تجربه کرده بودید چه شد؟ مطمئناً، باید حداقل چند لحظه شاد در آن میان بوده باشد؟ شما آن‌ها را به‌سادگی فراموش کرده‌اید. آن‌ها هرگز برای ایجاد پرتو انتخاب نمی‌شوند. بنابراین پرتوها، هر پرتوی، هرگز واقعی نیست، زیرا فقط به‌روی بخشی از زندگی‌نامه شما متمرکز است.

ابتدا، شما خاطرات دردناک را در جهت هدف خود آرشیو می‌کنید. تاکید می‌کنم شما فقط دردها را آرشیو می‌کنید، شاید برای پرونده‌ی پزشکی یا برای این که به دکتر خود بگویید. کم‌کم باور می‌کنید که تمام مشکلاتی که در زندگی شما اتفاق افتاده به هم متصل و مرتبط هستند و به این نتیجه می‌رسید که که زندگی شما پر از درد و رنج‌آور است. لحظه‌ای که به این نتیجه می‌رسید، جهنمی برای خودتان می‌سازید. به‌عنوان مثال، تا دیروز شما فقط راه می‌رفتید، نمی‌توانستید پرواز کنید. شما می‌دانید که در گذشته هرگز پرواز نکرده‌اید و فقط راه می‌رفتید. آیا می‌توانید اعتقاد داشته باشید که می‌توانید از فردا به بعد پرواز کنید؟ نمی‌توانید. شما می‌دانید فردا هم فقط راه خواهید رفت. شما صرفاً بر اساس تجربیات گذشته خود که قادر به یادآوری آن هستید آینده را پیش‌بینی می‌کنید و احتمالات جدید را در نظر

کم است. بیشتر اوقات با جمع‌آوری خاطرات و حوادث دردناک، فکر می‌کنید که زندگی تنها رنج است. لحظه‌ای که باور میکنی زندگی تمامش اتفاقات رنج‌آور است، شما ناخودآگاه سعی می‌کنید این باور را قوت ببخشید، هرچند آگاهانه سعی کنید این پرتو رنج را از بین ببرید. باور شما به این که زندگی یک پرتو درد یا پرتو شادی است، تنها زمانی که شما ناآگاه هستید پابرجا است، نه زمانی که شما آگاه هستید.

چنانچه از اندیشه‌های شهوت‌انگیز لذت می‌برید، هرگاه افکار شهوت‌انگیزی از سیستم شما عبور می‌کند شما به خود می‌آید که «من هستم». یا اگر از افکار خشونت‌آمیز لذت می‌برید، هرگاه افکار خشونت‌آمیز از سیستم شما عبور می‌کند، به زندگی برمی‌گردید و می‌دانید که وجود دارید. این چیزی است که من آن را دور تسلسل بد می‌نامم: شما به منفیات قدرت می‌دهید و منفیات شما را به زندگی بازمی‌گرداند، شما منفیات بیشتری را تقویت می‌کنید و منفیات بیشتری در زندگی حس می‌کنید.

پرتوی که وجود ندارد

پرتو درد

در اینجا تمثیل زیبایی از رامانا ماهاریشی، یک استاد روشنگر هندی، می‌خوانیم. سگی استخوان خشکی را می‌جوید. همان‌طور که آن را می‌جوید، قطعات استخوان به داخل دهانش فرو رفت و منجر به خونریزی شد. سگ فکر می‌کرد که خون از استخوان می‌آید و از آن خون لذت می‌برد و به جویدنش برای لذت بردن از خون استخوان ادامه داد! نمی‌دانست که خون از دهان خودش می‌آید و نه از استخوان.

اگر خشونت شما را تحریک کند، شما برای چنین اتفاقی در زندگی خود صبر می‌کنید. اگر فکر می‌کنید که زندگی پرتو درد است، شما برای چنین اتفاقی در زندگی خود صبر می‌کنید تا به اعتقادات خود صحنه

حال بارها و بارها سعی خواهید کرد که آن را به زندگی خود بازگردانید. آن فرد، آن شیء، آن فضا یا همان رویداد را در زندگی خود دوباره رقم بزنید. هر چه قدر هم که تلاش کنید، دوباره آن شادی را نخواهید یافت. این باعث درد بیشتری می‌شود! ما در زندگی دائماً درد و یا شادی را تجربه می‌کنیم. هنگامی که یک پرتو درد ایجاد می‌کنید، سعی می‌کنید آن را بشکنید. اگر پرتو شادی ایجاد کنید، سعی می‌کنید آن را افزایش دهید! اما شما نمی‌دانید که نه می‌توانید پرتو شادی را طولانی‌تر کنید و نه پرتو درد را بشکنید. تنها به این دلیل ساده که خود پرتو اصلاً وجود ندارد. این فقط حافظه‌ی انتخابی شما است. این پرتو تخیل شما است.



افکار مانند حباب‌های تنگ ماهی هستند

هیچ‌گونه ارتباط مستقیم بین دو فکرمان وجود ندارد. تنها وجه مشترک اندیشه‌ها این است که همه‌ی آن‌ها از یک منبع نشأت می‌گیرند. اما ما مدام بین یک فکر و فکر بعدی ارتباط خطی برقرار می‌کنیم.

درست مثل حباب‌هایی که از عمق تنگ ماهی ایجاد میشوند، افکار ما نیز به همین شیوه شکل می‌گیرند. وقتی حبابی ایجاد می‌شود و به سطح آب می‌رسد، حباب بعدی شروع می‌شود و سپس حباب سوم

بازگشت به فهرست

نه پرتو شادی وجود نمی‌گیرد.

دارد و نه پرتو درد

یک نکته‌ی مهم دیگر نیز در مورد درد وجود دارد که می‌خواهم با شما در میان بگذارم. ممکن است عرفانی به نظر برسد، اما حقیقت دارد. پاتانجالی^۱ به وضوح می‌گوید که هر دردی می‌تواند دری به روی روشنگری باشد. راهش این است که به آن برچسب درد نزنیم. فقط ببینید و مشاهده کنید که چه اتفاقی می‌افتد. مانند کودک کوچکی که با هیجان و کنجکاوای چیزی جدید را تجربه می‌کند. این کار را با شرایطی که شما در حال حاضر درد تلقی می‌کنید انجام دهید و ببینید که چگونه تمام این تجربه تغییر شکل می‌دهد.

هنگامی که شما فقط درد را می‌بینید، دو چیز را می‌فهمید. اول این که می‌بینید، در فرایند درد، بدنتان خود را جوان‌سازی می‌کند، خود را بازسازی می‌کند. شما به اشتباه به این فرایند جوان‌سازی برچسب درد می‌زنید. دوم این که، وقتی دست از برچسب زدن «درد» برمی‌دارید، از مقاومت در برابر احساس درد دست می‌کشید و دردتان می‌تواند سریع‌تر بهبود یابد. درحالی‌که وقتی به آن برچسب درد می‌زنید، نه تنها با فرایند خودترمیمی مبارزه کرده‌اید، بلکه این فرایند را طولانی‌تر و درد بیشتری ایجاد می‌کنید.

پرتو شادی

شادی‌ای که ده سال پیش تجربه کردید، شادی‌ای که نه سال پیش تجربه کردید، شادی‌ای که سه سال پیش تجربه کردید، و شادی‌ای که سال قبل تجربه کردید، همه پرتوهایی مستقل، جدا و نامرتب هستند. در زمان حال، شما همه‌ی این افکار را به هم متصل می‌کنید و یک پرتو بزرگ شادی ایجاد می‌کنید.

شما می‌توانید شادی خود را در یک شیء، یک فرد یا یک مکان مانند یک مکان تفریحی خاص بیابید.

۱ - Patanjali روحانی هند باستان و نویسنده‌ی یوگا سوتراها که پایه‌ی سیستم یوگا است

تنها وجه مشترک شروع می‌شود. از آنجا که اندیشه‌ها این است حباب‌ها با سرعت به سمت **که همه‌ی آن‌ها از یک** بالا می‌روند، اینطور به نظر **منبع نشأت می‌گیرند** می‌رسد که یک جریان مداوم هستند! اما در واقع همیشه بین دو حباب فاصله‌ای وجود دارد.

مانند حباب‌ها، ما نیز چنین فضای خنثی را بین دو اندیشه خود تجربه می‌کنیم. از آنجا که شکاف یا فضای خنثی میان دو فکر بسیار کوچک است، ما گمان داریم همه‌ی افکار به‌هم متصل هستند و یک پرتو را تشکیل می‌دهند. اما همیشه فاصله‌ای میان دو فکر وجود دارد.

بگذارید ماجرابی را برایتان تعریف کنم:

مردی حدوداً چهل و پنج ساله نزد من آمد و گفت: «سوامی، من می‌خواهم از همسرم جدا شوم، لطفاً برای من طلب نعمت کن.» به او گفتم: «من فقط برای ازدواج طلب خیر می‌کنم. چرا می‌خواهید برای طلاق طلب نعمت کنم؟»

جواب داد: «نه، شما باید برای من دعا کنید، زیرا من خیلی رنج کشیده‌ام.»

گفتم: «رنج همیشه دوطرفه است. هم می‌دهی هم می‌کشی. رنج فقط کشیدنی نیست. شما هم حتماً همسران را به اندازه‌ی کافی رنج داده‌اید. پس، لطفاً حقیقت اتفاقاتی را که افتاده به‌من بگو و بعد من آن وضعیت را تجزیه و تحلیل خواهم کرد.»

او پاسخ داد: «چگونه بدانم که چه اتفاقاتی برای شما تعریف کنم و کدام‌ها را حذف کنم؟ تعدادشان زیاد است! از روز اول او من را آزار می‌داد. شما نمی‌دانید من چه زجرهایی کشیده‌ام!». سپس او از روز ازدواجش حادثه‌ای را نقل کرد.

در روستاهای هند، هنگامی که کسی عروسی

می‌کند، تازه عروس و داماد پس از مراسم جشن بازی‌هایی را انجام می‌دهند. در یکی از این بازی‌ها، یک حلقه در داخل دیگی پر از آب انداخته می‌شود. زن و شوهر دست‌ان خود را داخل دیگ می‌برند و برای گرفتن حلقه با هم رقابت می‌کنند. هر کسی زودتر آن را بگیرد، برنده است. این بازی‌های کوچک برای آشنا کردن زن و شوهر با یکدیگر انجام می‌شود، زیرا در ازدواج‌های آن‌جا عروس و داماد برای اولین بار در مراسم عروسی یکدیگر را می‌بینند. این بازی‌های کوچک برای کم کردن فاصله بین زن و شوهر است زیرا آن‌ها یکدیگر را نمی‌شناسند. این مرد گفت: «در طول این بازی، او دستم را خراشید. او با ناخنش، دستم را خراشید!» و او شروع کرد به تعریف داستانی طولانی در مورد همه‌ی کارهایی که همسرش در حق او کرده بود، از روز اول ازدواجش، برای تمام اعمالی که همسرش انجام داده بود، یک پرونده نگه داشته بود، مانند گزارش پلیس.

پس از بیان دو یا سه قضیه، به او گفتم: «لطفاً بس کنید! اگر این‌گونه است، او باید بیشتر از شما از این که راهش را جدا می‌کند، خوشحال باشد. زندگی کردن با کسی که چنین پرونده‌های بزرگ و مفصلی را در سر خود نگه می‌دارد بسیار دشوار است!». هر زمان که او کاری انجام دهد، این مرد همیشه به فایل‌هایش نگاه می‌اندازد. عاقبت دلیل اصلی طلاقش را به‌من گفت: «زنم روی لباس من قهوه ریخت!». به او گفتم: «ریختن قهوه روی لباس‌های شما نمی‌تواند دلیلی برای طلاق باشد!».

او گفت: «نه، شما نمی‌دانید. امروز قهوه ریخت. فردا اسید می‌ریزد!». او واقعاً این حرف را زد. من ریپش را متوجه نشدم. از او پرسیدم که چگونه می‌تواند قهوه و اسید را به‌هم ربط دهد. او دوباره گفت: «نه، نه، سوامی، شما نمی‌دانید!».

تک‌تک اتفاقات زندگی ما نامتصل و مستقل است

برای هر دو تجربه استفاده کنید، اما آن‌ها یک تجربه‌ی مشابه نیستند. مراقب باشید کلماتی که استفاده می‌کنید فریبتان ندهند. غذا خوردن دیروز، غذا خوردن امروز و غذا خوردن فردا، وقایع جداگانه و تجربیات جداگانه‌ای هستند. آن‌ها کاملاً مستقل و غیرقابل اتصال‌اند. در این‌جا واقعه‌ای زیبا از زندگی استاد روشنگری از مرکز هند را می‌خوانیم:

در طول ده سال، پزشکان از استاد خواستند که غذای خاصی بخورد. او مجاز به خوردن هر چیزی نبود. او مجبور بود یک غذای خاص را سه بار در روز بخورد. پس از دو سال، فردی که برای او غذا می‌پخت نزد او آمد و شکایت کرد: «استاد، من از پختن غذای تکراری خسته شدم. شما چگونه می‌توانید یک غذا را هر روز بخورید؟». استاد فقط خندید و گفت: «من یک غذا را هر روز نمی‌خورم. چگونه می‌توانم یک نوع غذا را هر روز بخورم؟ من فقط امروز می‌توانم این غذا را بخورم. غذای فردا کاملاً متفاوت است!».

زندگی هر لحظه جدید است. این ذهن است که باعث می‌شود تکراری، کسل‌کننده و معمولی به نظر برسد.

از ترس به آزادی

ترس شما به ذهن قدرت می‌بخشد

یک گانگستر محلی روز اول کارش وقتی گام بر می‌دارد، کمی می‌ترسد. اما حتی اگر به خودش هم اطمینان نداشته باشد، دیدن افرادی که از او اطاعت می‌کنند به او اعتماد به نفس می‌دهد. «بله، الان من فرد بزرگی هستم!». کل زبان بدن او تغییر می‌کند. به همین ترتیب، زمانی که ذهن به شما

دیدگاه او ممکن است بسیار افراطی به نظر برسد و ممکن است شما هنگامی که این را می‌شنوید، بخندید. اما بادقت به زندگی خود نگاه کنید. شما هم همین کار را انجام می‌دهید - مدام ربط‌های غیر منطقی ایجاد می‌کنید. شما فراموش کرده‌اید که حوادث را مستقل از یکدیگر ببینید. شما فراموش کرده‌اید که اندیشه‌ها را مستقل از هم ببینید.

اگر شما فقط این تکنیک ساده «رها کردن کلاچ» را یاد بگیرید، می‌توانید انرژی زیادی را در سیستم و در وجود خود، نگه دارید. در نتیجه، بسیار مولدتر و خلاق‌تر خواهید بود. روابط شما بسیار دوستانه‌تر خواهد شد زیرا شما رویدادهای غیرمرتبط را رها خواهید کرد. مردم و انتظارات آن‌ها برای شما احساس خفگی نخواهند آورد. این تکنیک، فضای داخلی فوق‌العاده‌ای در اختیارتان قرار می‌دهد تا نیازهای خود و نیازهای دیگران را برآورده سازد. شما همچنین احساس دلسوزی فوق‌العاده‌ای برای درک رنج دیگران خواهید داشت. هنگامی که رها می‌کنید، قادر به جای دادن آن افراد در فضای درون خود خواهید بود. آن وقت شما به‌طور خودکار مهربان هستید. زندگی شما دارای کیفیت متفاوتی است و به شخص متفاوتی در جهان تبدیل می‌شوید.

هرگز «همانگونه» نیست

تک‌تک اتفاقات زندگی ما نامتصل و مستقل است، حتی فعالیت‌های روزمره ما مانند خوردن و آشامیدن. هر تجربه‌ای به نوبه‌ی خود مستقل است. آب آشامیدنی دیروز و آب آشامیدنی امروز دو چیز کاملاً متفاوت هستند. غذایی که دیروز خوردید و غذایی که امروز می‌خورید متفاوت است، حتی اگر از لحاظ ظاهری یکسان باشند! اما ذهن شما پرتوی بین این دو رویداد ایجاد می‌کند و می‌گوید: «من هر روز همان غذا را می‌خورم». بگذارید راحت‌تر بگوییم، شما هر روز یک جور غذا مصرف نمی‌کنید. شما می‌توانید از همان کلمه‌ی «خوردن»



هنگامی که پرنده‌ای می‌آید و روی چوب می‌نشیند، وزن پرنده تماماً روی چوب می‌افتد و چوب را سر و ته می‌کند. پرنده هم سر و ته به چوب آویزان می‌ماند.



لحظه‌ای که سر و ته می‌شود و تعادلش را از دست می‌دهد، کاملاً احساس تزلزل می‌کند و با پنجه‌هایش محکم چوب را می‌گیرد. او چنان به چوب چنگ می‌زند که گویی زنده بودنش به آن بستگی دارد. چون سر و ته آویزان شده، فکر می‌کند، «اگر این چوب را رها کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ سقوط می‌کنم و می‌میرم». تا به حال پیش نیامده که پرنده‌ای سقوط کند و سرش بشکند! اما پرنده هوش درک این واقعیت را ندارد. همچنان چوب را نگه می‌دارد. وقتی آن را رها نکند، نه تنها آزادی، بلکه زندگی‌اش را نیز از دست می‌دهد، زیرا در نهایت شکارچی آن را به دام می‌اندازد.

درست مثل این پرنده، شما نمی‌فهمید که اگر فقط ذهن خود را رها کنید، در آن لحظه می‌توانید

حمله می‌کند، در ابتدا اعتماد به نفس کافی ندارد. اما وقتی می‌بیند که شما از آن می‌ترسید، اعتماد به نفس می‌گیرد و شما را به دام می‌اندازد! شما به ذهنتان اعتماد به نفس می‌دهید تا به شما حمله کند. هنگامی که شما ترس خود را نشان می‌دهید، وقتی شما نشان می‌دهید که بسیار شکننده هستید، همین برای ذهن کافی است و گرفتار می‌شوید.

فردی که می‌خواهد از شما سوء استفاده کند، ابتدا کاری می‌کند به این باور برسید که نمی‌توانید زندگی خود را بدون او ادامه دهید. او به شما القاء می‌کند که بدون او نمی‌توانید زنده بمانید. هنگامی که به دامش افتادید، او شروع به سوء استفاده از شما می‌کند و با شما بازی می‌کند. وقتی شما باور کردید که بدون او نمی‌توانید زنده بمانید، حتی با وجود این که از شما سوء استفاده می‌کند؛ باز هم با او سر می‌کنید.

به این ترتیب، اولین چیزی که ذهن شما انجام می‌دهد، متقاعد کردن شما به این است که بدون او نمی‌توانید زنده باشید. وقتی شما را متقاعد کرد، دیگر لازم نیست کار دیگری انجام دهد. از این پس هرگز سعی نمی‌کنید ذهن خود را رها کنید.

فقط بگذار رخ دهد ... و شما می‌توانید پرواز کنید!

چیزی که می‌خواهم تعریف کنم را در روزهای مکاشفه روحانی‌ام دیدم. در جنگل‌های شمال هند شکارچیان برای گرفتن پرندگان دام می‌گذارند. آن‌ها طنابی را بین دو شاخه درخت می‌بندند. در وسط طناب، تکه چوبی را محکم می‌بندند. طناب به وسط چوب بسته می‌شود. این در واقع تله‌ی شکارچی برای پرنده‌ها است.

شما ممکن است با خود فکر کنید: چگونه ممکن است یک پرنده با یک چوب کوچک به دام بیفتد؟ در واقع، تمام کاری که آن‌ها انجام می‌دهند این است که چوبی را بین دو شاخه درخت با استفاده از طناب آویزان می‌کنند، همین.»

بگذارید به شما بگویم، اگر پرنده چوب را رها کند، ممکن است یکی دو لحظه برای تعادل بال‌بال بزند. ممکن است چند لحظه طول بکشد تا تعادل خود را بازیابد، اما هرگز نمی‌افتد و نمی‌میرد. وقتی چوب را ول می‌کند، ممکن است برای چند لحظه سقوط کند، اما پس از آن خود را تنظیم خواهد کرد و شروع به پرواز می‌کند.

بسیار روشن است، رها کنید و بدانید هرگز سقوط نخواهید کرد و نخواهید مرد. شما تبدیل به یک پارامهم‌سا خواهید شد!

در این لحظه، به خودتان اعتماد کنید. به‌خاطر از دست دادن هویت خود ناراحت نشوید. فقط به خودتان اعتماد کنید و هویتتان را رها کنید. شما بلافاصله به پارامهم‌سا تبدیل خواهید شد و آزاد خواهید شد. تمام چیزی که باید انجام دهید باور این است که که شما رها هستید. حتی اگر آن‌را باور نکنید اما همچنان حقیقت دارد!

شبکه‌ی امن سانگها (Sangha)

وقتی شما رها می‌کنید، تغییراتی انقلابی در سبک زندگی، تفکر روزمره و تصمیم‌گیری شما اتفاق خواهد افتاد. با شجاعت به دل این انقلاب، به تحولاتی که در شما اتفاق می‌افتد، بزنید. این همان چیزی است که من آن‌را تاپاس (tapas) یا ریاضت می‌نامم.

طی اتفاقی نادر در مکاشفات روحانی‌ام، پرنده‌ای را دیدم که به چوبی چسبیده بود. پرنده‌ی دیگری که قبلاً در تله گیر کرده بود، اما شجاعت رهاکردن را داشت، به سمت او برگشت. ضربه‌ای به پرنده‌ی آویزان زد و گفت: «هی، ولش کن! آرام باش! من مثل تو بودم. من هم همین مشکل را داشتم. هنگامی که آرام شدم، شروع به پرواز کردم. فقط دو یا سه ثانیه طول می‌کشد تا تعادل برقرار شود. وقتی من پنجه‌هایم را باز کردم، هرگز سقوط نکردم یا سرم نشکست یا نمردم. من فقط آزاد شدم من فقط یک پرنده آزاد شدم بیا» ... اما پرنده‌ی آویزان آن را باور نکرد.

تبدیل به یک پارامهم‌سا شوید. در آن لحظه شما می‌توانید آزاد شوید. شما می‌توانید به راحتی شروع به پرواز کنید.



همان ترسی که پرنده‌ی به چوب چسبیده دارد، شما هم دارید. ترس شما و ترس پرنده یکی است. پرنده معتقد است که نمی‌تواند آن را رها کند و اگر این کار را بکند، خواهد مرد. به همین ترتیب، شما به ذهن خود تکیه می‌کنید و احساس می‌کنید، نمی‌توانم آن را رها کنم. اگر قبول کنم که من افکار جدا، رها، مستقل و غیر منطقی دارم، ممکن است از دست بروم.

شکارچی با فراغت کامل پس از چهار یا پنج ساعت، پرنده را می‌گیرد، آن را در قفس می‌گذارد و می‌رود. حال پرنده نه آزادی دارد که پرواز کند و نه چوبی دارد که با آن تعادلش را حفظ کند. پرنده‌ی احمق اگر فقط آن چوب را رها می‌کرد، می‌توانست به راحتی پرواز کند و برود.

به همین ترتیب، شما به هر آنچه که فکر می‌کنید هویت و امنیتتان است مانند تحصیلاتان، ذهنتان، زندگی‌تان، روابطتان و یا موجودی حساب بانکی‌تان، می‌چسبید. در نهایت یاما^۱ چوب هویت شما را حذف می‌کند. پس شما نه پارامهم‌سا، روح آزاد هستید و نه می‌توانید هویت خود را حفظ کنید. شما نه آزادی را دارید و نه چوب هویتتان را، چرا که آن چوب خودش یک توهم است.

۱- Yama الهه‌ی مرگ و عدل در هند

بلافاصله از پرتوهای خود خلاص خواهید شد و از این لحظه آزاد می‌شوید.

جامعه شما را آزاد نمی‌کند

تمام هدف از آموزش اجتماعی این است که شما را به این باور برساند که طیفی از افکار دارید. جامعه مدام به شما می‌آموزد که باید یا روی پرتو رنج یا پرتو خوشی متمرکز شوید. اگر به پرتو درد اعتقاد داشته باشید، تمام عمر خود را صرف تلاش بیهوده برای شکستن پرتو رنج خواهید کرد و زندگی خود را به هدر خواهید داد. اگر به پرتو خوشی اعتقاد داشته باشید، تمام زندگی خود را صرف استمرار آن می‌کنید و در نهایت باز هم زندگی خود را هدر خواهید کرد. جامعه نمی‌تواند آزادی شما را تحمل کند. به همین دلیل است که هرگز به شما شجاعت رهایی نمی‌دهد. چون به محض این که رها شوید، دیگر کسی نمی‌تواند شما را کنترل یا استثمار کند.

اگر شما در قفس باشید، جامعه می‌تواند شما را مجبور به تبعیت از قواعدی که می‌خواهد کند. می‌تواند ذهن شما را هر زمان و با هر آنچه که می‌خواهد، پر کند. شما برای آن بسیار مفید هستید. اما شما فقط یک ابزارید. جامعه واقعاً به شما اهمیتی نمی‌دهد، شما صرفاً وسیله‌ای برای رسیدن به هدفشان هستید.

هر زمان این حقیقت را دریافتید که شما ذاتاً موجود آزاده‌ای هستید، به آرامش می‌رسید، شفا یا سعادت درونی می‌یابید و آزادی را احساس می‌کنید. هنگامی که احساس آزادی می‌کنید، همین کافی است.

این به شما اعتماد به نفس فوق‌العاده و شجاعت کافی برای پرواز، برای گشودن بال در آسمان خواهد داد. خواهید دید که وجود شما به یک پارامهم‌سا در هوشیاری کیهانی محض تبدیل می‌شود.

ذهن نا آگاه یا نیمه آگاه، افسانه‌ی محض

برخلاف چیزی که به ما آموزش داده شده است،

بدانید که مسئولیت پرنده‌ی آزاد، آزاد کردن پرنده‌گان دیگر است. این مسئولیت پرنده‌ی آزاد است که به پرنده‌ای که روی چوب به دام افتاده ضربه‌ای بزند و بگوید: «خودت را آزاد کن». من همان پرنده‌ی آزاد هستم و

شبکه‌ی امنی را تشکیل داده‌ام. حتی اگر سقوط کنید، آسیب نمی‌بینید. آرام باشید! رها کنید، پرواز خواهید کرد.

سانگها، گردهمایی جامعه استاد، شبکه است. حتی اگر سقوط کنید، آسیب نمی‌بینید.

اول از همه، شما سقوط نخواهید کرد. اما فقط برای این که اطمینان بیشتری به شما بدهد، سانگها، تشکیل می‌شود. بنابراین، من از همه‌ی شما دعوت می‌کنم که بیایید و سانگها را تجربه کنید.

یادتان باشد که این مسئولیت پرنده‌ی آزاد است که تمام پرنده‌گان گرفتار در تله را آزاد کند، به آن‌ها الهام ببخشد تا خودشان را آزاد کنند.

شکارچیان، تله‌ای نیز برای گرفتن میمون‌ها دارند. آن‌ها با استفاده از یک جعبه‌ی کوچک میمون‌ها را می‌گیرند. آن‌ها شیرینی‌هایی را داخل جعبه‌ای قرار می‌دهند که در آن کمی باز است. میمون دستش را داخل جعبه می‌برد و شیرینی را می‌گیرد. تا زمانی که میمون شیرینی را نگه داشته، نمی‌تواند دستش را از جعبه بیرون بکشد چون مشتش بزرگتر از سوراخ است!

اگر میمون شیرینی را ول کند، می‌تواند دست خود را فوراً بیرون بیاورد و یا سر دهد. اما میمون آن قدر باهوش نیست که این را بفهمد. او شیرینی را می‌چسبد و فقط به دلیل این که شیرینی را نگه داشته است، نمی‌تواند دست خود را خارج کند. در حالی که اگر شیرینی را رها کند، می‌تواند دست خود را رها کند و آزاد شود. اگر این داستان را درک کنید،

بدن ما دائماً در حال بازسازی و جایگزینی خود است

شما بتوانید ایجاد کنید. انرژی به‌طور مداوم در هر موجودی جریان دارد. اگر موضع‌تان این شد که شما فقط جسم هستید، شما در سطح مادی و جسم باقی می‌مانید و فقط در بدن مادی زندگی می‌کنید. خواسته‌های شما فیزیکی و در سطح مادی است.

ترس شما مربوط به ترس‌های سطح جسمانی است، مانند ترس اولیه از مرگ و غیره.

اگر فکر می‌کنید شما ذهن هستید، یعنی شما در سطح ذهنی زندگی می‌کنید. خواسته‌ها، ترس و همه چیز شما مربوط به ذهن است، مانند آرزوی نام و شهرت، ترس از دست دادن هویتتان و غیره. در لایه‌ی ذهنی، هم آرزو و هم ترس بسیار نافذ هستند. در سطح روحی یا هستی، هیچ آرزو یا ترسی وجود ندارد. شما به‌طور مداوم انرژی ساطع می‌کنید. در هر سطحی که باشید، حضور شما این انرژی را ساطع می‌کند.

افسانه بدن- ذهن

ذهن ما بدن ما را ایجاد می‌کند

نه تنها یوگا^۳ بلکه علم پزشکی نیز تأیید می‌کند که بدن ما همواره در حال بازسازی و جایگزینی خود است. ما دائماً در حال تغییر خودمان هستیم. این اولین حقیقت است.

حقیقت مهم دوم نه تنها توسط یوگا و آیورودا^۴ بلکه توسط زیست‌شناسی و علم پزشکی نیز ثابت شده است که ذهن ما بدنمان را ایجاد می‌کند. بدن ما به‌طور مستقیم توسط ذهن ما هدایت می‌شود.

کتابی به‌نام «زیست‌شناسی باور» توسط دانشمند، دکتر بروس لیپتون^۵ نوشته شده است. پس از

۳- Yoga به‌معنای "وحدت" بدن، ذهن و روح

۴- Ayurveda طب سنتی هند، به‌معنای علم زندگی

۵- Dr. Bruce Lipton زیست‌شناس سلولی مولکولی و نویسنده «زیست‌شناسی اعتقاد»، مشهور است که برای کارهای علمی خود درباره‌ی رابطه‌ی

انسان ذهن نا آگاه یا نیمه آگاه ندارد

لطفاً دقت کنید، من می‌خواهم یک موضوع جسورانه، شجاعانه و چالش برانگیز را مطرح کنم. البته در این شکی نیست که من توسط ریثی‌های ودایی حمایت می‌شوم که عمیقاً به آگاهی انسانی رسیده‌اند و در دنیای درون به اندازه‌ی کافی مکاشفه کرده‌اند.

پس حقیقت این است، ایده‌ی ذهن ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه مفهومی است که برای ایجاد ترس بیشتر در شما ایجاد شده است.

شما در هر لحظه فقط یک فکر می‌توانید داشته باشید، درست است؟ آیا می‌توانید دو یا سه فکر در یک زمان داشته باشید؟ نه نمی‌توانید. شما در هر لحظه تنها یک فکر دارید. پس مسئله‌ی نیمه خودآگاه یا ناخودآگاه کجاست؟ کجاست و چیست؟ ایجاد پرتوهای رنج و شادی گناه‌گیره‌ی انسان است. شما هیچ جور دیگر گناهکار نیستید.

به‌همین دلیل است که 'vedic rishis' به زیبایی بشریت را 'amrutasya putraha' به‌معنی فرزندان جاودانگی توصیف می‌کند! انسان ذاتاً موجودی جاودانه است. بنابراین نیاز نیست که برای رسیدن به این وضعیت تلاش کنید. انسان ماحصل تجربه‌ی کاملاً هدایت شده‌ی روشننگری است.

رها کنید!

هوشیاری، انرژی و فراست ساطع کنید

هنگامی که شما کاملاً رها می‌کنید، هوشیاری عظیم، انرژی و هوشیاری در سیستم شما اتفاق می‌افتد. انرژی هرگز نمی‌تواند تولید شود. آن چیزی نیست که

۱- Rishis حکیمان

۲- Amrutasya putraha بیانیه‌ای از کتاب مقدس Shvetashvatara Upanishad که می‌گوید "Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha" یعنی «شما فرزندان جاودانگی» هستید، همه انسان‌ها الهی هستند

حال، من ادامه‌ی این داستان را می‌گویم، ویرایش دوم!

همان هیزم شکن در حال بریدن درختی در کنار همان رودخانه بود. همسرش هم به‌او کمک می‌کرد. ناگهان، خیلی اتفاقی، همسرش به درون رودخانه افتاد!

همان الهه ظاهر شد و زنی زیبارا با خود آورد. از هیزم شکن پرسید: «آیا این همسرش است؟». هیزم شکن پاسخ داد: «بله، بله، بله».

الهه خیلی عصبانی شد و گفت: «چطور جرأت می‌کنی دروغ بگویی، مردک حریص! دفعه‌ی قبل که تبرت به رودخانه افتاد، حقیقت را گفتم، اما حالا که همسرت افتاده، دروغ می‌گویی!».

هیزم شکن جواب داد: «نه، نه، شما متوجه مشکل من نیستید. دفعه‌ی قبل راست گفتم و شما هر سه تبر را به من دادید. حالا اگر دوباره هر سه زن را به من بدهید چه کار کنم؟ همین یک زن کلی من را دچار رنج و عذاب کرده است! به‌همین دلیل است که من مراتب احتیاط را رعایت کردم. هرکدام شد فرقی ندارد، لطفاً فقط یک زن را به من بدهید، نه بیشتر!».

به‌هر حال، درست مانند الهه‌ای که از هیزم شکن در مورد تبرها می‌پرسد، هستی یا مادر کیهانی نیز همیشه از شما می‌پرسد: «آیا این بدن جدید متعلق به شما است؟». هستی در هر لحظه در حال خلق بدن جدیدی برای شما است. سلول‌های ما مرتباً در حال بازسازی و جوان‌سازی خودشان هستند.

مشکل این است که وقتی مادر کیهانی می‌آید و می‌پرسد: «آیا این بدن جدید متعلق به شما است؟ شما می‌گویید: «نه، نه، نه!» بدن قدیمی خودم را به من بده! به‌همین دلیل است که به‌رغم فرآیند بازسازی طبیعی، شما حس می‌کنید که در طول این سال‌ها، تغییر زیادی در بدن شما رخ نداده است.

بدن ما هوش کافی برای جایگزینی خود دارد. شما ممکن است پرسید: «اگر بدن من بارها و بارها

سی سال تحقیق در زمینه‌ی زیست‌شناسی، او به نتایجی قوی رسیده است. او به‌وضوح اثبات می‌کند که احساسات مثبت و منفی، بدن را بسیار بیشتر و مؤثرتر از DNA یا سلول‌ها کنترل می‌کند. بدن ما توسط باورهایمان، ایمان و احساسات مثبت و منفی‌مان هدایت می‌شود.

او می‌گوید که حتی ساختار بدن ما نیز می‌تواند توسط ذهن‌مان تغییر یابد. مرحله به مرحله، او به‌وضوح ثابت می‌کند که تمام مشکلات ژنتیکی، جسمی و روحی ما تنها توسط باورهایمان ایجاد شده است.

این تحقیق روی کودکانی که از زمان تولدشان از والدین زیستی خود جدا شده‌اند، نیز انجام شده است. این بچه‌ها با این تصور که کسانی که آن‌ها را به فرزندپذیرفته‌اند والدین واقعی‌شان هستند، بزرگ شده بودند. در این موارد، این بچه‌ها حتی تمام نشانه‌های بیماری‌های ارثی والدین خوانده خود را داشتند!

رها کن تا شفایابی

داستانی کوتاه در مورد یک هیزم شکن را می‌خوانیم:

روزگاری هیزم شکنی در حال بریدن درختی در کنار رودخانه بود که تبرش در رودخانه افتاد. ناگهان الهه‌ای با یک تبر طلا در مقابل او ظاهر شد و پرسید: «آیا این مال شما است؟». او گفت: «نه».

چند لحظه بعد، او با یک تبر نقره‌ای دوباره ظاهر شد و پرسید: «آیا این مال شما است؟». هیزم شکن دوباره گفت: «نه».

سپس او ناپدید شد و با تبر خود آن مرد که از جنس آهن بود برگشت و پرسید: «آیا این مال شما است؟».

او گفت: «بله، بله، مال من است!». الهه از صداقت او خوشش آمد و هر سه تبر را به‌او داد!

به‌عنوان مثال، زانو دردی **بدن ما دائماً در حال بازسازی خود است**

زانو دردی که نه روز پیش یا هشت روز قبل داشتید، همه تجربیاتی مستقل و جدا هستند. اما هنگامی که همه‌ی آن‌ها را به هم وصل می‌کنید و بر روی آن برجسب می‌زنید: «من زانو درد دارم»، شما پرتوی را از آن ساطع می‌کنید.

اگر به شدت به این باورید که ده سال است که دچار زانو درد هستید، طبیعتاً به شدت اعتقاد خواهید داشت که این زانو درد را برای بقیه عمر خود نیز خواهید داشت. این باور بیش از اندازه برای تولید و ایجاد زانو درد در بدن جدیدی که هر روز صبح خلق می‌کنید، کافی است. از آن‌جا که شما به همان ذهن می‌چسبید و با آن ارتباط برقرار می‌کنید، همان بیماری را در بدن جدیدی که هر روز ایجاد می‌کنید، از نو خلق می‌کنید.

هنگامی که دست از داشتن همان ذهنیت و همان هویت قدیمی بر می‌دارید، باز تولید آن بیماری را در بدن جدید متوقف می‌کنید. شما تکرار همان درد، همان افسردگی، مشکلات مشابه و بیماری‌های مشابه در بدن جدید را متوقف می‌کنید.

اگر شما رها باشید، به بدن خود اجازه می‌دهید بیماری‌ای که در حال حاضر دارید را شفا دهد و یک بدن جدید ایجاد کند، یک سیستم جدید که سالم، پر انرژی و زنده است. شما مانند بچه‌ها زندگی خواهید کرد. بچه‌ها خیلی زنده هستند، زیرا هر لحظه بدن جدیدی ایجاد می‌کنند. آن‌ها به یک پرتو گیر نمی‌دهند، بنابراین آن‌ها هیچ برداشتی در مورد خودشان ندارند.

به‌همین دلیل است که حتی اگر دیروز با آن‌ها دعوا کردید، امروز آن‌ها لبخند خواهند زد، انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است! آن‌ها خاطره‌ای در ذهن خود ثبت نمی‌کنند. هیچ هویتی در مورد خود ندارند، دعوی دیروز، دعوی پریروز، دعوی ماه قبل را به هم وصل نمی‌کنند. آن‌ها از پرتو، آزاد هستند.

بازگشت به فهرست

اگر شما رها باشید، خودش را جایگزین می‌کند، خودش را بازسازی می‌کند، پس چرا من هنوز به همان بیماری مبتلا هستم؟».

شما همچنان به همان بیماری مبتلا هستید، زیرا به شدت به همان ذهنیت اعتقاد دارید. چون همان ذهنیت را با خود دارید، همان مشکلات را در بدن خود دوباره تولید می‌کنید. شما خود ترمیمی که می‌توانید در بدنتان اتفاق بیفتد را با چسبیدن و اتصال به هویتتان، مختل می‌کنید.

هنگامی که اجازه دهید ترمیم درونی اتفاق بیافتد، ترمیم بیرونی نیز به سادگی شروع می‌شود. زمانی که می‌فهمید موجود رهایی هستید، در همان لحظه افسردگی ناپدید می‌شود و من قول می‌دهم که یک بدن کاملاً جدید شکل خواهد گرفت. شما بیماری خود را به بدن جدید خود منتقل نخواهید کرد.

شما همان بیماری را با خود دارید، زیرا اعتقاد دارید که شما متصل هستید و یک جریان پیوسته‌اید که توسط تمام پرتوهایی که ایجاد کرده‌اید پشتیبانی می‌شود. وقتی سلول‌ها یا اندام‌های جدیدی ایجاد می‌کنید، همان بیماری را به بدن جدید خود نیز منتقل می‌کنید.

شما می‌توانید این موضوع را در زندگی خود ببینید. در کودکی، مادرتان به شما یاد داده است که اگر در باران بیرون بروید و خیس شوید، سرما خواهید خورد. این فکر دائماً در دوران کودکی شما تقویت می‌شود. وقتی شما بزرگ‌تر می‌شوید، حتی مجبور نیستید زیر باران بروید. تمام چیزی که باید انجام دهید این است که باران را از یک پنجره تماشا کنید و عطسه کنید! اما هنگامی که می‌فهمید رها هستید، می‌توانید روی درد و رنج‌های جسمی خود کار کنید. آن‌ها به سرعت بهبود خواهند یافت. علاوه بر این، پرتوهایی که شما را در بیماری و سرکوب نگه می‌دارد را ایجاد و تقویت نخواهید کرد.

بیاپید هویت بدن-ذهن را رها کنیم

ابتدا درک کنید، این فکر که شما جسم هستید، به خودی خود توهم است. این اولین پرتو تفکر است که شما ایجاد کرده‌اید و در نتیجه از آن رنج می‌برید. اگر شما فکری کنید که ذاتاً غیر منطقی، بی‌مسئولیت، مستقل، غیر مرتبط و رها هستید، شما شروع به ایجاد یک بدن جدید، زنده و تازه خواهید کرد. ما برای ارضاء نفس خود، از بدن‌هایمان سوء استفاده می‌کنیم و به آن‌ها بی‌احترامی می‌کنیم. وقتی می‌فهمیم که جسم نیستیم، به بدن‌مان اجازه می‌دهیم به‌طور طبیعی عمل کند. بدن ذاتاً خودش را ترمیم می‌کند. بدن هوش خود را دارد. با این حال، شما ارتباط خود را با این هوش فوق‌العاده از دست داده‌اید.

شما همواره بدن خود را مورد آزار و شکنجه قرار می‌دهید. لحظه‌ای که فکر می‌کنید، «من جسم هستم»، شروع به سوء استفاده از بدن می‌کنید. در واقع شما همه کار می‌کنید تا ذهن خود را ارضاء کنید و طبیعتاً بدن را مورد سوء استفاده قرار می‌دهید.

اگر بتوانید از این فکر که شما بدن هستید رها شوید، به بدن خود احترام خواهید گذاشت. شما تصمیماتی خواهید گرفت که به هوش بدن اجازه می‌دهد که به زیبایی عمل کند. به‌طور طبیعی زندگی کند. شما زنده خواهید بود، غلیان خواهید کرد و از انرژی لبریز خواهید شد. لحظه‌ای که می‌فهمید که ذهن نیستید، هوش سرشار و نامحدودی خواهید داشت.

اولین کاری که باید انجام دهید این است که درک کنید که شما بدن و ذهن نیستید. هنگامی که کاملاً درک کنید که شما این بدن و ذهن نیستید، به هر دو احترام خواهید گذاشت. شما با ذهن و جسم خود و نه ضد آن‌ها زندگی خواهید کرد. شما دیگر از بدن خود سوء استفاده نمی‌کنید و یا به هوش آن بی‌احترامی نخواهید کرد. شما به بدن خود اجازه می‌دهید که به‌طور طبیعی و با سعادت زندگی کند.

آشتا واکرا^۱ می‌گوید:

شما بدن نیستید. شما ذهن نیستید. شما زمین نیستید. شما آب نیستید. شما آتش نیستید. شما هوا نیستید. شما اثر نیستید. شما عنصری آسمانی هستید. اگر از بدن رها شوید و در هوش آرام بگیرید، به یک‌باره، خوشحال، آرام و آزاد از هر اسارتی خواهید شد.

اول این‌که، شما بدن و ذهن نیستید.

دوم، اگر از بدن رها شوید و در هوش آرام بگیرید، به یک‌باره، خوشحال، آرام و آزاد از هر اسارتی خواهید شد. شما در آن لحظه آرام خواهید بود، خود را همانگونه که هستید درک و پذیرش خواهید کرد. در آن لحظه، شما در خودتان احساس آرامش می‌کنید. سکوت می‌کنید.

لحظه‌ای که می‌فهمید که بدن و ذهن نیستید، آن لحظه، سعادت را برای شما به ارمغان می‌آورد و از این سامسارا ساگارا^۲ کل، اقیانوس وجود مادی، راحت خواهید شد.

تا زمانی که خودتان را همچنان با بدن و ذهنتان وابسته می‌دانید، تمام رنج و دردی که بدن و ذهن به همراه دارند را تجربه خواهید کرد.

شورمندانه در زمان حال زندگی کردن

خوشبختانه، طبیعت شما ایجاب می‌کند که در هر لحظه، فقط یک فکر داشته باشید. اگر اندیشه‌ی جدیدی به شما وارد شده باشد، به این معنی است که شما از تفکر قبلی کناره گرفته‌اید، زیرا شما نمی‌توانید در یک زمان، دو اندیشه داشته باشید. شما می‌توانید تنها یک فکر در یک زمان داشته باشید. اگر می‌گویید که اندیشه‌ی قبلی نیز وجود دارد، فقط به این معنی است که در آن لحظه، فکر جدید از بین رفته است!

۱ - Ashtavakra یک روحانی روشنگر و دیگ که از بدو تولد در هشت قسمت بدنش، نقص عضو داشت. او نویسنده‌ی کتاب Ashtavakra Gita است

۲ - Samsara sagara اقیانوس زندگی و مرگ

• **داستان زیبایی از راماکریشنا پارامهامسا:**

روزگاری پادشاهی که درون یک قلعه بزرگ بود توسط یک ارتش دو میلیون نفری مورد حمله قرار گرفت. پادشاه فقط دو یا سه نفر را در اطراف خود داشت و بسیار ترسیده بود. او به مشاور خود گفت: «دو میلیون نفر و من تنهای تنها هستم. آن‌ها مرا خواهند کشت!» مشاور سلطنتی گفت: «نگران نباشید پادشاه. فقط یک در را باز کنید. قطعاً از طریق یک در، در هر لحظه تنها یک نفر می‌تواند وارد شود. همان‌طور که آن‌ها وارد می‌شوند، در این طرف در بایستید و آن‌ها را یک به یک بکشید. همین! سعی نکنید با کل جمعیت آن‌ها مبارزه کنید.»

شما ذاتاً کنار می‌گذارید. شما نیازی به یادگرفتن کنار گذاشتن ندارید. شما در هر لحظه‌ای در حال کنار گذاشتن هستید. منظورم از کلمه «کنار گذاشتن» در این‌جا چیست؟ منظورم این است که شما در هر لحظه فکری را از پس فکری دیگر رها می‌کنید. تنها در این صورت اجازه‌ی ورود افکار جدید به سیستم شما صادر می‌شود. در هر لحظه، فضای داخلی شما از فکر قبلی در حال پاک‌سازی است.

افکار دائماً خودشان خود را کنار می‌زنند. تنها مسئله این است که وقتی اعتقاداتتان را ایجاد می‌کنید، افکار شما متصل هستند، شما باید مشکل رنج ارتباط پرتو را داشته باشید. اعتقاد شما این است که شما مشکل خاصی دارید.

هر لحظه فضای داخلی، خود را با افکار جدید ورودی پاک می‌کند. اگر اجازه دهید این فرایند ادامه یابد، این امر به خودی خود اتفاق خواهد افتاد. لازم نیست که شما ذهن خود را پاک کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که فقط از سیستم بیرون بیایید.

یک حقیقت مهم که باید بدانید این است که حتی اگر شما آگاهانه بخواهید، نمی‌توانید مدت زیادی رنج خود را حفظ کنید. زیرا به‌طور مداوم، فکر شما که رنج ایجاد می‌کند نیز با افکار جدیدتر جایگزین می‌شود! در حقیقت، برای رنج کشیدن، تلاش زیادی در جهت شما انجام می‌شود، زیرا افکار به‌طور مداوم جریان می‌یابند.

اجازه دهید که افکارتان جایگزین شود

قدرت شما در شکل‌دهی یک فکر جدید، قدرت شما را در کنار گذاشتن فکر قبلی اثبات می‌کند. مشکل این‌جا است که، به‌جای تماشای افکار جدیدی که در شما جریان می‌یابند، سعی می‌کنید افکار قدیمی را به سیستم خود بازگردانید. این مانند انتخاب ایمیل‌های پاک شده و بازگرداندن آن‌ها به صندوق ورودی است. آیا نیاز است که ایمیل‌های پاک شده

اگر فکر کنید که همه‌ی دشمنانتان با هم جمع شده‌اند، ترس‌های بی‌موردی در شما شکل خواهد گرفت. شما نمی‌توانید در یک زمان دو فکر داشته باشید. شما فقط می‌توانید یک فکر در یک زمان داشته باشید. این بدان معنی است که هر فکر با فکر بعدی جایگزین می‌شود.

تکرار می‌کنم: اولین چیز این است که در یک زمان تنها یک فکر می‌توانید داشته باشید.

دومین چیز این است که تا وقتی اندیشه‌ی قدیمی کنار زده نشود، فکر دوم نمی‌تواند بیاید.

سومین چیز این است که اگر کسی می‌تواند مرا کنار بزند و این‌جا بنشیند، او مطمئناً از من قوی‌تر است! به‌همین ترتیب، هر اندیشه‌ای که می‌آید و فکر قبلی را کنار می‌زند قدرتمندتر از فکر قدیمی است. این بدان معنی است که هر اندیشه‌ای که در حال آمدن است، ریشه در زمان حاضر دارد و قدرت بیشتری نسبت به اندیشه‌ای که رنگ می‌بازد دارد، آن اندیشه هر چه می‌خواهد باشد.

۱- Ramakrishna Paramahansa روحانی روشنگری از بنگال غربی در هند، شاگرد اصلی وی، سوامی ویواکانندا (Swami Vivekananda) بود.

و فکر می‌کنید، من امروز ده‌بار آن‌را جایگزین می‌کنم. اگر برای بار یازدهم بازگشت، فردا می‌توانم دوباره امتحان کنم. پس هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. هیچ تغییری برای شما رخ نخواهد داد. با خود تصمیم بگیرید: «تا زمانی که دست از آمدن برندارد، افکار منفی را جایگزین خواهم کرد». این همان چیزی است که من شجاعت می‌نامم.

راه حل مشکلات جسمی، ذهنی و عاطفی

هنگامی که ما رها می‌کنیم، اولین چیزی که برابمان اتفاق می‌افتد، شفای درونی است، سکوتی عمیق و آرامشی درون ما.

در وهله‌ی دوم، این بهبود درونی سلامتی جسمانی را ساطع می‌کند که همان سلامت ما است.

در وهله‌ی سوم، به‌طور طبیعی در روابط ما نیز ساطع خواهد شد.

چهارم، به این دلیل که این سه مرحله به زیبایی انجام می‌گیرد، ما خلاق و مولد خواهیم شد!

راه حل برای بیماری‌های مزمن

مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند: «سوامجی، بیست سال است که زانو درد دارم». نه، نمی‌تواند این‌طور باشد! من نمی‌خواهم با گفتن این‌که تمام مشکلات شما فقط در سرتان است به شما بی‌احترامی کنم و یا به رنج شما اضافه کنم. من فقط حقیقت را می‌گویم.

زانو دردی که دو سال پیش، یک سال پیش، دو ماه قبل و دو ساعت قبل تجربه کردید، تجربیات مستقل و جداگانه‌ای هستند. فقط به این دلیل که شما همه‌ی آن‌ها را به هم وصل می‌کنید، نتیجه می‌گیرید که بیست سال است به زانو درد مبتلا هستید. آیا این واقعاً حقیقت دارد که شما به‌طور مداوم به مدت بیست سال است که زانو درد دارید؟ پس لحظاتی در این بین که زانو درد نداشته‌اید چه می‌شود؟ نکته‌ی مهمی که باید بدانید این است که چون شما همه‌ی این‌ها را به هم متصل می‌کنید و

بازگردانده شوند؟ نه! اگر شما به‌طور مداوم به فکر بازگرداندن افکار قدیمی باشید، فقط رنج می‌برید.

اگر شما این واقعیت را در خود تقویت کنید که هر گونه رنجی را می‌توان با جریان تازه‌ای از افکار جایگزین کرد، این موضوع برای شما واقعیت پیدا می‌کند. پس هیچ رنجی وجود ندارد. اگر با خود فکر کنید، «نه، هرچقدر هم من اجازه جایگزینی بدهم، درد و رنج باز می‌گردد». شما این فکر را تبدیل به واقعیت می‌کنید. «اگر این فکر را که رنج باز خواهد گشت، پرورش دهید، دوباره باز خواهد گشت. اما اگر فکر کنید از بین می‌رود، از بین خواهد رفت».

همه چیزی که شما باید بدانید این است که اگر حتی یک‌بار شما توانستید فکری را بدون بازگشت به فکر قبلی در فضای درونی خودتان جایگزین کنید، اعتماد به نفس خواهید گرفت، «من یک‌بار آن‌را جایگزین کردم. پس می‌توانم دوباره هم انجامش بدهم». سپس شما می‌توانید به خودتان بگویید، «اگر فکر قبلی ده‌بار دیگر هم بازگردد، من هم ده بار دیگر آن‌را جایگزین می‌کنم!». به‌زودی متوجه خواهید شد که فکر قدیمی دیگر برنخواهد گشت.

اتفاقی بسیار زیبا در زندگی بودا رخ داده است:

بودا می‌گوید: «هروقت در مراقبه به خود می‌گفتم «بعد از چندین ساعت به روشنگری خواهم رسید»، هرگز به مرحله‌ی روشنگری نمی‌رسیدم. اما وقتی با خود گفتم: «اگر به مرحله روشنگری نرسم، از این صندلی بلند نخواهم شد حتی اگر این بدن در این جا خشک شود و تا زمانی که روشنگر نشوم، از جایم تکان نخواهم خورد»، لحظه‌ای که با این شدت و وضوح تصمیم خود را گرفتم، authentic sankalpa^۱ -تصمیم موثق- لحظه‌ای بعد، روشنگر شدم!

هنگامی که شما می‌نشینید تا رنج خود را جایگزین کنید

۱ - Sankalpa تصمیم، نیت

مقابل پادشاه میمون، والی^۲ شما این فکر را برای خود ایجاد می کنید که زندگی تان افسردگی است. سپس شما شروع به مبارزه با آن می کنید

قدرتش به این پرتو منتقل خواهد شد.

هنگامی که از پرتو رها می شوید، فضای خنثی را تجربه می کنید و شفای درونی آغاز می شود. و زمانی که شفای درونی آغاز می شود شما از لحاظ جسمی هم درمان می شوید.

سعی نکنید افسردگی خود را کنار بگذارید، زیرا طبیعت شما آن را کنار می زند و از شما دور می کند. همان طور که شادی ذاتاً از ذهن شما ناپدید می شود، افسردگی نیز از ذهن شما ناپدید می شود. زمانی که سعی می کنید افسردگی را از بین ببرید، آن را گسترش می دهید و به آن زندگی بیشتری می دهید.

اگر دچار افسردگی شدید هستید، آیا تصمیم می گیرید که به محل کارتان نروید؟ خیر! شما ممکن است افسردگی را در ذهن خود داشته باشید اما بدن شما حرکت می کند. کار می کنید. ممکن است به اندازه‌ی قبل مولد یا کارآمد نباشید. اما بدن شما هنوز حرکت می کند.

به جای «افسرده زندگی کردن»، من می گویم، «رها زندگی کنید».

وقتی که ما در افسردگی زندگی می کنیم، این سؤالات برای ما به وجود نمی آید: «اگر من افسرده‌ام، پس چگونه بدنم می تواند حرکت کند؟». افسردگی بخشی از زندگی ما می شود. در ابتدا شما ممکن است این سؤال را داشته باشید: «چگونه می توانم رها زندگی کنم؟ چطور می توانم بدنم را حرکت دهم؟». بدانید که یادآوری مداوم فکر رها کردن، در حرکات بدن یا ذهنی شما تداخلی ایجاد نمی کند. فقط به این دلیل

همه‌ی این‌ها را به عنوان یک رویداد پیوسته می بینید، امکان خود درمانی را مسدود می کنید.

راه حل برای افسردگی

افسردگی که یک ماه پیش اتفاق افتاد، افسردگی که یک سال قبل اتفاق افتاد و افسردگی سه سال قبل، همگی مستقل، نامرتبط، و جدا از هم هستند. در این جا مشکل مشابه درد جسمی است. شما آن‌ها را به هم وصل می کنید و نتیجه می گیرید که شما به طور مداوم همان افسردگی را دارید. شما این فکر را برای خود ایجاد می کنید که زندگی تان افسردگی است. سپس شروع به مبارزه با آن می کنید. این صرفاً به فکر افسردگی قدرت بیشتری می بخشد.

هنگامی که شما به شدت اعتقاد دارید که زندگی ده سال گذشته تان با رنج و افسردگی پر شده است، یک رویکرد قوی ذهنی حول آن ایجاد می کنید. طبیعتاً شما فکر می کنید که آینده‌ی تان نیز دردناک و پر از افسردگی خواهد بود.

فرض کنید فردی مقابل شما نشسته است که فکر می کنید دشمن شما است. ناگهان اگر متوجه شوید که سرش جدا است، پاها و دست‌هایش جدا هستند، آیا حتی تمایلی به مبارزه با او دارید؟ خیر! او حتی ارزش مبارزه کردن را هم ندارد! او وجود ندارد، پس چه چیزی برای جنگیدن وجود دارد؟

به همین ترتیب، زمانی که تصور می کنید که مشکل بزرگی در برابر شما قرار دارد، شروع به مبارزه می کنید و دچار مشکلات بیشتری می شوید. افسردگی آن دشمن بزرگی که فکر می کنید، نیست. آن درست مانند فردی با اجزای بدن جدا شده است. این شما هستید که این اجزا را به هم متصل کرده و به آن زندگی می دهید. مبارزه‌ی شما با افسردگی دلیل اصلی افسردگی شما است.

در رامایانا^۱ یک داستان زیبا وجود دارد. هر کسی که

۱- Ramayana حماسه‌ی هندو دربارهی پرنس راما. اصل این حماسه توسط شاعر والمیکی نوشته شده بود

۲- Vali پادشاه میمون در حماسه‌ی رامایانا که توسط پرنس راما کشته شد

که باعث می‌شود افکار افسردگی ظهور کنند و ناپدید شوند، افسردگی را از بین می‌برد.

راه حلی برای اعتیاد

اعتیاد چیست؟ رفتار یا عملی است که اگر آن‌را انجام ندهید، احساس ناخوشایندی در شما ایجاد خواهد شد که چیزی کم است. اما اگر شما این کار را انجام دهید احساس خوشی خالص نخواهید داشت و صرفاً مکانیکی خواهد بود. اعتیاد در واقع اعتقاد داشتن به این است که شادی یا خوشی وابسته به برخی از اشیاء، اشخاص یا موقعیت‌ها است.

این تعریف اعتیاد است: تلاش برای امتداد دادن پرتو شادی یا از نو خلق کردن آن. شما همان اشخاص، موقعیت‌ها، یا اتفاقات را در زندگی‌تان بارها و بارها تکرار خواهید کرد، در حالی که می‌دانید که همان خوشی قبلی اتفاق نمی‌افتد. بعضی از افراد معتاد به عبادت هستند، برخی به سیگار کشیدن، و برخی به نوشیدن و انواع مختلفی از اعتیاد وجود دارد.

به‌خاطر داشته باشید که هر چیزی که شما بارها و بارها به زندگی خود می‌آورید، به همان اندازه که اولین بار به شما هیجان داده، همان حس را به شما نمی‌دهد. این صرفاً به اعتیاد منجر می‌شود، نه به خوشی. اولین باری که از شیرینی لذت می‌برید، یک تجربه فوق‌العاده است. هیجان کاملاً متفاوت است. اما اگر همان شیرینی را زیاد مصرف کنید، هرگز آن حس را نخواهید کرد. در نهایت اگر شما به اندازه‌ی کافی شیرینی بخورید، دیگر از شکل آن هم بیزار می‌شوید. شما به آن‌ها نگاه می‌کنید و می‌گویید: «نه نه دیگه نه. آن‌ها حال من را به هم می‌زنند.» به همین ترتیب، هنگامی که فردی را برای اولین بار ملاقات می‌کنید، هیجان آن کاملاً متفاوت است. بعدها، آن هیجان فروکش می‌کند.

مردم می‌آیند و از من می‌پرسند: «چگونه می‌توانم عادت‌هایم را از بین ببرم؟». عادت یا همان habit یک کلمه‌ی زیبا است. اگر h را حذف کنید، abit

کمی باقی خواهد ماند. اگر b را حذف کنید، it آن باقی خواهد ماند. فقط زمانی که شما i را حذف می‌کنید، پرتو it از بین می‌رود. تنها زمانی که شما a را حذف کنید، یعنی «من» را کنار بگذارید، آن به طور کامل از بین می‌رود.

سیگار کشیدن دو روز پیش شما، ده سال قبل و بیست سال پیش، تمام این سه واقعه کاملاً مستقل هستند. آن‌ها به هم متصل نیستند. به لحاظ ذهنی، هنگامی که شروع به اتصال می‌کنید و زمانی که اعتقاد پیدا می‌کنید که عادت به سیگار کشیدن دارید و معتاد به آن هستید، این اعتقاد، یک پرتو ایجاد می‌کند. سپس شما شروع به مبارزه با آن می‌کنید. وقتی می‌گویم «من» باید رها شود منظورم همین است. این باور شما است که از آن یک عادت ساخته است. اگر باور خود را رها کنید، آن عادت ترک می‌شود.

اگر اعتقاد دارید که آن تجربه‌ی شادی‌آور است، همچنان بیشتر و بیشتر سیگار می‌کشید. اگر فکر می‌کنید که تجربه‌ی دردناک است، شروع به مبارزه با آن پرتو می‌کنید. در هر صورت شما برنده نخواهید شد. حتی اگر معتقدید که سیگار کشیدن، شادی‌آور است، سعی کنید بدون هیچ‌گونه محدودیتی سیگار بکشید و ببینید که آن موقع چه احساسی دارید. هنگامی که سیگار می‌کشید و دود آن را در ریه فرو می‌برید، هرگز نمی‌تواند حس خوشایندی باشد.

وقتی سیگار می‌کشید، در آن لحظه، فقط می‌بینید که چه اتفاقی در فضای درونی شما در حال رخ دادن است. شما از چیزی لذت نمی‌برید. شما فقط دارید تلاش می‌کنید تا از چیزی فرار کنید. شما صرفاً به این باورید که سیگار کشیدن لذت بخش است. حتی اگر در هنگام سیگار کشیدن احساس لذت نکنید، باز هم سعی می‌کنید به‌زور از آن لذت ببرید.

اگر عمیقاً زندگی خود را بکاوید، خواهید دید که چه سیگار کشیدن، یا رابطه‌ی جنسی یا پول یا سایر لذت‌های دیگر، حتی اگر حس شادی همان بار

من به او گفتم: «لطفاً یک فنجان قهوه بنوشید.» او گفت: «منظور شما چیست؟». گفتم: «فقط فکر کنید که یک فنجان قهوه دارید، سپس آن را بنوشید.» او باور نمی‌کرد. پرسید: «این چگونه می‌تواند به من کمک کند؟».

من از او پرسیدم: «لحظه‌ای که شما قادرید به داشتن یک فنجان قهوه فکر کنید و تصمیم به نوشیدن یک فنجان قهوه می‌گیرید، ترس از مرگی که فضای درونی شما را اشغال کرده است، فضای درون شما را ترک می‌کند. درست است؟ این واقعیت که فکر قهوه وارد سیستم‌تان شده است، به این معنی است که ترس از مرگ کنار گذاشته شده است، حتی اگر فقط برای کسری از ثانیه هم باشد!».

تا وقتی که ترس مرگ فضای درونی وجود او را ترک نکند، او نمی‌تواند نوشیدن یک فنجان قهوه را تصور کند، درست است؟ ما قبلاً دیدیم که در یک زمان تنها یک فکر می‌تواند در فضای درونی شما باشد. اگر اندیشه‌ی قدیمی دوباره برگردد، به این معنی است که شما به صورت آگاهانه آن را بازگردانده‌اید، مانند بازگرداندن یک ایمیل پاک شده به صندوق ورودی خود. بنابراین به طور طبیعی، فکر ساده‌ای مانند صرف یک فنجان قهوه می‌تواند ترس از مرگ را دور کند.

آن مرد گفت: «نه، این خیلی ساده به نظر می‌رسد! ترس از مرگ قطعاً دوباره باز می‌گردد، آن موقع چه باید بکنم؟». به او گفتم: «اگر برگشت، یک فنجان دیگر قهوه بنوشید، همین!».

این یک موضوع ساده است. خوشبختانه شما در هر لحظه فقط می‌توانید یک فکر داشته باشید. لحظه‌ای که فکر جدیدی می‌آید، به این معنی است که فکر قدیمی قدرت خود را روی شما از دست داده است. در غیر این صورت، فکر جدید نمی‌تواند به وجود آید.

بازگشت به فهرست

فکر داشتن اعتیاد را رها کنید و اعتیاد نیز خودش از بین می‌رود

اول را به شما ندهند، شما باز هم سعی می‌کنید به زور از آنها لذت استخراج کنید. شما سعی می‌کنید به خودتان

تسلی دهید که «نه، این شادی است». پس چه چیز دیگری شادی است؟ شما سعی می‌کنید با باور این که این شادی است، روی سرخوردگی خود سرپوش بگذارید و می‌خواهید به زور باور کنید که این شادی است.

اگر تمام تلاش خود را بکنید تا برخی از اعتیادها را ترک کنید، هرگز موفق نخواهید شد. حتی اگر شما آن را کنار بگذارید، ممکن است از روی ترس یا طمع این کار را کرده باشید، که خود اعتیادی بس بزرگتر است. اگر شما از روی ترس یا طمع سیگار را کنار بگذارید، هیچ کاری برای هوشیاری و فضای درونی خود انجام نداده‌اید. شما فقط به خودتان آسیب بیشتری می‌رسانید.

شما ممکن است سیگار کشیدن را کنار گذاشته باشید، اما ترس و یا طمعی که باعث شده شما آن را رها کنید، به فضای درونی شما اضافه می‌شود. حداقل با سیگار کشیدن، شما فقط بدن خود را از بین می‌برید. اما با ترس و حرص شما کل وجود خود و زندگی پس از این زندگی را نابود می‌کنید! آن ترس و طمع را با خود به بدن بعدی، می‌برید. عادت سیگار کشیدن ممکن است به بدن بعدی منتقل نشود، اما احساس ترس و طمع با شما به بدن بعدی منتقل خواهد شد. بنابراین بهترین راه این است که فکر داشتن اعتیاد را رها کنید و اعتیاد نیز خودش از بین می‌رود.

راه حل برای ترس از مرگ - فقط یک فنجان قهوه بنوشید!

فردی پیش من آمد و پرسید: «من دائم ترس از مرگ دارم. من برای از دست دادن ثروتم و مرگ ترس زیادی دارم. لطفاً به من راه حلی بدهید و ترس من را از بین ببرید.»

نیستیم، هرگز مشکلات گوارشی نخواهیم داشت. من از تجربه‌ی شخصی خودم با هزاران نفری که با آن‌ها ملاقات و کار کرده‌ام، با شما سخن می‌گویم. اگر دچار مشکلات گوارشی هستید، این روش را فقط برای دو یا سه روز انجام دهید. دائماً با خود فکر کنید که شما فقط جسم نیستید، من به شما اطمینان می‌دهم که از مشکل گوارشی خلاص می‌شوید و معده‌ی شما به سادگی درمان می‌شود.

اگر دچار مشکلات گوارشی مانند زخم معده، یبوست، روده‌ی تحریک‌پذیر یا هر گونه مشکل مربوط به گوارش باشید، این روش به شما کمک خواهد کرد. به مدت دو یا سه روز، مدام با خود بگویید، «من فقط جسم نیستم»، «من فقط جسم نیستم». فقط آرام باشید و اجازه دهید بدن به کارش پردازد. به شما می‌گویم، که در عرض دو یا سه روز شما شفا خواهید یافت.

راه حلی برای آلرژی

همه آلرژی‌ها و ترس‌های شما چیزی جز ارتباط بین اندیشه‌های مستقل نیست. تنها چیز مورد نیاز شجاعت برای رها شدن است. واضح بگویم، در طی سه سال گذشته من حداقل یک هزار نفر مبتلا به آلرژی را درمان کرده‌ام.

در سخنرانی‌های من در حیدرآباد هند، مردی از بیست‌وپنج سال داشتن آلرژی به عدس شکایت کرد. حتی اگر یک قاشق غذاخوری عدس پخته می‌خورد، تمام بدن او متورم می‌شد. من به او گفتم: «عدس‌ها را بیاور و در مقابل من آنرا بخور».

وقتی او می‌خورد کنار او نشستم و فقط به او گفتم، «من از تو مراقبت خواهم کرد. من تو را شفا خواهم داد. نگران نباش». او عدس را خورد و توری اتفاق نیفتاد. آلرژی به سادگی ناپدید شد. تنها چیز مورد نیاز دادن شهادت به این افراد برای رها شدن است. وقتی من به او گفتم که مراقبت خواهم بود، او توانست پرتو ترسی را که مسبب آلرژی‌اش بود بشکند!

اگر فکر قبلی خیلی قوی باشد، می‌تواند چند برابر شود و در شما رخنه کند. و هرگز فضای درونی شما را ترک نمی‌کند. بنابراین لحظه‌ای که فکر جدیدی متبادر می‌شود، به این معنی است که فکر قبلی خیلی قوی نبوده و به راحتی سلطه‌ی خود را روی شما از دست داده و شما را ترک می‌کند. از این رو، اندیشه‌ی جدیدی وارد شده است. بنابراین لحظه‌ای که شما به نوشیدن یک فنجان قهوه یا یک فنجان آب فکر می‌کنید، ترس مرگ شما را ترک کرده است.

مرد پرسید: «فرض کنید که برگشت؟ من می‌توانم یک فنجان قهوه بنوشم، اما دفعه‌ی بعد چه کاری باید انجام دهم؟».

من گفتم: «یک فنجان آب بنوشید، همین!».

یک چیز دیگر را هم بدانید، ترس بسیار از بازگشت دوباره‌ی ترس، سبب بروز دوباره‌ی آن ترس می‌شود. چرا می‌خواهید فکر ترس را تقویت کنید؟ آن نیز دقیقاً مانند هر فکر دیگری است. چرا شما به خودتان نعمت سرگرم شدن با افکار دیگر را نمی‌دهید؟ از آن‌جا که شما بیش از حد به فکر ترس بها می‌دهید، آن فکر دوباره به سمت شما برمی‌گردد. چرا به آن اهمیت بی‌مورد می‌دهید؟ شما نه باید نگران ترس‌ها و نه طمع خود باشید. نگرانی شما در مورد نگرانی‌هایتان، نگرانی شما در مورد ترس‌هایتان، و نگرانی شما در مورد حرص و طمعتان، تنها مشکل است. ترس شما مشکل نیست، ترس شما در مورد ترس‌ها مشکل واقعی است. ترسی ناشی از احتمال دست نیافتن به هدف‌تان است. ترس مرتبط به شکست شما نیست. ترس شما مربوط به ترستان از شکست است.

راه حلی برای مشکلات گوارشی

بر اساس علم ayurvedic مشکلات گوارشی مانند یبوست و غیره در صورتی پیش می‌آید که ما به طور مداوم به بدنمان بچسبیم. اگر بتوانیم آرام باشیم و شاهد باشیم، اگر درک کنیم که ما فقط جسم

راه حلی برای خستگی

بدن شما با توجه به هویتی که درباره‌ی بیماری ایجاد می‌کنید، بیماری خاصی را ایجاد یا حفظ می‌کند. خستگی، خستگی مزمن و تمام این اختلالات مستقیماً مرتبط با این هویت است. ما می‌توانیم آن را «پرتو هویت» بنامیم. منظور ما از پرتو هویت چیست؟ به‌عنوان مثال خستگی را در نظر بگیرید. شما خستگی دیروز، خستگی پرپروز، خستگی ماه قبل، و غیره را به‌هم متصل می‌کنید، و یک پرتو هویت برای خود ایجاد کنید که می‌گوید: «تا ساعت هشت شب من خسته خواهم شد». پس هر روز، تا ساعت شش، ذهن خود را آماده می‌کنید که، «ساعت هشت احساس خستگی خواهم کرد...» و در نتیجه مجبور هستید هویت خود را تحقق بخشید!

بنابراین ساعت شش شروع به ایجاد احساس خستگی یا بی‌حالی می‌کنید. شما مجبورید هویت خود را اثبات کنید زیرا خود آن را ایجاد کرده‌اید. گاهی حتی ممکن است فراموش کنید که هویت خود را به جهان بیرونی اثبات کنید، اما هرگز فراموش نخواهید کرد که هویت خود را به خودتان ثابت کنید. اگر جهان بیرونی هویت شما را باور نداشته باشد، مشکلی نیست، اما اگر خود شما به هویتتان شک کنید، این برای نفستان بسیار خطرناک است. هرگز اجازه نخواهید داد که چنین اتفاقی بیفتد!

حتی اگر یک‌سال قبل احساس خستگی کردید، این امکان وجود دارد که بتوانید امروز خود را به‌روز کنید. ممکن است دیگر این مشکل وجود نداشته باشد، اما شما نمی‌خواهید به‌این باور برسید که از خستگی آزاد هستید. شما می‌خواهید هویت قدیمی خود را حفظ کنید. «نفس» همه چیز را قربانی می‌کند جز هویت شما. به‌همین دلیل است که شما این بازی بسیار مؤدبانه، اما حیله‌گرانه را انجام می‌دهید، شما به باور خستگی پابرجا می‌مانید و خسته می‌شوید.

راه حلی برای پیری

اجازه دهید رویدادی را از دوران مکاشفات معنوی‌ام برایتان نقل کنم:

من به روستایی رفتم که در آنجا لاماهای مسنی زندگی می‌کردند. از یکی از روستاییان پرسیدم: «آیا می‌توانم یکی از آنان را ببینم؟». او گفت: «به آن مزرعه بروید. یکی از آنها آنجا در حال کار است. می‌توانید با او صحبت کنید». من پیش لاما رفتم و در حالی که مشغول کار بر روی زمین بود، با او صحبت کردم. پرسیدم: «شنیدم که شما یک فرد سالخورده هستید، می‌توانم درباره‌ی برخی از تجربیاتتان، درباره‌ی زندگی‌تان از شما پرسم؟». او خندید و گفت: «چی؟ مسن؟! من فقط مردی میانسالم. فقط ۱۳۶ سال دارم. بسیاری از افراد ۱۹۰ ساله و بالاتر هستند، برو و با آنها صحبت کن». شوکه شدم. پرسیدم: «چگونه این قدر طولانی زندگی می‌کنید؟». او به‌سادگی جواب داد: «چه باید بگویم؟ از دوران کودکی ما می‌دانیم که طول عمر انسان ۳۰۰ سال است».

از ابتدا به‌آنها آموزش داده می‌شود که می‌توانند تا ۳۰۰ سال زندگی کنند. بدن شما درست مثل یک کودک است. هر آنچه که به‌آن بگویید، آن‌را دنبال خواهد کرد. تمام چیزی که لازم دارید، داشتن اعتقادی صحیح و قوی است. اگر رها شده باشید، کائنات درس خود را پس می‌دهند. شما دائماً نوجوان خواهید شد. به شما تلقین کرده‌اند که انسان‌ها تا هفتاد الی نود سال عمر می‌کنند و بعد می‌میرند. وقتی هفتاد ساله می‌ش وید، برای مرگ آماده هستید. دائماً می‌گوئید: «اوه، من پیر شده‌ام، من برای مردن آماده‌ام». سپس بدن خود را برای مرگ آماده می‌کنید.

راه حلی برای گناه

یک نفر نزد من آمد و گفت: «من از عادت سیگار کشیدنم مدام در رنج هستم. از لحظه‌ای که بیدار می‌شوم، مجبورم سیگار بکشم. اما بعد از یک ساعت احساس گناه شدیدی دارم. بعد از دو ساعت، وقتی برای رفتن سر کار آماده می‌شوم، مجبورم سیگار بکشم و باز یک ساعت دیگر احساس گناه. من مدام از این گناه و از این عادت رنج می‌برم. چکار باید بکنم؟».

به او گفتم: «شما یا باید سیگار کشیدن را رها کنید یا احساس گناه را. یکی از این دو را رها کنید. از این عادت خلاص خواهید شد.» او از شنیدن این حرف شوکه شد. گفت: «می‌دانید که من نمی‌توانم سیگار را ترک کنم. اگر حس گناه را نیز رها کنم، من حتی بیشتر از قبل سیگار خواهم کشید! به نظر شما چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم.»

می‌بینید، این دور تسلسل منفی است. وقتی احساس گناه می‌کنید چه می‌کنید؟ شما دائماً تکرار می‌کنید، «باید سیگار را ترک کنم»، «باید سیگار را ترک کنم». طبیعتاً چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شما در ذهنتان به کلمه‌ی «سیگار کشیدن» قدرت می‌بخشید. بنابراین یاد سیگار در سیستم شما عمیق و عمیق‌تر حک می‌شود. چگونه انتظار دارید که بتوانید سیگار را ترک کنید؟

وقتی شما نمی‌توانید خودتان را ببخشید، آن حس گناه نامیده می‌شود. وقتی نمی‌توانید دیگران را ببخشید، آن حس انتقام نامیده می‌شود. وقتی شما رها می‌کنید، گناه و انتقام هر دو ناپدید می‌شوند. نه تنها می‌بخشید، بلکه فراموش هم خواهید کرد، زیرا دیگر ارتباطی بین رفتارتان و این افکار وجود ندارد.

شما ممکن است بپرسید: «اگر ما رها کنیم، پس چگونه می‌توانیم از تجارب گذشته درس بگیریم؟». یادگیری واقعی از گذشته تنها زمانی اتفاق می‌افتد که شما از تجربیات گذشته خود رها می‌شوید. در این

بازگشت به فهرست

زمان درس‌هایی که جوهره‌ی تجربیات گذشته‌تان است، بخشی از وجودتان خواهد شد. هنگامی که شما مدام به گذشته می‌چسبید، فقط درد، رنج و احساس گناه در وجودتان منعکس می‌شود. شما هرگز نخواهید توانست که جوهره یا «عصاره» گذشته را گرفته

و هوش خود را به‌روز کنید. همچنین، اگر احترام عمیق یا وابستگی به گذشته‌ی خود داشته باشید، هرگز در لحظه‌ی حال زندگی نخواهید کرد. شما همیشه در حال انتقال گذشته به زمان حال خواهید بود، و حال و آینده خود را خراب خواهید کرد. اگر اینگونه باشد شما چطور می‌توانید با شادی زندگی کنید؟ گذشته را رها کنید، بگذارید درس‌هایی را که از آن گرفته‌اید به راحتی تلفیق شوند و زندگی را در لحظه‌ی کنونی جشن بگیرید.

از آن‌جا که شما معتقدید که بعضی از افکار متصل و شادی‌آور هستند، زندگی خود را به دست این افکار می‌دهید. اگر اعتقاد داشته باشید بعضی افکار دردناک هستند، سعی می‌کنید انرژی خود را از این افکار بردارید. به‌همین دلیل، شما تمام زندگی خود را زندگی نمی‌کنید، شما انتخاب می‌کنید که با کدام بخش از آن زندگی کنید. چون به‌شدت به ذهن خود متکی هستید، نمی‌توانید درک کنید که می‌توان بدون ذهن زندگی کرد. شما از این می‌ترسید که به‌گونه‌ی افراطی به یک فردی فکر بدل شوید که اخلاقیات در زندگی‌اش هیچ جایگاهی ندارد. بگذارید به شما بگویم، فردی که درک می‌کند افکار ذاتاً غیر مرتبط هستند، به‌طور طبیعی زندگی اخلاقی‌ای برای خود تشکیل خواهد داد که مستقل از قوانین اجتماعی است که به او می‌گویند چگونه باید زندگی کند. فقط در این نوع فرد است که شما حس شدید و عمیق اخلاقیات

شما فقط صفحه نمایشی هستید که فیلم روی آن نمایش داده می‌شود. صفحه نمایش هرگز تحت تأثیر احساساتی که روی آن ظاهر می‌شود قرار نمی‌گیرد!

به راستی تو همیشه آزاد هستی
تو تنها بیننده از بین همه‌ی هستی و واقعاً
همیشه آزاد هستی
حقیقتاً این تنها محدودیت تو است که، بیننده
را چیز دیگری می‌پنداری

وقتی صحنه بر روی بیننده تأثیر می‌گذارد، مشکل محدودیت آغاز می‌شود. وجود شما خالص است. اما هنگامی که خود را فردی غیر از بیننده تصور می‌کنید، مشکل آغاز می‌شود. این تنها محدودیتی است که شما دارید. هیچ محدودیت دیگری وجود ندارد.

زمانی که یک پرتو ایجاد می‌کنید و رنج می‌برید، به یاد داشته باشید، که حتی این فکر که «من در حال ایجاد یک پرتو هستم»، خود پرتو دیگری است. پرتوی که ده سال پیش ایجاد کرده‌اید، پرتوی که نه سال پیش ایجاد کرده‌اید و پرتوی که دیروز ایجاد کرده‌اید متصل نیستند. اتصال این پرتوها، خود پرتو دیگری است! همین. هنگامی که این درک به سطح عمیق‌تر در درون شما می‌رسد، تقویت می‌شود. تفکر و اعمال شما دگرگون خواهد شد.

مردم از من می‌پرسند: «به ما راهی نشان بده که ما همیشه به یاد داشته باشیم که هیچ پرتویی ایجاد نکنیم». وقتی تلاش می‌کنید که این تضمین را ایجاد کنید، بسیار واضح است که دارید پرتو دیگری ایجاد می‌کنید. لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرید این شادی است و شما می‌خواهید که همیشه آن را داشته باشید، چه کرده‌اید؟ شما شروع به ایجاد یک پرتو دیگر کرده‌اید. بنابراین دچار مشکل می‌شوید. خواه شادی باشد یا درد، لحظه‌ای که شما این پرتو را ایجاد می‌کنید، دچار مشکل می‌شوید.

برکت و سعادت انتخابی نیست

سعی نکنید احساس سعادت را با رها کردن به دست می‌آید را حفظ کنید. شما سعادت را احساس کرده‌اید زیرا متوجه شده‌اید که هیچ چیز قابل نگاه

آگاهانه را می‌بینید. تنها در زندگی او است که شما یک نظم فوق‌العاده را می‌بینید. این نظم هرگز متزلزل نمی‌شود و این اخلاقیات هرگز از او سلب نمی‌شود. این اخلاقیاتی است که از ترس یا طمع نشأت نگرفته است. اخلاق واقعی، شکوفایی درک عمیقی از خود، جهان و خدا است.

شاهد بودن

شما آن آگاهی شاهد هستید

آدی شانکارا^۱ به زیبایی در اشعار بهاجاگویندام^۲ می‌خواند:

در چرخش چرخ سفالگری،
محور چرخ همچنان ثابت می‌ماند، در میان
حرکت دائمی،
مرد کمال نیز این چنین است
در ثبات است، گرچه درگیر حرکت و عمل
است.

هنگامی که متوجه شدید که رها هستید، ناگهان متوجه خواهید شد که شما مانند محور چرخ سفالگری هستید، بی‌حرکت و ثابت نسبت به سفال در حال ساخته شدن، نسبت به تجاربی که احساس می‌شود. بدانید که شما فیلمی نیستید که پخش می‌شود. شما فقط صفحه‌ی نمایشی هستید که فیلم روی آن نمایش داده می‌شود. صفحه‌ی نمایش هرگز تحت تأثیر احساساتی که بر روی آن ظاهر می‌شود قرار نمی‌گیرد!

پسرک حکیم آشتاواکرا^۳ به پادشاه جاناکا^۴ می‌گوید،

۱- Adi Shankara استاد روشنایی از هند. بزرگترین نماینده دکتین Advaita و Vedanta یا غیر دوالیسم، که جنبش او باعث شکوه دوباره ی سنت Vedic و هندوئیسم شد که در حال زوال بود

۲- Bhaja Govindam مجموعه‌ای از ۳۲ یا ۳۴ آیات مذهبی، سروده شده توسط استاد آگاهی آدی شانکارا (Adi Shankara). این به نظر می‌رسد جوهر غیر دوگانه‌ی Advaita و Vedanta است.

۳- Ashtavakra روحانی روشنگر ودیکی که با هشت نقص عضو در بدن متولد شده بود. او نویسنده «آشتاواکرا گیتا» است

۴- Janaka پادشاه هند که در Videha، پایتخت Mithila، پادشاهی می‌کرد. او برای عدالتش مشهور بود

کرد. این وضعیت آگاهی آرام، جوهره‌ی تحقیق و توسعه است که در جهان علم درونی برقرار است. رهایی روشی غائی است که می‌تواند همه چیز را به شما بدهد.

هویت‌های غلط

نفس ضروری نیست

فقط این حقیقت ساده را درک کنید. یک حیوان برای این که تنفس کند، به نفس نیاز ندارد، به هویت و شخصیت نیاز ندارد. اما به‌عنوان یک انسان، شما می‌ترسید که اگر هویت خود را رها کنید، نتوانید از بدن خود استفاده کنید. شما می‌ترسید که اتفاق بدی برای بدنتان بیفتد.

شما می‌ترسید که اگر هویت خود را رها کنید، بدن شما به‌خوبی کار نکند. شما در مورد خودتان اینگونه فکر می‌کنید: «من پدر کسی هستم، من برادر کسی هستم، من پسر کسی هستم». این فکری که شما دارید، این هویتی که با خود دارید، این نفسی که دارید، برای عملکرد صحیح بدن و ذهن شما لازم و ضروری نیست. مطمئناً باور داشتن این امر بسیار سخت است.

آیا لازم است که شما به تنفس، ایجاد ضربان قلب، هضم غذا یا دفع زائادات از بدن خود فکر کنید؟ نه! این واقعیت ساده باید به شما کمک کند تا متوجه شوید که نفس برای زنده ماندن شما ضروری نیست. چیزی فراتر از نفس وجود دارد که شما را زنده نگه می‌دارد. اگر وجود شما وابسته به نفس‌تان بود، چه فاجعه‌ای می‌شد! ما نمی‌توانستیم آن‌را مدیریت کنیم. ما چیزی ورای نفسمان هستیم، اما باور آن دشوار است.

• یک داستان کوتاه:

فردی که نابینا متولد شده بود، نزد دکتر رفت و گفت: «لطفاً کاری کن تا من بتوانم ببینم». دکتر گفت: «من تو را جراحی خواهم کرد و شما

داشتن نیست. شما لذت عمیق را احساس کرده‌اید زیرا از انتخاب آزاد بوده‌اید، زیرا کاملاً احساس جدایی می‌کردید، زیرا متوجه شدید که رها هستید. حال دوباره سعی نکنید که متصل شوید. اگر کسی به شما بگوید، «من بسیار خوشحالم چون تنیس بازی کرده‌ام و از آن لذت برده‌ام»، شما با خود فکر می‌کنید، «بازی تنیس شادی‌آور است». شما یک معادله ایجاد می‌کنید. پس از آن دائماً تنیس بازی می‌کنید، و بارها و بارها به توپ ضربه می‌زنید. اما هیچ اتفاقی برای شما نمی‌افتد، هیچ شادی‌ای در کار نیست. سپس شما فکر می‌کنید که فردی که تجربه تنیس بازی کردن خود را با شما در میان گذاشت، شما را فریب داده است. در واقع، به‌هنگام بازی تنیس او اصلاً به شادی فکر نمی‌کرده؛ او هنگام بازی کردن کاملاً آرام بود. از این‌رو، شادی به راحتی برای وی اتفاق افتاده، اما او به‌نوعی آن‌را به تنیس ربط داده است، همین. این تنیس نبوده که موجب شادی او شده است. هنگامی که او مشغول تنیس بود، وارد حالت رهایی شد و شادی را تجربه کرد. اگر او می‌توانست در این حالت رها شده باقی بماند، در حالت شادی باقی می‌ماند، چه تنیس بازی می‌کرد یا نه.

انتخاب نکردن، خوشی است. اگر شما آن‌را انتخاب کنید، سعادت اتفاق نمی‌افتد، زیرا شما انتخاب کرده‌اید و با این کار آن‌را به‌عنوان یک احتمال حذف کردید. هنگامی که شما انتخاب نمی‌کنید، زمانی که کاملاً آرام هستید، سعادت به راحتی در شما اتفاق می‌افتد. هنگامی که به آن فکر می‌کنید، دغدغه‌ی شما تضمین می‌کند که آن‌را تجربه نکنید.

با رها بودن شما می‌توانید تمام افکار خود را به واقعیت تبدیل کنید. این یک روش بسیار ساده و قدرتمند برای تبدیل رؤیاهای شما به واقعیت است. هر رؤیایی که در مورد آینده داشته باشید، اگر بتوانید آرام باشید، اگر بتوانید رها باشید، ناگهان شاهد نوع جدیدی از انرژی خواهید بود که از افکارتان جاری می‌شود. این انرژی از رؤیاهایتان مراقبت خواهد

اهانکار است. اهانکار کارت
ویزیت شما است. همه
چیزهایی را که می‌خواهید
دیگران در مورد شما بدانند
روی این کارت چاپ می‌کنید.
این همیشه بیشتر از آن
چیزی است که شما دارید و

هستید زیرا شما فکر می‌کنید که باید خودتان را به
فروش برسانید. این یک نیاز اساسی است، به‌ویژه
در جوامعی که شما باید خودتان را به بازار عرضه
کنید. ترسی وجود دارد که شما را وادار می‌کند تا
خودتان را بیشتر از چیزی که هستید نشان دهید.

اساس اهانکار بر عقده‌ی خودبزرگ‌بینی و ماماکار بر
عقده‌ی خودکم‌بینی استوار است. اهانکار بر اساس
ترس است، ماماکار بر اساس حرص. اگر تمام انرژی
خود را صرف تلاش برای گسترش اهانکار کنید، صرف
هویت‌ی که به جهان بیرونی عرضه می‌کنید، زندگی شما
ماده‌گرایانه می‌شود. اگر تمام عمر خود را صرف
شکل‌دهی و توسعه ماماکار کنید، تمام زندگیتان،
اخلاق‌گرایانه و سرکوب می‌شود. هنگامی که خود را
به جهان بیرونی عرضه می‌کنید، خودتان را بر اساس
محکم‌ترین اتصال زنجیره نشان می‌دهید. هنگامی که
خود را در ذهن خود می‌سنجید، خود را بر اساس
سست‌ترین اتصال زنجیره سنجیده‌اید. تعارض میان
اهانکار و ماماکار، تعارض بین شخصیتی که شما به
جهان بیرونی نشان می‌دهید و شخصیتی که در دنیای
درونی خود نشان می‌دهید، «تنش» نامیده می‌شود.

شما همواره زندگی خود را صرف تلاش برای
محافظت از این دو هویت می‌کنید. هنگامی که آن‌ها
شروع به رشد می‌کنند، مبارزه‌شان با یکدیگر آغاز
می‌شود و شما را دچار مشکل می‌کنند. این وضعیت
همانند ازدواج با دوزن در یک‌زمان و هم‌زمان زندگی
کردن با هر دوی آن‌ها است. این دو هویت به‌کلی
توهم هستند. شما چیزی ورای این دو هویتی هستید
که همواره با خود دارید.

بازگشت به فهرست

بینا خواهید شد. سپس قادر خواهید بود بدون
عصا راه بروید.»
مرد نابینا گفت: «دکتر، من درک می‌کنم
که شما عمل جراحی انجام خواهید داد. من
می‌فهمم که بینایی‌ام را به دست خواهم آورد.
اما نمی‌توانم درک کنم که چگونه می‌توانم بدون
عصا راه بروم!»

ما نمی‌توانیم مرد نابینا را متقاعد کنیم که پس از
جراحی او قادر خواهد بود بدون عصا راه برود! ما
نمی‌توانیم او را از لحاظ منطقی متقاعد کنیم زیرا
در طول زمان، او قدم زدن خود را به عصا وابسته
و مرتبط دانسته است. یک فرد نابینا، تنها پس از
این‌که بینایی خود را به دست آورد، درک خواهد کرد
که می‌تواند بدون عصا راه برود.

به همین ترتیب، شما نیز به نفس نیاز ندارید تا در
ذهن و بدن زندگی کنید. شما می‌توانید درون بدن
خود، درون ذهن خود بدون نفس زندگی کنید.
درست همانگونه که مرد نابینایی که بینایی‌اش را
بازیافته، نیازی به عصا برای راه رفتن ندارد، شما نیز
نیازی به نفس برای زندگی کردن ندارید.

اهانکار و ماماکار - هویت جهان بیرون و هویت جهان درون

همه‌ی ما دو هویت داریم، هویتی که به جهان بیرون
عرضه می‌کنیم، و هویتی که معتقدیم در دنیای
درونمان وجود دارد.

هویتی که در درون ذهن خود دارید، در سانسکریت
ماماکار نامیده می‌شود. آن همیشه خیلی کوچکتر
از چیزی است که شما واقعاً هستید. شما تمام
شکست‌ها، اشتباهات گذشته و گناه‌های خود را به
یاد دارید و دائماً سعی می‌کنید روی آن‌ها کار کنید.
این هویتی که در دنیای درونی خود دارید بر اساس
حرص است. شما دائماً سعی می‌کنید هویت خود را
به‌گونه‌ای شکل دهید که بهتر شود.

هویتی که شما به جهان بیرون عرضه می‌کنید،

اگر هویت خود را از دست بدهید، اگر دیگر باور نداشته باشید که شما افکار به هم متصل هستید، هویت شما درباره‌ی خودتان از دست می‌رود. هویتی که شما از خود به دیگران نشان می‌دهید، از دست خواهد رفت و هویتی که در مورد خودتان دارید نیز، از دست خواهد رفت. پس چگونه خواهید فهمید که چه چیزی برای شما درست و چه چیزی نادرست است؟ هیچ مبنایی برای قضاوت وجود ندارد. بنابراین ذهنتان هرگز به شما اجازه نخواهد داد که باور کنید که شما رها هستید.

بگذارید واضح برایتان توضیح دهم، من از تجربه‌ام به شما می‌گویم، من هرگز کسی را ندیده‌ام که با هویتی که در دنیای بیرونی از خود نشان می‌دهد و یا هویتی که درباره‌ی خود دارد، احساس کامل بودن داشته باشد. شما نمی‌توانید احساس کنید که کامل هستید، حتی اگر سعی کنید خالص و کامل باشید، حتی اگر همه تکنیک‌هایی را که می‌توانید انجام دهید امتحان کنید، نه فقط برای بیست و پنج سال، بلکه حتی برای پنجاه سال، شما همچنان همان ذهنیت را خواهید داشت. این به این دلیل است که شما سعی در تراش دادن به چیزی هستید که وجود ندارد. اگر وجود داشت، شما می‌توانستید آنرا تراش داده و آنرا همان‌طور که می‌خواهید شکل دهید و برای خود نگه دارید. این مبنا به خودی خود وجود ندارد، این پرتو وجود ندارد، بنابراین چیزی نیست که شما بتوانید آنرا شکل دهید.

همان‌طور که آشتاواکرا (Ashtavakra) می‌گوید:

شما غیرمتصل، بی‌شکل و شاهد همه چیز هستید.

شما هویتتان نیستید شما بی‌شکل، غیر متصل، و شاهد آنچه در اطراف شما اتفاق می‌افتد هستید.

تازمانی که می‌ترسید، توسط نفس خود مورد سوء استفاده قرار می‌گیرید. هر کس که می‌خواهد از شما سوء استفاده کند، اولین کاری که باید انجام دهد این

آزادی از این دو هویت همان چیزی است که من به آن رستگاری، روشنگری، موکشا^۱، نیروانا^۲ می‌گویم. هر کلمه‌ای که استفاده کنید، چیزی جز آزادی از این دو هویت نیست. این دو هویت، محدودیت هستند. هنگامی که متوجه شدید چیزی فراتر از این دو هویت هستید، شما یک jeevan mukta^۳، موجود زنده‌ی آزاد، هستید.

به شما می‌گویم، اگر چیزی را که فکر می‌کنید هستید، رها کنید، تنها در آن صورت زنده می‌شوید. تا آن زمان، شما زندگی می‌کنید و نفس می‌کشید، اما هرگز واقعاً زنده نیستید. تنفس معیار زنده بودن شما نیست. هرگز فکر نکنید که فقط چون نفس می‌کشید زنده هستید.

شما بسیار بیشتر از چیزی هستید که به جهان بیرونی و جهان درونی خود نشان می‌دهید. هنگامی که از این دو هویت رهایی می‌یابید، به «jeevan mukti»، روشنگری زندگی، دست می‌یابید.

به شما می‌گویم، هر هویتی که در مورد خودتان باور دارید اگر کمتر از این باشد که شما خدا هستید، نشان دهنده‌ی عزت نفس پایین است، زیرا شما خدا هستید.

دو دلیل وجود دارد که چرا ذهن شما هرگز به شما اجازه نخواهد داد که باور کنید رها هستید. هر آنچه که شما جزئی از هویت خود در جهان بیرونی تصور می‌کنید مانند ثروت، روابط و مواردی از این دست، بر مبنای پرتو فکر شما است. اگر از این پرتو رها شوید، ممکن است همه هویت‌هایتان را از دست بدهید. بنابراین، ترس از دست دادن این هویت، اولین دلیل است.

دلیل بعدی اخلاقیات شما است، فکری که شما درباره‌ی آنچه که باید انجام دهید، دارید.

۱- Moksha رستگاری از طریق تحقق خود

۲- Nirvana رستگاری از طریق تحقق خود

۳- Jeevan mukta شخصی که به آزادی از چرخه‌ی تولد و مرگ در طول زندگی رسیده است

به امور عادی و روزمره‌ی خود
 ابراز کرده‌اید و دیگر هیچ! این
 سؤال هیچ ارتباطی به رها
 شدن ندارد.
 اگر چنین سؤالاتی دارید،
 فقط رها شوید و به مدت ده

روز بخوابید. هیچ اشکالی ندارد. یک تعطیلات ده
 روزه داشته باشید. با خود تصمیم بگیرید «می‌خواهم
 از هر دو هویتم رها شوم». فکر می‌کنید چند روز
 می‌توانید بخوابید؟ فکر می‌کنید توقف فعالیت در
 شما چند روز می‌تواند ادامه یابد؟ فقط تا زمانی که
 تاماس^۱ درون شما خسته شود. پس از آن شما
 به‌طور خودکار شروع به انجام کاری خواهید کرد.

بنابراین، حتی اگر این حالت را عدم مسئولیت‌پذیری
 و یا رفتار شکست خورده می‌پندارید، چندین روز رها
 باشید. پس از آن شما می‌توانید درک و تجربه کنید
 که هنگامی که شما رها هستید، نگرش منفعلانه‌ای
 نخواهید داشت. از لحاظ ذهنی خاموش خواهید
 بود، اما از نظر جسمی فعال و زنده خواهید بود.

هنگامی که شما در آن فضای عدم مسئولیت‌پذیری
 یا نگرش شکست خورده‌ای هستید، از لحاظ ذهنی
 خیلی فعال هستید اما از لحاظ جسمی خسته‌اید.
 هنگامی که شما رها می‌شوید، از لحاظ جسمی فعال
 و زنده هستید، اما از لحاظ ذهنی ساکت هستید.

۳۳٪ بدن ساتوا^۲، سکوت خالص است. ۳۳٪ بدن
 راجاس^۳، بیقراری است و ۳۳٪ از بدن تاماس خواب
 عمیق، تنبلی است. در حال حاضر اولین ترسی که در
 شما اتفاق می‌افتد این است که اگر رها شوید، ممکن
 است تبدیل به تاماسیک^۴، فردی تنبل شوید.

رها شوید. این ۳۳٪ تنبلی به سرعت خسته می‌شود.
 ظرف چند روز از سیستم شما ناپدید خواهد شد.

۱- Tamas یکی از سه گونه ویژگی طبیعت، در مورد غیر فعال بودن

۲- Sattva یکی از سه گونه ویژگی طبیعت، ویژگی تسلیم بودن، پاسیو بودن

۳- Rajas یکی از سه گونه یا ویژگی طبیعت، ویژگی یورش، فعالیت زیاد

۴- Tamasic داشتن ویژگی تاماس یا غیر فعال بود

است که در شما ترس ایجاد کند. تر از این که اگر او
 نباشد، شما نمی‌توانید امورات خود را مدیریت کنید.
 این اعتقاد در شما شروع به شکل‌گیری می‌کند که اگر
 او نباشد، فعالیت‌های شما مختل خواهد شد، چه
 در شرکت یا خانه یا هر مکان دیگر. او ابتدا ترس را
 در شما ایجاد می‌کند. سپس، بسته به سطح و شدت
 ترس، او شروع به سوء استفاده از شما می‌کند.

به‌همین ترتیب، اولین چیزی که نفس شما انجام
 می‌دهد این است که به‌وضوح به وجود شما اثبات
 کند که شما نمی‌توانید در بدن و ذهن خود بدون
 او -یعنی نفس- زندگی کنید. هنگامی که نفس شما را
 می‌ترساند، هنگامی که شما اعتقاد پیدا می‌کنید که
 بدون نفس نمی‌توانید در بدن و ذهن خود زندگی
 کنید، برای نفس، سوء استفاده از شما و فریب
 دادن شما بسیار آسان می‌شود. در واقع، این فقط
 یک ترس ساده است، و نه بیشتر.

رها کنید،

سخت کار نکنید، هوشمندانه عمل کنید

هنگامی که متوجه می‌شوید که رها هستید، اولین
 ترسی که در شما شکل می‌گیرد این است که، «اگر
 من بدون متصل کردن افکارم زندگی کنم، آن وقت
 چه کسی صورت حساب‌هایم را پرداخت خواهد
 کرد؟ ممکن است تمام ثروتم را از دست بدهم.
 ممکن است فراموش کنم که ثروتم و پول‌هایم را
 کجا می‌گذارم. ممکن است نتوانم در جامعه موفق
 باشم. چگونه کارم را انجام دهم؟ چگونه از وسایلم
 مراقبت کنم؟ آیا می‌توانم در تخت خود دراز بکشم
 و کاری انجام ندهم؟ چرا باید بخوام که به اداره‌ام
 بروم؟». من می‌پرسم، «چرا به اداره‌تان نروید؟».
 زمانی که شما این سؤال را می‌پرسید، بدان معنی است
 که شما ذاتاً کمی نفرت یا انتقام نسبت به کار اداری
 خود دارید! به‌همین دلیل است که وقتی بهانه‌ای پیدا
 کنید، می‌خواهید از کار خود فرار کنید. با پرسیدن این
 سؤال، شما صرفاً خشم و خشونت خود را نسبت

می‌کند. به شما یاد داده می‌شود که بدون برنامه‌ریزی، بدون ترس یا طمع نمی‌توانید پیش روید. عزت نفستان از شما گرفته می‌شود. اعتماد به نفس خود را برای اداره‌ی خود به خودی زندگی‌تان بدون ترس و طمع از دست می‌دهید. به همین دلیل است که دائماً سعی می‌کنید ترس و طمع را به خودتان القاء کنید. شما سعی می‌کنید از ترس و طمع به‌عنوان سوخت برای راه‌اندازی زندگی خود و زنده کردن آن استفاده کنید.

شما نمی‌توانید زندگی خود را بر اساس ترس و طمع اداره کنید. اگر ترس و حرص نیروی محرکه شما باشد، رنج دائمی را با خود به‌همراه خواهید داشت. از صبح تا شب، از لحظه‌ای که بیدار می‌شوید تا لحظه‌ای که به خواب می‌روید، رنجی همیشگی خواهید داشت. شما منتظر دلیلی برای منفجر شدن هستید. یک تماس کوچک کافی است تا شما به شخص دیگری پرخاش کنید! حتی لازم نیست که این فرد اشتباهی مرتکب شده باشد، همین که در مقابل شما ظاهر می‌شود برای تحریک کردن شما کافی است! این اتفاق به دلیل فشار ناشی از اداره‌ی زندگی از طریق ترس و طمع می‌افتد.

اگر آرام باشید، هوش خودکار هستی، زندگی‌تان را به زیبایی برایتان اداره خواهد کرد. فعالیت‌های شما به‌طور خودکار با انرژی هستی پیش برده می‌شود.

تکنیک - «من انجام دهنده نیستم»

آشتاواکرا می‌گوید،

تو، که توسط مار سیاه بزرگ خودخواهی گزیده شده‌ای: «من انجام دهنده هستم»،
شریت ایمان را بنوش، «من انجام دهنده نیستم» و خوشحال باش.

آشتاواکرا این روش را به پادشاه و جوینده جاناکا نسبت می‌دهد. لطفاً به این نکته توجه کنید که تنها فکر کردن به این که «من انجام دهنده نیستم» یا ایمان داشتن به این که «من انجام دهنده نیستم»، بی‌درنگ شما

سپس شما به‌طور خودکار از هوش درونی خود شروع به کار کردن خواهید کرد. الزامی نیست که از ترس و طمع زندگی روزمره خود را انجام دهید.

من نمی‌گویم شما باید کاملاً فکر کردن را کنار بگذارید. من فقط می‌گویم، زمانی که شما را شویید، هر چه که فکر می‌کنید باید اتفاق بیفتد، به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد. در ابتدا زمانی که شما را می‌شوید احساس می‌کنید که هیچ فکری اتفاق نمی‌افتد. بعداً متوجه خواهید شد که حتی بعد از رها شدن، هرگاه فکر کردن ضروری باشد، ذهن متصل می‌شود. هرگاه فکر کردن ضروری نباشد، ذهن رها می‌شود. ذهن شما به‌عنوان یک ابزار، و نه به‌عنوان یک رئیس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ما می‌توانیم کاملاً با الهام زندگی کنیم. اما مشکل این‌جا است که این اعتماد به نفس به ما داده نشده است. به ما هرگز شجاعت این‌که ما می‌توانیم به‌سادگی با الهام زندگی کنیم، داده نشده است. گاهی شما می‌توانید ببینید که بی‌هیچ دلیلی از خود هیجان ساطع می‌کنید، بی‌هیچ دلیلی از خود هوش ساطع می‌کنید. این همان چیزی است که من الهام می‌نامم. ممکن است تنها چند لحظه طول بکشد، اما شما باید بدانید که این چند لحظه‌ی کوتاه می‌تواند برای شما یک راه زندگی باشد.

اگر ما رها شده باقی بمانیم، آن‌گاه الهام دائمی در زندگی ما اتفاق می‌افتد. رها شدن به‌طور مستقیم انرژی هستی را بر می‌انگیزد. این انرژی، انرژی الهام است، انرژی رها بودن.

آیا لازم است که «شما» زندگی خود را اداره کنید؟

یک چیز مهم را بدانید، ما هوش خودکاری داریم که می‌تواند زندگی ما را اداره کند، و مسئولیت‌های روزمره‌ی ما را به عهده بگیرد. نه تنها می‌تواند زندگی ما را اداره کند، بلکه می‌تواند زندگی ما را نیز حفظ، ادامه و گسترش دهد. اما جامعه از سنین کم شما را شرطی

بازگشت به فهرست

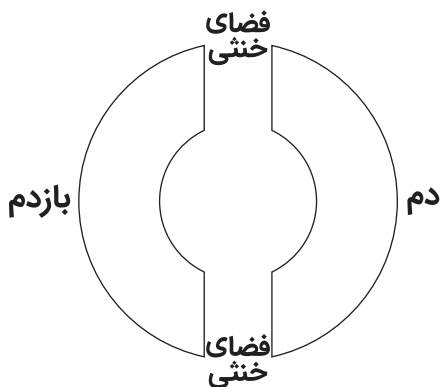
تکنیک‌های مراقبه

رها کردن از طریق روش تنفس

حال می‌بینیم که چطور رها کردن به آن‌چه که هر لحظه در بدنتان اتفاق می‌افتد - مانند تنفس - مرتبط است!

بین دم و بازدم یک فضای خنثی وجود دارد. هویت شما در فضای تنفس دم و بازدم وجود دارد. شما می‌توانید به‌طور مداوم اتصال برقرار کنید و ببینید هنگامی که از نفس خود آگاه هستید متصل هستید. اما در فاصله‌ی این فضای خنثی، هویت شما وجود ندارد. شما این فاصله‌ها را به هم وصل نمی‌کنید، بنابراین از روی این فاصله می‌پرید.

شما فکر می‌کنید که فضای تنفس یا زمان تنفس چیزی بیشتر از فضای خنثی است، به این دلیل که شما به هنگام تنفس افکار بیشتری در سر دارید. هنگامی که اهمیت بیشتری به هویت خود می‌دهید، فکر می‌کنید که زمان دم یا بازدم بیشتر از زمان فضای خنثی است. اما در واقعیت این‌طور نیست. این فقط یک بازی روانشناختی است.



دستورالعمل‌های مراقبه

اکنون یک مراقبه‌ی هدایت شده برای رها کردن انجام خواهیم داد. هنگامی که رها کردن را تجربه کنید، شما حتی نیازی به انجام هیچ‌گونه تکنیکی نخواهید داشت. فقط به یاد آوردن تجربه‌ی رها شدن کافی

را آزاد نخواهد کرد. این تکنیک به‌خودی خود شما را آزاد نخواهد کرد. این فقط شما را خسته خواهد کرد! شما بدون داشتن وقفه، نمی‌توانید پیوسته به یاد داشته باشید که انجام دهنده نیستید.

زمانی که شما می‌فهمید که نمی‌توانید همیشه این را به یاد داشته باشید که «من انجام دهنده نیستم»، کاملاً ناامید خواهید شد و ذهن را رها خواهید کرد. لحظه‌ای که ذهن را رها می‌کنید، این حقیقت که شما انجام دهنده نیستید، به‌سادگی تبدیل به واقعیت می‌شود! این همان تکنیکی است که در این‌جا پیشنهاد شده است.

رها کردن - یک روش خودتطهیری و تکاملی

این یک درک بسیار ساده از رها کردن است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که هر زمان که به تفکر قدیمی معنا می‌دهید یا زمانی که با افکار قدیمی ارتباط برقرار می‌کنید، و به آن‌ها اجازه می‌دهید تا شما را ناراحت کنند، به یاد داشته باشید که رها کنید.

هیچ فکری را ایجاد، حفظ یا نابود نکنید. اگر هیچ‌کدام از این سه مورد را انجام ندهید، وجود برتر، پارابراهما^۱ می‌شوید!

رها کردن یک روش خودتطهیری است. هر روش خودتطهیری و آزاد کننده باید به‌گونه‌ای باشد که وقتی شما نامحسوس می‌شوید، آن روش نیز باید نامحسوس شود، رها کردن یکی از این روش‌ها است. روش‌هایی که به‌خودی خود نامحسوس نمی‌شوند، در سطح ناخالص باقی می‌مانند. اگر قادر به کشتن خود نیست، اگر این روش قادر به انجام خودکشی نیست، پس شما را خواهد کشت! زیبایی روش رها کردن در این است که هر چه شما نامحسوس‌تر و نامحسوس‌تر می‌شوید، آن نیز به‌خودی خود نامحسوس‌تر و نامحسوس‌تر می‌شود. در نهایت، حل خواهد شد.

رها کردن- در هر زمان و در هر مکان

وقتی نشستہ اید، طبیعتاً افکاری به ذهنتان می‌رسد. لحظه‌ای که می‌بینید فکری دارد می‌آید، به آن معنی و مفهوم ندهید. اگر آن را به گذشته‌ی خود وصل کنید، به آن معنی داده‌اید. بدون دادن معنی به آن، فقط به یاد آورید که رها کنید، و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. لحظه‌ای که به خود یادآوری می‌کنید، «بگذار از این فکر رها شوم، بگذار به آن معنی ندهم»، به مدت چند لحظه یک فاصله‌ی کوتاه از سکوت ایجاد خواهد شد. لحظه‌ای که متوجه سکوت می‌شوید، تبدیل به فکر دیگری خواهد شد. پس از این فکر هم خود را رها کنید. سپس دوباره چند ثانیه فاصله ایجاد می‌شود. سپس، فکر دیگری می‌آید، «من در سکوت هستم» یا «من رها هستم». این فکر را نیز رها کنید. این فاصله یا سکوت باید طولانی‌تر و طولانی‌تر شود. این تمام موضوع است.

این طبیعت ذهن است که پس از چند دقیقه به جایی می‌رود. لحظه‌ای که به یاد می‌آورید یا آگاه می‌شوید که ذهن سرگردان است، رها کنید. از این که ذهنتان سرگردان شده، احساس گناه یا نارحتی نکنید. لحظه‌ای که به یادتان آمد، رها کنید، همین در وهله‌ی اول ممکن است بسیار سخت باشد، مانند یک مبارزه‌ی واقعی. ممکن است مجبور شوید کلمه «رها کردن» را مانند یک مانترا^۱ به زبان آورید. اما فقط چند لحظه بعد متوجه خواهید شد که این یک فرآیند ظریف است.

با رها کردن...

هر لحظه جدید خواهد بود.

هر لحظه خوشی خواهد بود.

هر لحظه الهام خواهد بود.

هر لحظه هیجان خواهد بود.

رها کردن، منبع شور بی‌پایان نی‌تیاناندا سپورانان^۲ است.

۱- Mantra به معنای "آنی که راه را نشان می‌دهد". صوت (هجا) مقدسی است یا یک اثر ارتعاشی مثبت و قدرتمند

۲- Nythyananda spurana شکوفایی ابدی سعادت

است، شما دوباره در آن فضا خواهید بود! فقط در ابتدا باید آرام باشید-درست مانند پرنده‌ی آویزانی که شروع به پرواز می‌کند. هنگامی که پرواز کردید، دیگر لازم نیست در مورد چیزی نگران باشید.

چشمانتان را ببندید. صاف بنشینید. در چند لحظه‌ی اول، تا حد ممکن عمیق و آرام دم و بازدم انجام دهید.

کم کم فقط شاهد دم خود باشید. فکر خود را مشغول بازدم یا فضای خنثی نکنید. اول، فقط شاهد دم خود باشید. شاهد باشید، از دم خود آگاه باشید.

(پس از پنج دقیقه)

حال کم کم، فقط شاهد بازدم خود شوید. دم یا فضای خنثی را فراموش کنید. فقط شاهد و آگاه بر بازدم خود باشید.

(پس از پنج دقیقه)

حال کم کم، و به آرامی به آن دو فضای خنثی دقت کنید-وقتی دم شما به نفس خروجی تبدیل به بازدم می‌شود، و وقتی بازدم شما تبدیل به دم می‌شود. آگاه باشید. فقط فضاهای خنثی را شاهد باشید. به دقت از هر دو فضای خنثی آگاه باشید.

(پس از پنج دقیقه)

اکنون، از دم، فضای خنثی، بازدم و فضای خنثی آگاه باشید. رها باشید. هر فکری به ذهنتان رسید، آن را به هیچ چیز وصل نکنید. حتی فکر نکنید که دارید فکر می‌کنید. حتی این فکر نیز به این دلیل است که شما افکار خود را وصل می‌کنید. همه چیز کاملاً مستقل است. پس آن‌ها را به هم وصل نکنید و این فکر را که دارید فکر می‌کنید، ایجاد نکنید.

بگذارید حباب‌های فکر مستقل از هم ایجاد شوند و از بین بروند. بگذارید افکار مستقل بیایند و بروند. آن‌ها را متصل نکنید و فکر نکنید که دارید فکر می‌کنید. رها باشید. اگر آن‌ها می‌آیند، بگذارید بیایند. اگر آن‌ها می‌روند، بگذارید بروند. این که دارید فکر می‌کنید دروغ است. رهایش کنید. آزاد باشید.

اگر ما بتوانیم واقعاً ذهنمان را اینگونه مدیریت کنیم و درک کنیم که این ذهن ما است که افکار را به هم وصل می‌کند تا پرتوهای شکاف‌های درد و شادی را ایجاد کند، و اگر ما رها باقی بمانیم، می‌توانیم در حالتی که بودا آن را ذهن آگاه می‌نامد، باقی بمانیم. ما می‌توانیم در آگاهی و در لحظه باقی بمانیم. این فرایند تفکر ما است که دائماً ما را از گذشته به آینده و از آینده به گذشته می‌برد و اجازه نمی‌دهد که ما در لحظه‌ی حال آرام بگیریم.

این را واضح درک کنید، زمانی که در لحظه‌ی حال هستیم، می‌توانیم بدون ترس و آرزو از مشکلات دور بمانیم. می‌توانیم بدون ترس و آرزو عمل کنیم. شما ممکن است پرسید چگونه؟ چگونه می‌توانم انگیزه‌ای برای انجام کاری داشته باشم اگر آرزوی آن را در سر نداشته باشم؟ نیازی به انگیزه نیست. آیا فکر می‌کنید که این انگیزه است که باعث می‌شود شما نفس بکشید یا غذا را هضم کنید؟ این هوش انرژی است که در درون و بیرون ما است که زندگی کردن و رشد کردن را برای ما ممکن می‌سازد. ما به‌خاطر خودمان زندگی نمی‌کنیم، ما برخلاف خودمان زندگی می‌کنیم.

وقتی ما بدون وابستگی عمل کنیم، اعمال ما عواقبی نخواهند داشت، هیچ کارمایی از اعمال ما ناشی نمی‌شود.

کارما چیست؟

قطعه ادبی زیبایی در ایساواسیا آپانیشادا آمده است:

Om poornamadah poornamidam
Poornaat poornamudachyate
Poornasya poornamaadaaya
Poornamevaavashishyate

از کل، کل به وجود می‌آمد.

اگر از کل، کل را حذف کنید،

تنها کل باقی می‌ماند.

چرخه‌ی کارما شکستنی است

روشنگری زندگی یعنی

توانایی تعیین و طرح ریزی سرنوشت خود

ما ذاتاً به دنبال کل هستیم. ذاتاً به دنبال شکوفایی در هر کاری که انجام می‌دهیم هستیم.

در هر فعلی که انجام می‌دهیم، خواه در خوردن، نوشیدن، پریدن، خواندن، صحبت کردن، خوابیدن و یا تفکر کردن، وجود ما مشتاقانه در پی تجربه‌ی تمام و کمال آن فعل و تماماً درگیر شدن در آن است. آیا ما از هر فعالیتی که درگیر آن هستیم کاملاً آگاهیم؟ آیا ما از هر لحظه‌ی زندگی خود آگاه هستیم؟

• داستانی کوتاه:

مردی با تاکسی به فرودگاه می‌رفت. راننده‌ی تاکسی خیلی سریع رانندگی می‌کرد، حتی در پیچ‌های تند. مرد مسافر از رانندگی او وحشت زده بود.

در نهایت، راننده تاکسی که مسافر وحشت زده را دید، گفت: «چرا کاری را که من موقع پیچیدن انجام می‌دهم، انجام نمی‌دهید؟ فقط چشمانتان را ببندید!».

هنگامی که شما کاملاً آگاه و درگیر فعالیتی که مشغول آن هستید، نیستید، وجود شما در این تجربه ناکام می‌ماند. این تجربه‌ی ناکامی در درون شما باقی می‌ماند. و شما را به سمت انجام دوباره‌ی آن عمل با شدت بیشتر و برای به تحقق رساندن آن سوق می‌دهد. این کارما است.

کارما مجموعه‌ای از تجربیات محقق نشده است که در ما باقی می‌ماند و ما را دائماً به انجام آن وا می‌دارد. هر کاری که عمیقاً و قویاً توسط ما انجام و تجربه شود، برای همیشه از سیستم ما خارج می‌شود. این ما را آزاد خواهد کرد. هر تجربه‌ای که ما کاملاً به آن ورود نکردیم، به تحقق کامل نینجامید، همه‌ی انرژی، توجه و آگاهی‌مان صرف آن نشد، در درون ما به‌عنوان کارما باقی می‌ماند.

اگرچه ما کارماهایی را با خود داریم، اما ما اساساً شکوفایی کامل هستیم، کل هستیم. بنابراین کارمایی

بازگشت به فهرست

که تحقق نیافته است نمی‌تواند برای مدت طولانی در درون ما باقی بماند. همه‌ی تلاش خود را خواهد کرد تا خود را به انجام برساند. بارها و بارها ما را به انجام دوباره‌ی

یک فعل سوق می‌دهد تا زمانی که انجام بگیرد. هر آرزویی، هر تجربه‌ای که در سیستم ما کامل نشده است، به صورت کارما باقی خواهد ماند و ما را بارها و بارها به انجام همان تجربه وا می‌دارد تا زمانی که برآورده می‌شود.

ما بدون شفافیت بدون تحقق، و با غفلت کامل فکر، صحبت و عمل می‌کنیم. تمام این فکرها، کلمات و اعمال همه و همه به بار کارمایی ما اضافه می‌کند، زیرا هیچ کدام از آن‌ها موجب شکوفایی و تحقق در ما نمی‌شوند. وقتی آن‌ها ما را تحقق ندهند کارما ما را تحریک می‌کند تا ما را به نحوی تحقق بخشد.

افکار، کلمات و اعمال خود ما تبدیل به کارمای ما می‌شود و ما را به رسیدن به شکوفایی به طریقی دیگر برمی‌انگیزانند.

زمان حال مجموع تمام تصمیمات گذشته است

بدانید این که شما در حال حاضر در حال خواندن این کتاب هستید، به دلیل تمام تصمیمات گذشته‌تان است. شما تصمیم گرفتید به جلد این کتاب توجه کنید. تصمیم گرفتید آن را بخرید. تصمیم گرفتید بنشینید و این کتاب را حالا بخوانید. کلیه‌ی این تصمیمات در نشستن شما در این‌جا نقش داشته است.

مجموعه‌ی این تصمیمات گذشته، زمان حال شما است. حال، طبق همین منطق، مجموع تصمیمات زمان حال‌تان، آینده‌ی شما را خواهد ساخت.

این جوهر، نظریه‌ی کارما است: برآیند گذشته‌ی شما، زمان حال شما است و برآیند زمان حال شما آینده شما است.

سمت خانه به راه افتادند. برادر بزرگتر از فرط خوشی در عرش سیر می کرد، در حالی که برادر کوچکتر افسرده و غمگین بود.

از آن پس، برادر بزرگتر به خیال پردازی درباره‌ی رؤیای پادشاه شدنش پرداخت. برادر کوچکتر، که کمتر از یک سال دیگر فرصت زندگی داشت، وقت خود را صرف امور معنوی کرد. او از زمان خود برای خدمت به مردم استفاده کرد و به زودی از افسردگی در آمد.

یازده ماه گذشت. یک روز، برادر بزرگتر، برادر کوچکتر را به خانه اش دعوت کرد. او به دنبال زمینی برای ساختن یک کاخ بزرگ برای وقتی که پادشاه می شود بود. آن‌ها مشغول قدم زدن در زمینی فراخ و بزرگ بودند که پای برادر کوچکتر به کوزه‌ای که نیبی از آن از خاک بیرون بود، برخورد کرد. آن دو برادر آنجا را حفر کردند و کوزه را برداشتند. کوزه‌ای بزرگ پر از سکه‌های طلا بود.

برادر بزرگتر هیجان زده شد و فریاد زد: «این گنج فقط برای من است! برای من است تا با آن قصر و پادشاهی‌ام را راه بیاندام». درست در همین لحظه، راهزنی از پشت بوته‌ها بیرون پرید و ضربه‌ای به سر برادر بزرگتر زد و سعی کرد کوزه را از او بقاپد. برادر کوچکتر به دفاع از برادرش در آمد و به او حمله کرد. اما راهزن با خنجری که در دستش داشت به او حمله کرد. در حین این درگیری، راهزن کوزه را رها کرد و پا به فرار گذاشت.

برادر بزرگتر از برادر کوچکتر به خاطر نجات جانش تشکر کرد و خواست نصف سکه‌های طلا را به وی بدهد. اما برادر کوچکتر از گرفتن آن امتناع کرد و گفت که او در هر صورت مدت زیادی زنده نخواهد بود. برادر بزرگتر با گنج جدیدش زندگی پرزرق و برقی راه انداخت و مشغول خوردن، نوشیدن و شادی کردن شد.

مجموعه‌ی تصمیمات گذشته، زمان حال شما است. حال، طبق همین منطق، مجموعه تصمیمات زمان حال تان، آینده‌ی شما را خواهد ساخت

مجموع گذشته‌ی شما زمان حال شما است. و کلیت حال شما آینده‌ی شما خواهد بود. مشکل این‌جا است که ما بسیاری از تصمیماتمان را ناخودآگاه می‌گیریم. ما هزاران تصمیم خود را ناخودآگاهانه می‌گیریم. به همین دلیل است که نمی‌توانیم بین علت و معلول ارتباط برقرار کنیم.

آگاهی و هوش بیشتری را به سیستم تفکر خود تزریق کنید. آگاهی و هوشیاری بیشتری را به سیستم تصمیم‌گیری خود روان کنید.

در هر لحظه، آینده از پیش تعیین شده است اما به صورت مشروط. بر اساس کل اتفاقاتی که تا آن زمان روی می‌دهد، آینده‌ی مشخصی رقم خواهد خورد؛ این همان آینده از پیش مقدر است، که مشروط هم هست. عامل مهمی وجود دارد که می‌تواند آن را تغییر دهد، و آن هوشیاری شما است، اراده‌ی شما است.

• یک داستان کوتاه:

زمانی دو برادر با حکیمی ملاقات کردند که گفته می‌شد از آینده خبر دارد. این دو برادر به حکیم ادای احترام کردند و از او پرسیدند آیا او می‌تواند به آن‌ها درباره‌ی آینده‌شان بگوید. حکیم پارسا به آن‌ها توصیه کرد: «شاید دانستن آینده برای شما خوب نباشد. علاوه بر این، حتی اگر الان راجع به آن به شما بگویم، آینده‌ی شما ممکن است بعداً تغییر کند».

دو برادر اصرار به دانستن آینده‌شان داشتند. حکیم به برادر بزرگتر نگاه کرد و گفت: «شما در سالی یک پادشاه خواهید شد». به برادر کوچکتر نگاه کرد و گفت: «سرنوشت شما اینگونه مقرر شده است که تا سال بعد به دست یک قاتل کشته می‌شوید». برادران به

باندان^۲ هستید، به کارما پیوند خورده‌اید؛ زیرا گذشته خود را به‌طور کامل زندگی نکرده‌اید. به‌عنوان مثال، دوران کودکی‌تان همیشه تلاپی به‌نظر می‌رسد. این گذشته‌ی تلاپی است. ممکن است

سرنوشت بستگی به این دارد که چگونه به هر موقعیتی که زندگی در برابر شما قرار می‌دهد، واکنش نشان می‌دهید

احساس کنید که زندگی شما در کالج عالی بود، اما زمانی که شما در کالج بودید، واقعاً این احساس را نداشتید. چرا؟ چون رنج شما الان بسیار بیشتر شده است و در مقایسه با زمان حال، گذشته بسیار خوب به‌نظر می‌رسد!

حال، شما شادی را به گذشته خود نسبت می‌دهید و اگر امکانش را داشته باشید، می‌خواهید آن را دوباره تکرار کنید. وقتی آن موقع زندگی می‌کردید، آیا واقعا این حس شادی را تجربه کردید؟ نه!

اگر بتوانید در لحظه حال، با TPS صفر، حداقل به مدت ۱۱ کشانا^۳ آرام بمانید، در زمان نفوذ خواهید کرد. اگر بتوانید به مدت ۲۱ کشانا در TPS صفر باقی بمانید، می‌توانید آینده را تغییر دهید. این در دست شماست.

تمام تکنیک‌های مراقبه روش‌هایی در جهت کاهش TPS شماست تا بتوانید در زمان رخنه کنید.

کشانا

درک مفهوم کشانا بسیار مهم است. در زبان انگلیسی هیچ معادلی برای این کلمه وجود ندارد. بنابراین، بگذارید معنی کشانا را برای شما توضیح دهم. کشانا واحد اندازه‌گیری زمان است. برخلاف چیزی که مردم فکر می‌کنند، کشانا ثانیه یا دقیقه نیست. فاصله بین دو فکر، یک کشانا است. ما زمان را یک مفهوم مطلق می‌دانیم. اما کشانا کاملاً نسبی است!

۲- Karma Banda با اقدامات خود، از آن‌جا که با منافع خاص انجام می‌شوند، پیوسته است

۳- Kshanas فاصله‌ی بین دو فکر

یک‌سال گذشت اما هیچ نشانه‌ای از تاج و پادشاهی نبود. برادر کوچکتر هم از سلامت کامل برخوردار بود. آن‌ها تصمیم گرفتند مجدداً به دیدار حکیم بروند. آن‌ها او را ملاقات کردند و پرسیدند: «چطور شد که پیش‌بینی‌های شما اشتباه از آب در آمد؟». حکیم نیز شگفت‌زده شد و به مراقبه و تعمق پرداخت. سپس گفت: «من به شما گفتم که ممکن است سرنوشت شما تغییر کند».

او به برادر بزرگتر نگاهی کرد و گفت: «سرنوشت شما به‌خاطر اعمال غیر مسئولانه‌ای که طی ماه‌های گذشته انجام داده‌ای تغییر کرده است. تاج و پادشاهی که قرار بود نصیب بشود به یک کوزه پر از طلا تزل یافته است». به برادر کوچکتر نگاه کرد و گفت: «زندگی روحانی شما، اعتقاد و تسلیم شما به الوهیت نیز سرنوشت شما را تغییر داده است. کشته شدن به دست یک قاتل، به زخمی شدن به دست او تقلیل یافته است».

بدانید که سرنوشت چیزی نیست که روی یک سنگ نوشته شده باشد. و تا حد زیادی بستگی به این دارد که چگونه به هر موقعیتی که زندگی در برابر شما قرار می‌دهد، واکنش نشان دهید. آگاهی شما به شما هوش و شجاعت تغییر جریان رویدادهای زندگی‌تان را خواهد داد.

کارما و TPS (Thought per Second)

اگر گذشته خود را به‌طور کامل ندانید و درک نکنید، همان چیزها را در آینده نیز تکرار خواهید کرد. اگر افکار شما در هر ثانیه (TPS) کاهش پیدا کند و شما گذشته خود را همان‌طور که اتفاق افتاده است به یاد آورده و درک کنید، شما آن گذشته را در آینده تکرار نخواهید کرد. سپس شما تبدیل به یک کارماموکتا^۱ رها از کارما می‌شوید. از آن‌جایی که حالا شما یک کارما

۱- Karma mukta از اقدامات خود اجتناب کنید، زیرا آن‌ها بدون پیوست انجام می‌شوند

هستید که تصمیم می‌گیرید که برنجید. اگر کسی از شما تعریف کند، شما تصمیم می‌گیرید که مورد ستایش قرار بگیرید. به دلیل عادت شما، شما ممکن است ناخودآگاه آنرا انتخاب کنید. شخص دیگری آنرا انتخاب نمی‌کند، از آنجایی که عادت کرده‌اید که فکر کنید شخص دیگری بر تصمیمات شما تأثیر می‌گذارد، فراموش کرده‌اید که این شما هستید که انتخاب می‌کنید.

هنگامی که کسی شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد، می‌توانید انتخاب کنید که دلخور نشوید و آرام و خونسرد باشید. این تنها انتخاب شما است که احساس رنجش بکنید یا نکنید.

تمام انتخاب‌های لحظه‌ای شما وقتی در کنار هم قرار گیرد، زندگی شما را تعیین می‌کند. اگر خود تصمیم نگیرید و اگر اجازه دهید که اتفاقات درباره زندگی شما تصمیم بگیرند، زندگی شما دچار حالت «فلجی» می‌شود. زندگی حال حاضر ما چیزی جز فلجی نیست. تنها زمانی که تصمیم می‌گیرید زندگی خود را بدون هیچ رویداد بیرونی، موقعیت‌ها و یا تصمیماتی که به شما تحمیل می‌شود، زندگی کنید، شما واقعاً تصمیم می‌گیرید که زندگی کنید.

تا زمانی که درک نکنید که زندگی انتخاب شما است، زندگی شما فلج است.

همه چیز در زندگی، انتخاب شما است

ما روزانه هزاران تصمیم می‌گیریم. چه در حال فکر کردن یا صحبت کردن یا پخت و پز کردن.

آیا وقتی غذا می‌خورید به‌طور کامل درگیر غذا خوردن هستید؟ هنگامی که غذا می‌خورید برای تعطیلات بعدی برنامه‌ریزی می‌کنید و یا در مورد چگونگی گرفتن افزایش حقوق فکر می‌کنید. غذا وارد بدن شما می‌شود اما شما آنرا نمی‌چشید و از آن لذت نمی‌برید. اگر با آگاهی غذا بخورید، به‌صورت خودکار نوع و مقدار مناسب غذای مورد نیاز مصرفی خود را خواهید دانست.

بازگشت به فهرست

اگر بتوانید به مدت ۲۱ کشانا در TPS صفر باقی بمانید، به پرتو زمان نفوذ کرده و می‌توانید آینده را تغییر دهید

افکار زیادی به ذهن او خطور کند، کشانای او کوتاه‌تر است، زیرا فاصله‌ی بین دو فکر او کمتر است. اما اگر فردی مانند یک مراقبه‌کننده آرام و خوددار باشد، فکرهای کمتری در یک بازه‌ی زمانی خواهد داشت. کشانای او طولانی‌تر است، زیرا فاصله‌ی بین دو فکر او بیشتر است.

کارما - مجموع انتخاب‌های آگاهانه

زندگی شما چیزی جز مجموع انتخاب‌های آگاهانه‌ای که دائماً انجام می‌دهید، نیست. چه بخواهید و چه نخواهید، چه به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم، شما همه چیز را انتخاب می‌کنید. شخص دیگری انتخاب نمی‌کند. این شما هستید که انتخاب می‌کنید.

• یک داستان کوتاه:

کارمندی به نزد رئیسش رفت و گفت: «قربان، همسر من گفت که من باید از شما تقاضای افزایش حقوق کنم.»
رئیس جواب داد: «اوه، پس من امشب از همسرم خواهم پرسید که آیا من باید حقوق شما را افزایش دهم یا خیر!»

بدانید، که این همواره انتخاب شما، تصمیم شما است. شما ممکن است فکر کنید که شخص دیگری تصمیم می‌گیرد. اما این فقط شما هستید که تصمیم می‌گیرید.

یک مثال کوچک می‌تواند این حقیقت اساسی را به شما بفهماند. اگر کسی از شما انتقاد کند، این شما

تا زمانی که درک نکنید که زندگی انتخاب شما است، زندگی شما فلج است

چه باور داشته باشید یا نه، شما به طور مستقیم یا غیر مستقیم، همه چیز را در زندگی خود انتخاب می‌کنید و تصمیم می‌گیرید

• **یک داستان کوتاه:**

مردی به خانه‌ی دانشمندی به صرف ناهار دعوت شد. مرد پشت میز ناهار نشسته بود که متوجه نعل اسبی شد که بر دیوار خانه آویزان بود. اعتقاد به این است که نعل اسب خوش شانسی می‌آورد. این مرد متعجب شد و از دانشمند پرسید: «من نمی‌توانم باور کنم که شما یک دانشمند هستید و در عین حال به این خرافه اعتقاد دارید که نعل اسب برای شما خوش شانسی می‌آورد!».

دانشمند جواب داد: «نه، نه! من به چنین مزخرفاتی اعتقاد ندارم، اما فردی که آن را به من داد، گفت که چه اعتقاد داشته باشم چه نداشته باشم، برایم شانس می‌آورد!».

این شما هستید که انتخاب کنید که چگونه پاسخ دهید، چه تصمیماتی بگیرید. اما شما سعی می‌کنید خودتان و دیگران را گول بزنید تا باور کنند که شخص دیگری مسئول است، که شخص دیگری شما را به واکنش دادن به شیوه خود وا می‌دارد.

بدانید که شما می‌توانید تصمیم بگیرید که به گونه‌ی متفاوتی واکنش نشان دهید. به عنوان مثال، وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند، شما می‌توانید انتخاب کنید که دلخور نشوید. شما می‌توانید انتخاب کنید که آرام و خوددار باشید. این انتخاب شما است که احساس رنجش کنید.

ما همیشه فکر می‌کنیم که نتایج ناعادلانه‌ای نصیب ما می‌شود. این به این دلیل است که ما نمی‌توانیم بین علت و معلول بسیاری از چیزهایی که در زندگی

ما اتفاق می‌افتد ارتباط برقرار کنیم. ما نمی‌دانیم که ما کسانی هستیم که معلولها را ایجاد می‌کنیم. ما با زندگی ناخودآگاه خود این کار را انجام می‌دهیم که به ایجاد کارمای بیشتر منجر می‌شود.

واسانا، سامسکارا و کارما

در زبان سانسکریت سه مفهوم وابسته به هم وجود دارد که عبارتند از واسانا، سامسارا و کارما.

واسانا

واسانا بذر آرزو است. به عنوان مثال، شما در حال قدم‌زدن هستید که ناگهان یک گردنبند خیره‌کننده را در ویتترین مغازه‌ای می‌بینید. آرزوی در درون شما برای داشتن آن شعله می‌کشد. این واسانا است.

سامسکارا

سامسکارا گیاهی است که وقتی بذر واسانا جوانه زد، رشد می‌کند.

وقتی آن گردنبند را دوباره و دوباره می‌بینید، آرزوی داشتن آن در شما قوی‌تر می‌شود. وقتی شما آرزوی داشتن آن گردنبند را در خود می‌پرورید، به مثابه‌ی تأمین آب و تغذیه برای بذر واسانا است.

فسادی که در فضای درونی اتفاق می‌افتد همان چیزی است که من آن را سامسکارا یا خاطرات حک شده می‌نامم. آن‌ها خاطراتی هستند که در فضای درونی شما می‌نشینند و شما را مجبور می‌کنند تا بارها و بارها تجربه‌ی مشابهی را تجربه کنید. آن‌ها شما را مجبور می‌کنند تا مرتباً اعمال مشابهی انجام دهید، شما را مجبور می‌کنند تا از همان الگوهای فکری قبلی استفاده کنید، حتی اگر خود مایل به آن نباشید. این خاطرات همان چیزی است که من آن را سامسکارا می‌نامم.

هر سامسکارایی که در لایه‌ی خودآگاه یا ناخودآگاه

کارما

در نهایت هنگامی که تحت تأثیر آرزوهایتان عمل می‌کنید، نتیجه‌ی آن کارما می‌شود. قدرت آن آرزو نهایتاً شما را به خرید گردنبدن وا می‌دارد. این عمل است، این کارما است.

هر کاری که نصفه و نیمه انجام شود یک سامسکارا (خاطره حک شده) در وجود شما باقی می‌گذارد. هر چیزی که کامل زندگی نشود، نشان یا سامسکارایی در وجود شما باقی می‌گذارد، که دوباره شما را تحریک می‌کند، شما را جذب می‌کند تا همان مسیر را ادامه دهید و آن را به‌انجام برسانید.

علت اعتیاد نیز به سامسکارا مربوط می‌شود. در تجربه‌ی شخصی من در کار کردن با هزاران نفر به‌صورت تک‌تک، دست کم چندین هزار مورد اعتیاد توسط مراقبه درمان شد. حقیقت اساسی در مورد اعتیاد این است که شما زندگی خود را به‌گونه‌ای مبهم، و نه به‌طور کامل و یا با تمام وجود زندگی نکرده‌اید. آرزوهای محقق نشده‌ی سامسکارایی در شما ایجاد می‌کند که شما را به عقب می‌راند تا آرزوی خود را با تجربه‌ی دوباره همان آرزو بارها و بارها تحقق بخشید.

هر احساسی با شدت زندگی شود به سادگی شما را از آن احساس، خواه خشم باشد، خواه ترس، یا آرزوی خوردن غذایی خاص، یا دلبستگی به شیء یا فردی خاص آزاد می‌کند. وقتی چیزی را کامل زندگی کنید، کاملاً از هر چیزی آزاد می‌شوید. اگر یک فردی مدام به زمان مشکش برگردد، تنها به این معنی است که او به‌طور کامل آن مشکل را زندگی نکرده است.

وقتی ما زندگی می‌کنیم، نیمی از ذهن ما جای دیگری است. پاتانجالی به زیبایی این اصل را بیان کرده است: «کمیت بیشتر، کیفیت کم‌تر». وقتی که کیفیت لذت از هر چیزی افزایش یابد، کمیت آن به همان نسبت کاهش می‌یابد. بنابراین، این کیفیت است که باید افزایش یابد.

شما عمل می‌کنند چیزی جز مانعی برای تحقق و شکوفایی زندگی شما نیست. سامسکارای خوب یا بد وجود ندارد. هیچ سامسکارایی خوب نیست. فضای درونی که از سامسکارا پر شده باشد، جهنم است. فضای درونی بدون سامسکارا بهشت است. سعی نکنید که سامسکارا را به‌عنوان خوب یا بد درجه‌بندی کنید.

سامسکارا به‌خودی‌خود، و ماهیتا منفی است. سامسکارا ذاتاً افسرده می‌کند. هر کاری که ناشی از سامسکارا باشد، همه چیز را به پوچی کسل‌کننده‌ای تنزل می‌دهد. هر چیزی که از روی درک عمیق، از فضای پاک درون شما، انجام شود، همیشه بر ارزش شما می‌افزاید.

هر عملی که از روی سامسکارا انجام گیرد، شما را دچار اسارت بیشتر و بیشتری خواهد کرد.

ما از سنین کم شروع به جمع‌آوری سامسکاراهای مختلف می‌کنیم. ما آن‌ها را جمع و تکثیر می‌کنیم. سامسکارا حتی بدون هیچ‌گونه اقدامی از سمت ما خود را تکثیر می‌کنند.

سامسکاراها به روش‌های مختلف تقویت می‌شود. سامسکاراهایی وجود دارد که فقط با عمل تقویت می‌شوند، زمانی که شما آن عمل را تکرار می‌کنید. برخی از سامسکاراها تنها با دریافت اطلاعاتی مرتبط به آن‌ها تقویت می‌شوند، هنگامی که شما از جهان در مورد آن‌ها اطلاعات دریافت می‌کنید. سامسکاراهایی وجود دارند که نه نیازی به عمل و نه نیازی به اطلاعات دارند، تنها یادآوری کافی است و آن‌ها تقویت می‌شوند!

ما سطوح مختلف سامسکاراها و خاطرات حک شده را جمع‌آوری کرده و آن‌ها را در سیستم خود ذخیره می‌کنیم و آن‌ها را گسترش می‌دهیم.

سامسکاراهای مربوط به خستگی مزمن در بدن جسمانی ذخیره می‌شود. به همین دلیل است هنگامی که **سامسکارا به خودی خود، و ماهیتا منفی است**

ورزش یا نرمش می‌کنید، یا حتی قدم زدن ساده، اولین چیزی که بدن از خود نشان می‌دهد، خستگی است. اما اگر بدون توجه به این سامسکاراهای سطح اول، به فعالیت خود ادامه دهید، ناگهان متوجه خواهید شد که همان فعالیت در شما انرژی ایجاد می‌کند. اگر شروع به قدم زدن کنید، در عرض چند دقیقه ذهن شما ده بار به شما می‌گوید: «من خسته‌ام. نه ... این خیلی زیاد است! به اندازه‌ی کافی قدم زدیم. برای امروز کافی است. فردا هم می‌توانیم این کار را انجام دهیم». اما اگر نگران این سامسکاراها نباشید و فقط پیش بروید، در عرض چند دقیقه همان فعالیت در شما انرژی ایجاد می‌کند.

خستگی مزمن که تمایل شدید به عدم فعالیت، استراحت یا ماندن در وضعیت بی‌حرکتی است، در لایه‌ی بدن جسمانی جای دارد. خستگی مزمن عمیقاً به اشتیاق شدید به استراحت مرتبط است. بدانید که این اشتیاق شدید به استراحت سبب بیماری‌هایی می‌شود که به بستری شما در تخت منجر می‌شود.

در واقع اگر شما تبلیغاتی برای تفرجگاه، به‌خصوص تفرجگاه‌های ساحلی را ببینید، ساحل زیبا، صندلی راحتی و تصویر کسی که در حال استراحت و در آرامش است را نشان می‌دهد. لحظه‌ای که این تصویر را می‌بینید، بلافاصله چیزی در شما اتفاق می‌افتد. شما احساس می‌کنید که شما هم باید همین‌گونه دراز بکشید، استراحت کنید، کاملاً در آرامش، آرامش عمیق باشید. این چیزی است که من آنرا اشتیاق شدید برای تاماس ۲ می‌نامم.

بدانید که، اگر شما واقعاً همان ساحل و همان صندلی را داشته باشید و دراز بکشید، آن احساس آرامشی را که تصور می‌کردید، نخواهید داشت. تا

زندگی یک شمع کوتاه نیست، زندگی یک مشعل روشن تابان است. به روشنی هر چه تمام‌تر آن را در زندگی خود شعله‌ور کن.

سامسکاراها در هفت لایه‌ی بدن

ما هفت لایه‌ی انرژی در بدن مان داریم. لایه‌ی اول لایه‌ی بدن جسمانی است که شما با خود حمل می‌کنید، که از گوشت و خون ساخته شده است. لایه‌ی دوم از حرکت پرانا در بدن شما تشکیل شده است. پرانا در واقع انرژی زندگی است که شما در هنگام تنفس جذب می‌کنید.

هوا واسطه‌ای است که پرانا را برای ادامه زندگی‌تان وارد بدن‌تان می‌کند. پنج مرحله در حرکت پرانا در بدن شما وجود دارد که تشکیل دهنده‌ی بدن پرانیک^۱ و یا لایه‌ی بدن تنفسی است.

لایه‌ی بعدی لایه‌ی بدن ذهنی است. کلمات یا افکار پیوسته‌ای که در شما شکل می‌گیرد، پچ‌پچ درونی نامیده می‌شود. پچ‌پچ درونی که به‌طور مداوم در درون شما جریان دارد لایه‌ی بدن ذهنی است.

لایه‌ی چهارم لایه‌ی احساسی است. می‌توان گفت که پچ‌پچ شدید درونی که پاسخگوی تحلیل‌های منطقی شما نیست، همان چیزی است که ما آن را «احساسات» می‌نامیم.

سکوت که در طی خواب عمیق تجربه می‌کنید، لایه‌ی پنجم است. این لایه‌ی بدنی سببی نامیده می‌شود.

در مراقبه‌ی عمیق، شادی و ارتعاش قوی سکوت که از ضمیر هوشیاری بدون جریان فکری که تجربه می‌کنید، ششمین لایه است.

لایه‌ی هفتم، روشنگری است.

ما سامسکاراهای مختلفی را در هر کدام از این هفت لایه‌ی مختلف ذخیره می‌کنیم.

خستگی مزمن و لایه‌ی جسمانی

تغییر خواهد کرد و نامنظم خواهد شد. هرچه بیشتر بر اساس این تمایلات وارد عمل شوید، اثرات محرکه‌ی آن شدیدتر خواهد شد.

لایه‌ی ذهنی و سامسکارهای گناه

لایه‌ی سوم، لایه‌ی ذهنی است. در لایه‌ی پرانیک^۱ که دومین لایه است، شما افکار خود را در مورد این که زندگی‌تان باید چگونه باشد ذخیره می‌کنید. در لایه‌ی ذهنی، شما اثرات محرکه‌ی خود را در مورد این که زندگی‌تان چگونه نباید باشد، ذخیره می‌کنید. این لایه بر اساس احساس گناه ساخته شده است. اگر انرژی شما دائماً به سمت آینده جریان داشته باشد، آن آرزو است. اگر انرژی شما دائماً به سمت گذشته جریان داشته باشد، آن احساس گناه است. در مورد این لایه، شما مجبور نیستید همان عمل را تکرار کنید تا اثر محرکه آن تقویت شود. تنها آگاهی یا یادآوری آن عمل، اثر محرکه‌ی آن را تقویت خواهد کرد. به عنوان مثال، اگر شما همان مکان را ببینید، یا اگر همان شخص را دوباره ببینید، اگر با همان موقعیت مواجه شوید، بلافاصله آن اثرات محرکه شدت خواهد گرفت و بیدار خواهد شد.

لایه‌ی احساسی و سامسکارهای درد

لایه‌ی چهارم با احساسات سروکار دارد. در این لایه، تمام تصورات مربوط به درد، ذخیره می‌شوند. بدانید که این چهارمین لایه‌ی درد، لایه‌ای بسیار قوی است. شما نیازی به عمل یا اطلاعاتی برای تقویت اثرات محرکه آن ندارید. همین‌طور نیازی به عمل یا اطلاعات مرتبط با درد ندارید.

بنابراین نیازی نیست که همان درد را بارها و بارها تجربه کنید. شما حتی نیاز ندارید که اطلاعات مربوط به آن درد را دریافت کنید. اثرات محرکه به‌تنهایی کافی است. آن‌ها می‌توانند تکثیر شوند. آن‌ها می‌توانند به‌سادگی گسترش یابند و تکثیر شوند.

۱ - Pranic مرتبط با پرانا و انرژی زندگی

هر احساسی که با شدت و شورمندی تجربه شود به‌سادگی شما را از آن احساس، خواه خشم باشد، خواه ترس، یا آرزوی خوردن غذایی خاص، یا دل‌بستگی به شیء یا فردی خاص آزاد می‌کند.

سعی کنید همان ساحل، همان صندلی، همان نیمکت، همان مکان را پیدا کنید و دراز بکشید. لحظه‌ای که شروع به استراحت می‌کنید، در عرض چند دقیقه این سامسکارا فرو می‌نشیند و سامسکارا لایه‌ی بعدی از راه می‌رسد. حتی اگر تصمیم شما به استراحت بر اساس سامسکارا باشد، نمی‌توانید استراحت کنید.

هر احساسی که با شدت تجربه شود به‌سادگی شما را از آن احساس، خواه خشم باشد، خواه ترس، یا آرزوی خوردن غذایی خاص، یا دل‌بستگی به شیء یا فردی خاص آزاد می‌کند.

می‌توانم بگویم که اگر حس تمایل شدید به رفتن تعطیلات و یا اشتیاق شدید به استراحت کردن، خستگی مزمن، سیستم شما را ترک کند، نود درصد سفر روحانی شما به پایان رسیده است. اولین لایه‌ی سامسکارا، بدترین مشکل است.

لایه‌ی پرانیک و سامسکارهای آرزو

لایه‌ی بعدی لایه‌ی پرانا یا لایه‌ی تنفس است. سامسکارهای مربوط به آرزو در پرانا، یا همان تنفس ذخیره می‌شوند. به‌همین دلیل، که هرگاه خواسته‌های شما تغییر می‌کند، ناگهان متوجه خواهید شد که الگوی تنفستان نیز تغییر کرده است. به عنوان مثال، اگر شما اسیر تمایلات قوی مانند شهوت یا خشم شوید، الگوی تنفسی شما

لایه‌ی سببی (علی) و خواب عمیق

لایه‌ی پنجم همان چیزی است که شما در خواب عمیق تجربه می‌کنید. حتی اگر اثرات محرکه‌ای در این لایه وجود داشته باشد، نمی‌توانید کاری برای آن انجام دهید، زیرا در خواب عمیق، ذهن شما نمی‌تواند کاری انجام دهد. این لایه ناخودآگاه است. اگر در چهار لایه‌ی اول شما می‌توانستید عمق اثرات محرکه‌ی سامسکاراها را کاهش دهید، لایه‌ی پنجم و لایه‌ی ششم به‌طور طبیعی پاک می‌شود. اگر چهار لایه‌ی اول را پاک کنید، لایه‌ی پنجم پاک خواهد شد. اگر لایه‌ی پنجم پاک شود، لایه‌ی ششم را بیشتر و بیشتر تجربه خواهید کرد. لایه‌ی ششم، لایه‌ی مراقبه است.

اگر شما می‌توانید به‌راحتی وارد لایه‌ی خواب عمیق شوید، به این معنی است که چهار لایه‌ی اول پاک هستند. اگر چهار لایه‌ی اول پاک نباشند، آن‌گاه شما در لایه‌ی پنجم بیشتر رنج خواهید کشید. به همین دلیل است که هنگامی که استرس و فشار بیشتری به شما وارد می‌شود، دچار اختلالاتی در خواب خود خواهید شد.

نه تنها این، بلکه اگر اثرات محرکه در چهار لایه‌ی اول خیلی زیاد باشد، در لایه‌ی پنجم، رابطه بین شما و بدنتان قطع می‌شود. کاهش اثرات محرکه در چهار لایه‌ی اول، به منزله‌ی دوستی با بدنتان است.

ما متوجه نمی‌شویم که چگونه از بدن خود سوء استفاده می‌کنیم. اگر اضافه وزن دارید، مستقیماً به بعضی از این اثرات محرکه مربوط است. هنگامی که از درون احساس تنهایی و پوچی می‌کنید، شروع به پر کردن آن می‌کنید. شما آن را با غذا خوردن یا نوشیدن مشروبات الکلی پر می‌کنید. معمولاً زنان غذا را انتخاب می‌کنند. مردان به سراغ نوشیدن مشروبات الکلی می‌روند. البته، در جامعه توسعه یافته‌ی مدرن، شما نمی‌توانید این قضیه را تعمیم دهید! وقتی احساس پوچی و تنهایی می‌کنید، باید

خود را با چیزی پر کنید. هرگاه خواسته‌های شما تغییر می‌کند، ناگهان متوجه خواهید شد که الگوی تنفستان نیز تغییر کرده است. هر چیزی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد، مستقیماً به برخی از این اثرات محرکه مرتبط است. می‌توانم بگویم که حذف این اثرات محرکه به منزله‌ی آشتی شما با بدنتان است و دوستی عمیق را با بدنتان ایجاد می‌کند. این بهترین راه برای شفا دادن خودتان است.

سه نوع کارما

سه نوع کارما - آگامیا، پرارابدها و سانچیتا وجود دارد.

کارمای سانچیتا مانند یک بانک، بانک مرکزی است. ممکن است این اولین باری نباشد که بدنی به شما داده شده است و به زمین آمده‌اید.

ممکن است قبلاً میلیون‌ها جسم دیگر داشته‌اید! در آن میلیون‌ها جسم، هر افکاری که داشتید، هر آنچه که گفته‌اید، هر آنچه که انجام داده‌اید، تمام این تجربیات ناتمام به اثرات محرکه یا خاطرات حک شده، تبدیل شده است. در کنار هم، آن‌ها مانند بانکی هستند که کارمای سانچیتا نامیده می‌شود. منظور من از «بانک»، وصول یا پس‌انداز وجه نیست، بدهی است! شما مجبورید تمام وام‌هایتان را پرداخت کنید!

نوع بعدی کارما، کارمای پرارابدها است. پرارابدها به این معنی است که شما از بانک کارمای سانچیتا، کارمایی را دریافت کرده‌اید که بدن فعلی‌تان را تشکیل داده است. پس از آن تصمیم می‌گیرید که تمام کارماهایی را که از طریق آن بدن به شما رسیده است را تا انتها تجربه کنید. بنابراین پرارابدها تنها مقدار

۱- Agamyā

۲- Prarabhda

۳- Sanchita

وجود دارد.

حذف این اثرات محركه به منزله‌ی آشتی شما با بدنتان است و دوستی عمیق را با بدنتان ایجاد می‌کند

شما می‌توانید تبدیل به یک ماهی شوید، شما می‌توانید تبدیل به یک مار، تبدیل به یک مرد، و یا می‌توانید تبدیل به یک خدا شوید. تمام این امکانات هستند. ما این را آگامیا می‌نامیم. احتمالات دیگری نیز در دسترس شما قرار دارد. این‌ها صرفاً در حوزه‌ی آگاهی شما نیست مانند چیزهایی که شما آن‌ها را می‌شناسید مانند ماهی، میمون، سگ، الاغ و انسان، بلکه بسیاری از احتمالات دیگری که برای شما ناشناخته است. منظور ما از سانچیتا کل احتمالات شناخته شده و ناشناخته است.

کل، سانچیتا است و احتمالاتی که در مقابل شما وجود دارد، آگامیا است. پس از آن هنگامی که شما به این بدن وارد می‌شوید، تصمیم می‌گیرید که تنها در محدوده‌ی خاصی از این احتمالات عمل نمایید. این همان چیزی است که ما آن را پرارابدها می‌نامیم. زمانی که شما هبوط کردید، تصمیم گرفتید که در داخل مرزهای مشخصی وارد عمل شوید. این مرز همان چیزی است که ما آن را پرارابدها می‌نامیم.

پس از آمدن به زندگی، احتمالات زیادی را روبه‌روی خود می‌بینید که شما سعی در جمع‌آوری آن دارید، سعی در بدست آوردن آن دارید. این احتمالات را آگامیا می‌نامیم.

این پرارابدها که شما با خود آورده‌اید، هوش اداری زندگی شما را در اختیار دارد. مشکل اصلی این‌جا است که شما آگامیاهای بسیاری را مشاهده می‌کنید، احتمالات زیادی را پیش روی خود دارید. به همین دلیل، اعتقاد شما به پرارابدهای خود و یا احتمالات از پیش گزیده‌ی خود کاهش می‌یابد. شما فکر می‌کنید که پرارابدهای شما ممکن است به اندازه‌ی کافی برای اداری زندگی‌تان قدرتمند نباشد. این به سبب آگامیا، احتمالاتی که در مقابل چشمان شما قرار دارد، است.

بازگشت به فهرست

کمی از کارمای سانچیتایی است که شما با خود به زندگی آورده‌اید. شما برآن هستید که از طریق بدن خود از آن لذت ببرید و یا از کل آن استفاده کنید. سومین کارما بدترین آنهاست. کارمای آگامیا، کارمایی است که پس از ورود به سیاره‌ی زمین، به سبب افکار تازه، کلمات و اعمال خود، شروع به جمع‌آوری‌اش می‌کنید.

هر کسی که روی سیاره‌ی زمین هبوط می‌کند، باید تا قبل از مرگ از کارمای پرارابدهای خود تا انتها استفاده کند. به‌عنوان مثال، فرض کنیم شما هزار کارما در بانک سانچیتا دارید. از این هزار کارما، فرض کنید شما به هنگام دریافت جسم خود، تنها ده کارما را به‌عنوان کارمای پرارابدهای خود می‌گیرید و می‌گویید: «بگذار این ده کارما را در این زمان به پایان برسانم». با این‌حال، پس از هبوط، به‌جای استفاده از کارمای پرارابدهای خود، شروع به تماشای دیگران و جمع‌آوری کارما بر اساس خواسته‌های دیگران می‌کنید. این خواسته‌هایی است که شما از اطرافیان خود قرض گرفته‌اید. به‌خاطر این آرزوهای قرض گرفته شده، شما افکار، کلمات و اقدامات خاصی را در خود شکل می‌دهید.

به‌عنوان مثال، اگر ببینید کسی از شما زیباتر است، افکارتان به‌دلیل مقایسه و حسادت افزایش می‌یابد. شما بر اساس این افکار کارما ایجاد می‌کنید. گاهی شما از دیگران بدگویی می‌کنید، بدون این‌که از این حقیقت آگاه باشید. هنگامی که این کار را انجام می‌دهید، بر اساس این کلمات، کارما جمع‌آوری می‌کنید.

راه رهایی از رنج‌های روزانه - زندگی کردن کارمای پرارابدهای خود

اجازه دهید این سه نوع کارما را از زاویه‌ی متفاوتی توضیح دهم.

اگر همه‌ی احتمالاتی را که از آن مطلع هستید و کیهان در دسترس شما قرار داده است را به دست بیاورید، آن را آگامیا می‌نامیم. همه نوع احتمالاتی

پرارابدها بخشی از کارمای سانچیتا است که شما با خود به زندگی آورده‌اید

اعتقاد به پرارابدها قدرتمند است. تحقق پرارابدهای خود، یک جنبه‌ی منفی-رنج مداوم را از زندگی شما دور می‌کند. رنج دائمی که شما از صبح تا شب با خود دارید، ثمره‌ی آگامیا است.

از صبح تا شب، از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید تا لحظه‌ای که به خواب بروید، رنجی دائمی را احساس می‌کنید. فقط کافی است کسی مرتکب اشتباهی شود تا به آن‌ها بپریم! ما فقط منتظر هستیم. هرکسی که به حضور ما می‌رسد، می‌خواهد مورد عنایت قرار گیرد! این رنج دائمی به این دلیل است که ما بر آگامیا متمرکز هستیم.

اگر انرژی ما، فضای درونی ما روی پرارابدها متمرکز باشد، رنج‌های دائمی را که در حال حاضر با خود داریم، دیگر نخواهیم داشت. این به این معنی نیست که ما با این احتمالات کار یا ارتباطی نخواهیم داشت. این به این معنی نیست ما کار را متوقف خواهیم کرد، نه! ما به کار کردن ادامه خواهیم داد، اما اساس ما روی پرارابدهای ما خواهد بود.

حس رد کردن همه چیز، دائماً آزرده خاطر شدن، به دلیل آگامیا ما، به دلیل امکاناتی است که در اطراف مان می‌بینیم، است.

ما بر اساس گزینه‌ها، امکانات، یعنی آگامیا عمل می‌کنیم. اما ما فراموش می‌کنیم که پرارابدها بسیار باهوش و بسیار قدرتمند است.

در کل دنیا، تنها دو نوع انسان وجود دارد، افرادی که فضای درونی آن‌ها بر آگامیا متمرکز است و افرادی که فضای درونی آن بر روی پرارابدها متمرکز است، همین. افرادی که فضای درونی آن‌ها بر مبنای پرارابدها است، زندگی خود را در آگاهی پر آرامش سپری می‌کنند.

ذهن مبتنی بر آگامیا فقط از ترس یا حرص الهام می‌گیرد. شما می‌توانید این‌را به هنگام بیدار شدن از

خواب ببینید. شما فقط وقتی از حالت رؤیا خارج می‌شوید که آرزوی را در خود احساس کنید یا دچار ترس شوید. به عنوان مثال، ممکن است به شما الهام شود تا از خواب بیدار شوید زیرا شما می‌خواهید کودک خود را به مدرسه بفرستید تا به خوبی آموزش ببیند و آینده‌ی روشنی داشته باشد. یا شما ممکن است از ترس دیر رسیدن به اداره از خواب بیدار شوید چون ترس از دست دادن شغل خود را دارید. حرکت دادن بدن جسمی‌تان از روی ترس یا حرص آن چیزی است که من آن را زندگی بر اساس آگامیا می‌نامم.

راه رهایی از چرخه‌ی کارما

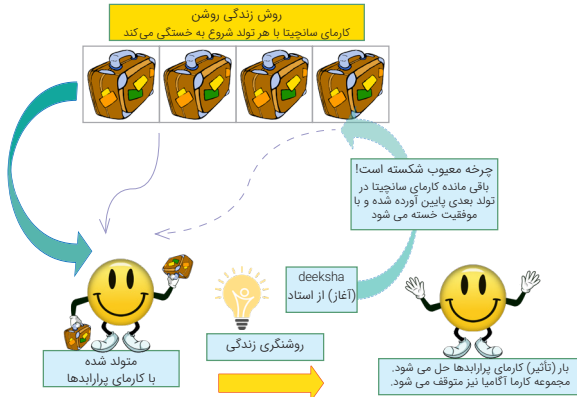
تمام اعمال شما همواره از روی حرص یا ترس هدایت می‌شود و در نتیجه به اقدامات سطحی ختم می‌شود، و به کارمای شما می‌افزاید.

به این ترتیب، شما کارماهای بیشتری جمع‌آوری می‌کنید. تا زمانی که از زمین بازگردید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ «مانده حساب بانکی کارما»ی شما به تعداد کارمای آگامیا شما افزایش یافته است!

فرض کنیم شما با ده کارما قدم به این دنیا گذاشتید، شما این ده کارما را تمام نکردید، بلکه دویست کارمای بیشتر نیز جمع‌آوری کردید!

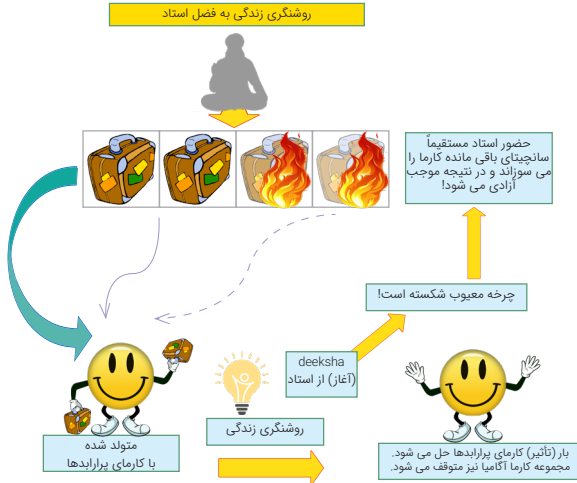
دفعه بعدی که دارای بدن جسمانی می‌شوید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ حال سانچیتای شما هزار تا است که به دویست کارمای آگامیا جدیدی که انباشته‌اید، اضافه می‌شود. حالا شما دویست کارما بیشتر از آخرین تولد خود دارید. مجدداً شما ده کارما از آن مجموعه برمی‌دارید و با بدن دیگری هبوط می‌کنید. اما این بار هم فقط کارمای بیشتر جمع‌آوری می‌کنید و بازی‌گردید. و این تبدیل به دور تسلسل شیطانی می‌شود. این همان چیزی است که ما آن را جانما مارانا چاکرا، چرخه‌ی زندگی و مرگ، به معنی بارها و بارها گرفتن یک جسم و سپس مردن، می‌نامیم.

در عوض، اگر در حین زندگی، کسی به شما بیاموزد که شما فقط جسم یا ذهن نیستید و این کارما است



هنگامی که پراوندها نفوذ خود را بر روی شما از دست دهد، جمع آوری آگامیا متوقف می شود. هنگامی که نفوذ اثرات محرکه این ده پراوندها روی شما متوقف می شود، جمع آوری آگامیا نیز متوقف خواهد شد، زیرا این ده اثر محرکه است که سبب جمع آوری اثرات محرکه بعدی یا کارمای بیشتر می شوند.

حالا اجازه دهید به سراغ کارمای سانچیتا برویم. این را بدانید که شما نمی توانید مستقیماً در ارتباط با بانک سانچیتای خود کاری انجام دهید. برای سوزاندن سانچیتا، تنها گورو کروپا، فضل استاد، کارگر خواهد بود. تنها فضل استاد است که می تواند اقدامی برای سوزاندن سانچیتای شما انجام دهد.

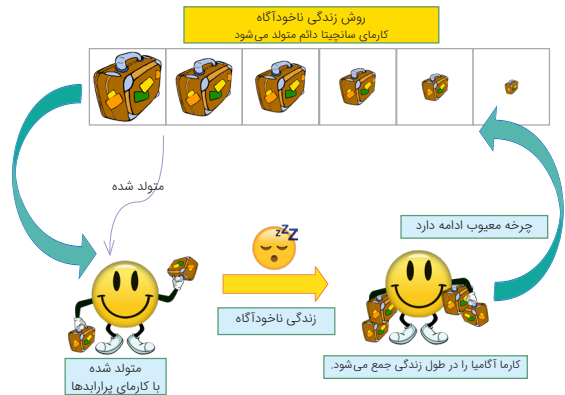


تحقق پراوندهای خود، یک جنبه منفی، رنج مداوم را از زندگی شما دور می کند

آن آمده اید، خواهید کرد.

که شما را تحت تاثیر قرار می دهد، آن گاه تأثیر کارما روی شما شروع به کاهش می کند. سپس شما شروع به تمام کردن کارمای پراوندها که با آن آمده اید، خواهید کرد.

بگذارید اینگونه بگویم، هنگامی که شما این جسم را گرفته اید و هیبوط کردید، ده کارمای پراوندها با خود آورده اید. فرض کنیم که در این ده کارما، شما سه سامسکارا یا سه اثر محرکه دارید که قدرت این را دارند که شما را به افسردگی بکشانند. اگر شما از این اثرات محرکه پیروی کنید و دچار افسردگی بشوید، آن ها دیگر فقط سه عدد نخواهند بود، بلکه احتمالاً تعدادشان به ده خواهد رسید. آن هفت کارمای دیگر، کارماهای آگامیا هستند. اگر به جای تمام کردن پراوندها، آن ها را برای خود نگه دارید، آگامیا برای خود جمع می کنید.



اگر از طرف دیگر، هرگاه این سه اثر محرکه شما را دچار افسردگی کند، شما قبلاً تکنیک هایی برای رهایی از افسردگی آموخته اید، آن وقت این سه، اثرعامل تسلطی روی شما نخواهند داشت. بنابراین، در طول زمان، از بین این ده کارما، سه تای آن وجود شما را ترک خواهد کرد. هنگامی که شما تأثیر پراوندها را در خودت کاهش دهید، نه تنها پراوندها را می سوزاند، بلکه احتمال جمع شدن کارمای جدید، یعنی کارمای آگامیا را نیز کاهش می دهد.

اصل کیهانی علت و معلول

به شما گفته شده است که اگر گناه کنید به جهنم می‌روید و اگر کار نیک انجام دهید، به بهشت می‌روید. جامعه نیز به سادگی از این مفاهیم برای کنترل شما از طریق ترس جهنم و طمع بهشت استفاده می‌کند.

• یک داستان کوتاه:

در طی یک فاجعه کل روستایی از بین رفت. همه‌ی مردان و زنان آن روستا در دروازه‌های بهشت صف کشیدند. خدا گفت: «مردان در دو صف قرار بگیرند. مردانی که بر روی زنانشان تسلط داشتند در صف اول، و مردانی که زنانشان بر روی آن‌ها تسلط داشتند، در صف دوم قرار بگیرند.»

صف مردانی که تحت سلطه‌ی زنانشان بودند، چندین مایل طول داشت. اما در صف مردانی که بر زنانشان تسلط داشتند، تنها یک نفر وجود داشت. خدا کنجکاو شد و از تنها مرد صف دوم پرسید: «چگونه موفق شدی که تحت سلطه‌ی همسرت قرار نگیری؟»

مرد پاسخ داد: «من نمی‌دانم همسرم گفت که این‌جا بایستم!»

هنگامی که شما دچار ترس می‌شوید، به‌طور طبیعی آماده‌ی پذیرش آن‌چه که جامعه به شما می‌گوید هستید. شما دیگر ارباب خودتان نیستید، تحت کنترل جامعه هستید.

بدانید که جهنم یا بهشت در جایی وجود ندارد. بهشت و جهنم حالات ذهن شما است.

هنگامی که افکار خوبی در سر دارید، هنگامی که کارهای خوب انجام می‌دهید، احساس خوبی دارید و در بهشت هستید. هنگامی که فکر بد می‌کنید، هنگامی که اعمال بدی انجام می‌دهید، احساس بدی دارید و در جهنم هستید. همین است! این تمام چیزی است که در کارما وجود دارد. این اصل

بازگشت به فهرست

کیهانی علت و معلول است. **بهشت و جهنم حالات روحی ذهن شما است.** شما همان چیزی می‌شوید که نیت کردید. افکار، کلمات یا اعمال شما، از آگاهی عمیق ناشی نمی‌شود، بلکه از لایه‌ای سطحی سرچشمه می‌گیرد و کارمایی را ایجاد می‌کند که بعدها شما را به تحقق بخشیدن افکار، کلمات یا اعمال سطحی سوق می‌دهد.

زندگی پر جنب و جوش کیهان

هنگامی که متوجه شدید که کل جهان انرژی است، درک خواهید کرد جهان یک موجود زنده است.

جهانی که منظومه‌ی شمسی ما یک بخش بسیار کوچکی از آن است، در حال آفرینش همیشگی و باز جوان‌سازی دائمی است. خلقت منظومه‌های شمسی جدید از طریق انفجار بزرگ و مرگ ستاره‌های رو به افول در سیاه‌چاله‌ها که برای ادامه‌ی حیاتشان بزرگ شده‌اند، به‌طور مداوم ادامه می‌یابد. اکنون دانشمندان معتقدند که هر لحظه

یک انفجار بزرگ در قسمتی از جهان اتفاق می‌افتد، سیاه‌چاله‌ای نظیر آن در جای دیگر از دنیا در حال شکل‌گیری است. وجود یکی بدون دیگری امکان‌پذیر نیست. تمام انرژی به‌هم پیوسته است. این کارمای کیهانی است.

نظریه‌ای به نام «نظریه بی‌نظمی» وجود دارد که طبق آن بال‌زدن یک پروانه در چین می‌تواند توفانی در مکزیک ایجاد کند. که به آن «اثر پروانه‌ای» می‌گویند. حرکت بال‌های پروانه تغییرات کوچکی در فشار هوا ایجاد می‌کند که می‌تواند منجر به تغییرات بزرگی در فشار هوا گردد که سبب توفان در بخش دیگری از جهان شود. حتی یک اتم نیز بدون جنبش یک اتم دیگر در جای دیگری حرکت نمی‌کند.

اگر کمی عمیق‌تر به این موضوع نگاه کنید، متوجه خواهید شد که ما نه تنها بیماری‌های جسمی که از

• **داستان زیبایی از زندگی جورج گورجیف^۱:**

جورج گورجیف یک پسر کوچک ۹ ساله بود که پدرش فوت کرد.

او از یک خانواده فقیر بود، اما پدرش فرد بسیار درست کار و شریفی بود. هنگامی که پدرش در بستر مرگ بود، گورجیف را فراخواند و آخرین آموزه‌ی خود را به او آموخت.

اگر کسی به تو توهین کرد، بادقت به گفته‌هایش گوش کن. سپس به آن شخص بگو، «به‌خاطر علاقه زیادی که به من نشان دادید، متشکرم. من بعد از بیست و چهار ساعت خواهم آمد و به شما پاسخ خواهم داد». گورجیف به پدرش قول داد که همیشه به این توصیه او عمل کند. بعدها گورجیف در سنین کهن سالی به شاگردان خود گفت: «روش ساده‌ی پدرم بسیار به من کمک کرد. زیرا پس از گذشت بیست و چهار ساعت دیگر چه کسی در حالت عصبانیت می‌ماند؟ زیرا بعد از بیست و چهار ساعت به این نتیجه می‌رسید که حق با آن شخص بوده یا نه». اگر حق با او بوده، به این معنی است که شما فرصتی برای یادگیری و بهبود خود دارید. آگاهی شما درباره‌ی خودتان افزایش یافته است. اگر آن فرد اشتباه کرده باشد، دلیلی برای ناراحتی وجود ندارد، زیرا اظهارات او هیچ مبنای منطقی ندارد.

بگذارید پاسخ شما مانند انعکاس ناب یک آینه، بدون قضاوت باشد. اجازه ندهید که پاسخ شما از چمدان کارمای گذشته تأثیر بگیرد. در عوض بگذارید که از طراوت و تازگی حال نشأت بگیرد. هر چیزی که از تجارب گذشته شما نشأت بگیرد یک زنجیره‌ی کارمایی ایجاد می‌کند. هر چیزی که از زمان حال شما نشأت بگیرد آزاد می‌کند.

۱- George Gurdjieff جورج گورجیف - آموزگار روحانی و عرفانی ارمنی یونانی که به‌خاطر "اصل راه چهارم" خود، که مربوط به تئوریا در سنت ودایی است، معروف است

هنگامی که متوجه شدید که کل جهان انرژی است، درک خواهید کرد جهان یک موجود زنده است

آن رنج می‌بریم، بلکه حوادث را نیز به خود فرا می‌خوانیم. مشکل این‌جا است که تفکر ما به قدری ناخودآگاه است که ما نمی‌توانیم علت و معلول را به هم ربط دهیم.

واکنش یا پاسخ

کارما به معنای عمل است. اما عمل نیز می‌تواند دو گونه باشد. می‌تواند واکنش یا پاسخ باشد. وقتی کسی به شما توهین می‌کند و شما عصبانی می‌شوید، در واقع او شما را وادار کرده که آن‌گونه که می‌خواهد رفتار کنید. حال، اگر او عذرخواهی کند، خلق و خوی شما ناگهان تغییر می‌کند. بنابراین او ارباب است و شما مانند یک برده رفتار می‌کنید. شما قربانی‌ای هستید که کنترلی روی وضعیت خود ندارید. وقتی کسی به شما توهین می‌کند، بلافاصله از روی تجربیات گذشته خود واکنش نشان می‌دهید. این واکنش، کارما است. این یک نیروی پیوندی است که شما را گرفتار می‌کند.

اما پاسخ کاملاً متفاوت از واکنش است. وقتی کسی به شما توهین می‌کند، مجبور نیستید که به احساس خشم درونتان اجازه بروز دهید. شما می‌توانید به چیزی که او می‌گوید بی‌طرفانه و بدون قضاوت در مورد این‌که آیا خوب یا بد، درست یا غلط است، گوش دهید. ابتدا شما بدون واکنش نشان دادن به او گوش می‌دهید. سپس با آگاهی پاسخ می‌دهید. شما بنا بر گذشته واکنش نشان نمی‌دهید، بر اساس حال حاضر خود پاسخ می‌دهید.

اگر حق با آن شخص باشد، از او به‌خاطر تذکر به جایش و آگاه کردن شما نسبت به خودتان، تشکر کنید. اگر او اشتباه می‌کند، صرفاً احساسات را شاهد باشید و واکنش نشان ندهید. اگر اظهارات او درست نیست، چرا باید واکنش نشان دهید؟

شما کارمای خود را شکل می‌دهید. کارما شما را شکل نمی‌دهد. شما محصول جانبی اعمال خود نیستید. شما بسی بزرگتر از اعمال خود هستید.

استادان هیچ کارمایی ندارند

• یک داستان زیبا:

باغ زیبایی با درختان بسیار و انواع مختلف گل و میوه وجود داشت. سه دوست در نزدیکی این باغ که دیوار بزرگی آنرا احاطه می‌کرد، قدم می‌زدند. یکی از آنها از دیوار بالا رفت و دزدکی به باغ سرک کشید.

او فریاد زد: «اوه، چه باغ زیبایی!». او به داخل باغ پرید و شروع به خوردن و لذت بردن از میوه‌ها کرد. نفر دوم هم از دیوار بالا رفت و زیبایی باغ را دید، اما کمی نزاکت به خرج داد. سرش را برگرداند و به نفر سوم که پایین استاده بود گفت: «دوست عزیزم، این پایین باغ زیبایی هست. من وارد می‌شوم، تو هم بیا». این را گفت، پرید و شروع کرد به خوردن و لذت بردن از میوه‌ها.

نفر سوم از دیوار بالا رفت و باغ را دید. او دو دوست خود را دید و مقدار شادی و لذتی که می‌بردند را درک کرد. سپس به خود گفت: «بگذار بروم و به همه‌ی مردم در باره‌ی این بهشت زیبا بگویم. من همه‌ی آنها را به این‌جا خواهم آورد تا از این باغ لذت ببرند».

تناسخ کسی است که پایین می‌آید تا به هم نوعان خود درباره‌ی مکان سعادت‌مندانه‌ی ای که تجربه کرده است بگوید.

کسی که از بارگاه الهی در سیاره زمین فرود می‌آید تا سعادت این الوهیت را بیان کند و به شما بفهماند که چه چیزی را در قالب این تناسخ تجربه کرده است. این گونه تناسخات هیچ کارمایی ندارند. آنها چیزی برای رسیدن ندارند، چیزی برای به دست

بازگشت به فهرست

آوردن ندارند. اگر آنها چیزی شما محصول جانبی اعمال خود نیستید. شما بسی بزرگتر از اعمال خود هستید.

باید در بدن باشند؟
آنها فقط برای عشق به بشریت فرود آمده‌اند.

تناسخ، تنها برای آزاد کردن موجودات از چرخه‌ی زندگی و مرگ، و رهایی آنها از دست کارما یک بدن انسانی به خود می‌گیرد.

تنها نیت مهم است

• داستان زیبا از کتاب مقدس ودایی^۱ Bhagavatam:

کریشنا به همراه دوست شیرفروشش، گوپیس^۲ به کنار رودخانه‌ی یامونا^۳ رسید. آنها می‌خواستند از رودخانه عبور کنند اما راهی برای عبور از آن وجود نداشت. کریشنا گفت: «اگر من یک برهماچاری^۴ واقعی هستم، بگذار یامونا شکافته شود و ما از آن عبور کنیم». یامونا شکافته شد.

به ظاهر، ممکن است به نظر برسد که کریشنا مانند سایر مردان عادی با دختران بوده است. اما کریشنا در ماورای بدن-ذهن بود. اعمال او با نیت مردمان عادی انجام نمی‌شد. نیت است که اهمیت دارد، نه عمل. نیت بار است، کارما است، نه عمل. اگر عمل نیت خلق کند، بار می‌شود. خود عمل بدون هیچ هدفی، کارما است.

حضور استاد روی نیت تأثیر می‌گذارد

۱- Bhagavatam حماسه‌ی اصلی دین هندو که تناسخ ویشنو، به خصوص تناسخ او در قالب کریشنا را توصیف می‌کند. این کتاب توسط ویاسا نوشته شده است که نویسنده حماسه‌ی مهاباراتا نیز بوده است.

۲- Gopis زنانی که به گاوها رسیدگی می‌کردند، و از مردمان استاد کریشنا بودند

۳- Yamuna یکی از رودخانه‌های مقدس هند که از آن در رابطه با استاد روشنگر کریشنا یاد می‌شود

۴- Brahmachari معنای لغوی آن «کسی است که با واقعیت زندگی می‌کند». شاگردی ودایی، که معمولاً به راهبان جوان مجرد گفته می‌شود

دعا کردن به کریشنا می‌کرد تا او از این زندگی مفلوکانه برهاند.

روزی، آن‌ها هر دو در یک زمان درگذشتند. هر دو در محکمه یاما حاضر شدند. یاما به پرونده‌ی زندگیشان نگاه کرد و اعلام کرد: «راهب باید به جهنم برود و زن به بهشت.» راهب شوکه شد و شروع به اعتراض کرد و گفت: «من زندگی پرهیزکارانه‌ای داشتم در حالی که او زندگی غیر اخلاقی داشت! چگونه می‌شود که من به جهنم و او به بهشت فرستاده شود!».

یاما پاسخ داد: «در محکمه‌ی من، اعمال شما ارزش خاصی ندارد، تنها نیت شما مهم است. تو لباس راهبان را می‌پوشیدی و ظاهراً زندگی خوبی داشتی اما فضای درونی‌ات پر از شهوت بود. بنابراین در جهان بیرونی، بدن تو اکنون با افتخار به خاک سپرده شده است، اما محکوم به رنج کشیدن در جهنم هستید. قلب آن زن همیشه با کریشنا بود حتی زمانی که بدنش به مردان فروخته می‌شد. بنابراین هیچ کسی نبود تا برای بدن او حتی آخرین مناسک را انجام دهد، اما او به بهشت می‌رود.

شما ممکن است پرسید، آیا مردم می‌توانند کاری را که می‌خواهند، انجام دهند؟ آیا آن‌ها مجوز غیر انسانی بودن و آدم‌کشی دارند؟

یک موجود روشنگر، یک تناسخ، با هستی یکی است. یک موجود روشنگر فقط می‌تواند در هماهنگی با هستی عمل کند. او هرگز نمی‌تواند از این هماهنگی خارج شود. اعمال یک استاد روشنگر هرگز نمی‌تواند بدون آگاهی و شفقت باشد.

از آن‌جا که ما هوشیاری و آگاهی نداریم، نمی‌توانیم اعمال خود را با شبیه دانستن آن به موجودات روشنگر توجیه کنیم. اعمال ممکن است از لحاظ ظاهری شبیه به نظر برسند، اما نیت، فضای درونی و نگرش کاملاً متفاوت است.

Yama -۱ خدای هندو مرگ و عدالت

بازگشت به فهرست

خود عمل بدون هیچ هدفی، کارما است

بدان که هر آنچه که در حضور استاد انجام می‌دهید، برای استاد انجام می‌دهید. شما می‌دانید آن به‌هیچ وجه برای نام یا شهرت خودتان نیست. بنابراین، عمل بدون قصد انجام می‌شود. هیچ قصدی وجود ندارد. قصد متعلق به استاد است. عمل متعلق به شما است.

شما می‌دانید که کارمای سانچیتای کل می‌تواند مال شما و یا مال من باشد. کارمای سانچیتای کل من، بازی الهی است. کارمای سانچیتای کل شما رنج است. هنگامی که آغاز شد، کارما سانچیتا کل نیز به‌عنوان یک بازی الهی آغاز شد. اما، پس از جمع‌آوری کارمای آگمای بیشتر و بیشتر، آلوده شد. از آن‌جایی که من هیچ کارمایی ندارم، هنگامی که با من همراه می‌شوید، بدون قصد عمل خواهید کرد. اقدام بدون نیت، روشنگری است.

اقدام بدون نیت از کارما آزاد است

اگر یک نفر مرتکب ده قتل شود، تعداد قتل‌ها ثبت نمی‌شود. اما شدت عمل قاتل ثبت خواهد شد. این کیفیت، ذهنیت و نگرش است که بار کارما را به دوش می‌کشد.

به‌همین دلیل است که کریشنا بارها و بارها در Bhagavad Gita می‌گوید که نیت بسیار مهم‌تر از عمل است. این پیام کل گیتا است. او می‌گوید: «هنگامی که شما نیتی ندارید، من مراقبتان خواهم بود.» اعمال ثبت نمی‌شوند. تنها نیت است که ثبت می‌شود.

• در مه‌بهاراتا داستان زیبایی از یک راهب و یک روسپی نقل می‌شود:

راهبی بود که روبه‌روی خانه‌ی زنی روسپی زندگی می‌کرد. او تعداد مردانی که به خانه‌ی او می‌آمدند را می‌شمرد، و شیوه‌ی زندگی او را تصور می‌کرد. زن تمام وقت آزاد خود را صرف

داستانی زیبا از زندگی آدی شانکارا (Adi Shankara):

روزی شانکارا با شاگردانش در حال قدم زدن بود، که ناگهان احساس تشنگی کرد. آن‌ها وسط ناکجا آباد بودند. آن‌ها پیش رفتند و عاقبت به یک فروشگاه رسیدند. شانکارا نزد مرد داخل مغازه رفت و آبی برای نوشیدن خواست. مرد گفت: «متأسفم، اما من چیزی به جز مشروب برای عرضه ندارم. این تمام چیزی است که من دارم.»

شانکارا پاسخ داد: «بسیار خب، لطفاً مقداری از آن به من بده.» یک لیوان مشروب نوشید و از مرد تشکر کرد. شاگردان از دیدن این که استادشان مشروب نوشیده حیرت زده شدند! شاگردان تشنه تصمیم گرفتند از استاد خود تبعیت کنند و همگی با رضایت قلبی مشروب نوشیدند. آن‌ها سفر خود را از سر گرفتند، شانکارا همچنان به‌طور طبیعی راه می‌رفت، اما شاگردان تحت تأثیر مشروب حتی نمی‌تواستند گام بعدی خود را به درستی بردارند. آن‌ها پیش رفتند و بعد از طی مسافتی، به آهنگری برخوردند.

شانکارا به نزد مردی که آهن مذاب را در قالب می‌ریخت، رفت.

و تقاضای یک لیوان آب کرد. مرد عذرخواهی کرد و گفت که آب ندارد. شانکارا گفت: «بسیار خب، پس لطفاً آهن مذاب به من بده.» مرد آهنگر و شاگردان همگی حیرت زده شدند. مرد، آهن مذاب داغ را به شانکارا داد، و او همچون آب آن را در دهانش ریخت!

سپس رو به شاگردان خود کرد و گفت: «شما هم اکنون می‌توانید بنوشید.» شاگردان سرهای خود را پایین انداختند. سپس شانکارا توضیح داد: «از کاری که من انجام می‌دهم تبعیت نکنید. از آن چه که می‌گویم پیروی کنید. وگرنه، فقط از آن چه ذهنتان به شما می‌گوید تبعیت می‌کنید.»

بدانید که، سطح وجودی اقدام بدون نیت، موجودات روشنگر متفاوت روشنگری است از سطح وجودی انسان‌های معمولی است. بنابراین آن‌ها مجبور نیستند و نمی‌توانند با منطق معمول خود کاری انجام دهند. نیت آن‌ها است که اهمیت دارد، که نمی‌توان آن را با منطق عادی توجیه کرد.

یک موجود روشنگر هیچ علاقه‌ی شخصی‌ای ندارد زیرا او هویت فردی ندارد. هویت او در هویت کل جهان حل شده است.

نیت و عمل

اگر عمق نیت بیشتر و عمق عمل کمتر باشد، آن فرد تنبل است. او تنبل و یا در تاماس^۱ است.

اگر عمق نیت و عمل یکسان باشد، شخص در عمل بی‌وقفه یا راجاس^۲ است.

اگر نیتی در کار نباشد و فقط عمل وجود داشته باشد، فرد در عمل بی‌هدف یا ساتوا^۳ است.

به‌همین دلیل است که کریشنا در Bhagavad Gita می‌گوید: «بجنگ، ای آرجونا». این عمل «کشتن» نیست که ثبت می‌شود، بلکه نیت است که ثبت می‌شود. نیت آرجونا^۴، نیت کریشنا است، که موجودی بدون نیت است، زیرا او با کیهان یکی است! هنگامی که شما در هماهنگی با کیهان عمل می‌کنید، کل هستی به شما برکت می‌دهد. شما تمام اتفاقات مثبت اطرافتان را جذب می‌کنید. به‌همین دلیل است که وقتی افراد حتی به میزان کمی در هدف چنین فردی روشنگر مشارکت می‌کنند، از همه طرف غرق در نعمت و فراونی می‌شوند.

قدرت نیت روزانه

۱- Tamas

۲- Rajas یکی از سه گونه یا ویژگی‌های طبیعت. ویژگی خشونت، فعالیت زیاد

۳- Sattva یکی از سه گونه یا ویژگی‌های طبیعت. ویژگی عمل غیر فعال

۴- Arjuna شاهزاده‌ی جنگجو و سومین برادر از پنج برادر خانواده‌ی پاندوا در حماسه‌ی بزرگ هند مهابهاراتا. او شاگردی از کریشنا استاد روشنگر بود که حکمت را در باهاگواد گیتا از کریشنا دریافت کرد

هستید. ماشین یا وظیفه، انتخاب شما است. تا زمانی که شما با نیت من و بدون افزودن نیت خود عمل می‌کنید، من به تعلیم شما ادامه خواهم داد. فقط به آن‌چه که من می‌گویم عمل کنید بدون آن که از نیت، طمع و ترس خود الهام بگیرید. عمل خالص بدون قصد به شکوفایی منجر خواهد شد.

کارمای این تولد چیست؟ مقیاس کوچکتري از کل کارمای شما

لطفاً این مفهوم مهم را درک کنید.

فرض کنید که در کل چمدان سانچیتا کارمای خود، صد آرزوی مرتبط به چاکرامولادهارا (muladhara)، مرکز انرژی مربوط به حرص و شهوت است؛ صد خواسته مرتبط به چاکرا سوادهیشتانا (swadhishtana)، مرکز انرژی مربوط به ترس، صد خواسته مربوط به چاکرا مانیپوراکا (manipuraka)، مرکز انرژی مربوط به نگرانی، و غیره دارید. فرض کنید که هفتصد آرزوی اینگونه دارید، صد آرزو برای هر یک از هفت چاکرا. از این مجموعه خواسته‌های صدماتی مربوط به هر چاکرا، شما از هر کدام ده‌تا را می‌گیرید و به این دنیا می‌آید. این انتخاب کوچک شما از کل کارمای سانچیتا، کارمای پراابدهای این تولد است.

چگونه کارمای این تولد حل می‌شود؟ ساده است، تنها با نفس کشیدن

نکته مهم دیگری که باید بدان توجه شود این است که اگر شما کارمای آگمایا را به کارمای پراابدهای این تولد اضافه نکنید، کارمای این تولد فقط با تنفس حل می‌شود و خودبه‌خود در الگوی فکری شما از بین خواهد رفت. به‌عنوان مثال، اگر به‌هنگام دیدن کسی شهوت در شما بیدار شود، در این نیت و احساس، کارمای این تولدتان، پراابدها حل خواهد شد. در

بازگشت به فهرست

ما هفت لایه یا هفت بدن انرژی داریم که جسمی، پرانیک^۱، ذهنی، روحی، علتی، لذت و نیروانی^۲ هستند. بدانید که در لایه‌ی علتی، اندوخته‌های ما یا آگمایا کارما برای ما کاملاً در دسترس است. شما ممکن است در بدن علتی خود مهارت بازی کریکت، گلف و تنیس را داشته باشید. اگر شما از خواب عمیق خود به نیت و یا با قصد بازی کردن کریکت بیدار شوید، در آن هنگام شما از بدن علی خود هوش مربوط به بازی کریکت را با خود می‌آورید. به‌طور طبیعی شما به شرایط، جو و هوش لازم برای انجام آن هدایت خواهید شد. اگر شما با قصد شدید گلف بازی کردن به خواب بروید و صبح نیز با قصد شدید بازی گلف بیدار شوید، آنگاه شما هوش بازی گلف را با خود همراه دارید.

لایه‌ی علتی محل تبادل است. مانند محل مبادله پول است. در لایه‌ی علتی شما می‌توانید هر چیزی را مبادله کنید. اگر هر روز قصد راسخ داشته باشید، هنگامی که به لایه‌ی علتی می‌روید، می‌توانید کارمای این تولد را نیز تغییر دهید، اگر نیت قوی روزانه‌ی شما، این تغییر باشد. این آزادی واقعی است.

یک قصد راسخ قادر به تغییر کارمای آگمایای جمع‌آوری شده و کارمای پراابدهای این تولد است. اما نمی‌تواند کارمای سانچیتا کل را تغییر دهد کارمای سانچیتا تنها با فضل استاد، کسی که فاقد کارما است، تغییر می‌یابد.

مأموریت یا ماشین؟

اقتدا به استاد، انجام کاری که استاد می‌گوید و عمل کردن بدون نیت، همان چیزی است که کل بازی زندگی در مورد آن است.

عمل بدون نیت، وظیفه است. اگر با نیت عمل می‌کنید، شما مانند ماشین هستید.

اگر شما بدون نیت عمل می‌کنید، شما آن وظیفه

۱- Pranic مرتبط با پرانا یا انرژی زندگی

۲- Nirvanic مربوط به نیروانا یا سعادت است

کارما قانون پاداش و مجازات کارما قانون پاداش و مجازات نیست. کارما راهی نیست که خداوند برای مجازات کردن مردم به خاطر ارتکاب گناه استفاده کند. کارما بازتابی از وضعیت ذهنی شما است که به شما تجربه «بهشت» و «جهنم» را می‌دهد.

هنگامی که شما عصبانی هستید، به این معنی نیست که شما مرتکب گناه شده‌اید و در زندگی بعدی خود تاوان آن را خواهید داد. شما اکنون از خشم خود رنج می‌برید. این خودش جهنمی است که شما را عذاب می‌دهد! همان‌طور فردی که از دستش عصبانی هستید را آزار می‌دهید، خود نیز از درون عذاب می‌کشید.

آتشی که از خود بیرون می‌ریزید با همان شدت درون شما را می‌سوزاند. مهم نیست که آیا شخص دیگری سوزانده یا نه. آتش خشم مطمئناً شما را می‌سوزاند. شمشیری که برای ضربه به شخص دیگری استفاده می‌شود، به شما با شدت مشابه‌ای صدمه می‌زند. به یاد داشته باشید، این یک شمشیر دو طرفه است.

• داستانی زیبا از زندگی بودا:

روزی مردی آمد و به‌صورت بودا آب دهان انداخت. بودا صورتش را پاک کرد و از مرد پرسید: «آیا می‌خواهی چیز بیشتری بگویی، یا همه‌اش همین بود؟»
آناندا، شاگرد نزدیک او، بسیار عصبانی بود. او از این که کسی آمده بود و بدون هیچ دلیلی روی استاد او آب دهان انداخته بود به خشم آمده بود. او به بودا گفت: «استاد، اگر به من اجازه بدهید، من به رفتار این مرد رسیدگی خواهم کرد».

بودا پاسخ داد: «آیا فراموش کرده‌اید که شما یک راهب، یک سانیاسی هستید؟ این مرد

هنگامی که شما در هماهنگی با کیهان عمل می‌کنید، کل هستی به شما برکت می‌دهد
عوض هنگامی که شما مرتکب عملی برای ارضاء آن شهوت می‌شوید، این عمل کارمای جمع‌آوری شده، آگامیا، ایجاد می‌کند. اگر آن عمل را انجام ندهید، کارمای آگامیا جمع‌آوری نمی‌کنید. با نفس کشیدن و بیرون دادن این تمایل، کارمای پراابدهای تولد، از بین خواهد رفت. دمیدن هوشیاری به خواسته‌ها می‌تواند تمایلات محقق نشده را از بین ببرد و کارمای تولد را حل کند.

در مرحله‌ی دوم برنامه نی‌تی‌اناندا اسپورانا، شرکت‌کنندگان از طریق مراقبه در لایه‌ی پرانیک تمایلات خود را که همان سامسکارهای ذخیره شده در آن لایه‌ی انرژی است، حل می‌کنند. آن‌ها تمام خواسته‌های خود را فهرست می‌کنند، سپس در طول مراقبه خواسته‌های خود را تعقیب می‌کنند و با تنفس و دمیدن آگاهی به خواسته‌های خود، سامسکارهای این تولد را حل می‌کنند.

همان شمشیر را به سمت درون نشانه بگیرید

• یک داستان کوتاه:

یک پلیس راهنمایی و رانندگی مردی را که با سرعت می‌رفت گرفت. او در حال صدور برگه جریمه برای راننده بود که ناگهان یک زن از صندلی عقب فریاد زد: «می‌بینی، بهت گفتم که می‌گیرنت. کی از تو خواست که با سرعت رانندگی کنی؟ وقتی بهت می‌گم دقت کن، سرعت رو کم کن و مراقب باش، به من میگی خفه شو. حالا گیر افتادی!»

پلیس پرسید: «او کیست؟». راننده آهی کشید و گفت: «زنم».

پلیس برگه‌ی جریمه را پاره کرد و گفت: «برو. به اندازه کافی مجازات شدی!»

باشید، که هرگز دوباره این کار را تکرار نکنید. اینگونه است که شما برای خودتان جهنم درست می‌کنید».

دارما و کارما

موضوع مهمی است که شما باید بدانید: احترام را تنها از فردی که شما را می‌شناسد، بپذیرید. او هرگز نمی‌تواند به شما بی‌احترامی کند. حتی اگر بی‌احترامی هم کند، تنها او رنج خواهد کشید. شما رنج نخواهید کشید. به شیوهی دارما زندگی کنید که همانا کردار درست، و درک صحیح در مورد خودتان و تنها اجازه‌ی احترام دادن به افرادی است که شما را می‌شناسند. شما خواهید دید که حتی اگر این افراد به شما بی‌احترامی کنند، شما تحت تأثیر آن قرار نخواهید گرفت، چرا که دارما قدرتمند است. این فضای درونی شما را پر می‌کند و از شما محافظت می‌کند.

دارما به معنای صادق و روراست بودن با ادراک خویش است. دارما چیزی است که ما آن را درستکاری یا رفتار آگاهانه می‌نامیم. این رفتار اخلاقی مورد نیاز جامعه نیست. اگر از قانون جامعه پیروی کنید، در جهان بیرونی محافظت می‌شوید. اگر از قانون دارما پیروی کنید، در دنیای درونی محافظت می‌شوید. مادامی که در دارما هستید، همیشه حالتان خوب است و هرگز دچار افسردگی نخواهید شد.

ما خود را به زحمت می‌اندازیم تا برای محافظت از خود در جهان بیرونی، از قوانین پیروی کنیم. از دارما پیروی کنید. شما هرگز دچار مشکلات و افسردگی‌هایی که از دنیای درونی نشات می‌گیرند نخواهید شد. مشکلات دنیای درونی بسیار شدیدتر، سخت‌تر و خطرناک‌تر از مشکلات دنیای بیرونی است. وقتی مشکلات دنیای درونی اتفاق می‌افتد، شما فوراً دچار تزلزل می‌شوید و مشکلات جهان بیرون را به خود می‌خوانید.

بیچاره دارد از خشم خود رنج می‌برد. صورت عصبانی او را ببین، بدن او از شدت خشم می‌لرزد. آیا فکر می‌کنید او قبل از این که روی من آب دهان بیاندازد، مشغول جشن و پایکوبی بوده است؟ او از شدت خشم خود به جنون رسیده است. در آن حالت جنون، او آمد و بر روی من آب دهان انداخت. چه مجازاتی برای او بزرگتر از این که در چنین وضعیتی قرار بگیرد؟ او مگر چه آسیبی به من رسانده؟ من فقط آب دهان او را از صورت خود پاک کردم. حالا شما دچار هیجان نشو، در غیر این صورت شما نیز همان خشم را در درون خود ایجاد می‌کنید. چرا خودت را مجازات می‌کنی؟ این حماقت است. به جای آن، بر آن مرد بیچاره ترحم کن».

مرد داشت گوش می‌داد و از این رفتار بودا متعجب و حیرت زده شد. او انتظار داشت که بودا عصبانی شود. این همان چیزی بود که او می‌خواست. در عوض، شفقت و درکی که بودا از خود نشان داد برای او حیرت‌آور بود! بودا به او گفت: «به‌خانه برو. شما خسته‌اید، و خودتان را به اندازه‌ی کافی مجازات کرده‌اید. کاری که در حق من انجام دادید را فراموش کنید. شما به من آسیبی نرسانده‌اید. این جسم دوباره به زمین بازخواهد گشت و مردم همه‌جور کاری مانند انداختن آب دهان در حق آن انجام خواهند داد. به خانه برو و استراحت کن».

پاسخ بودا بدن آن مرد را به لرزه انداخت. او به خانه برگشت. همان شب دوباره بازگشت، به پای بودا افتاد و گریه کرد: «لطفاً مرا ببخش!» بودا به آرامی گفت: «من همان موقع نیز عصبانی نبودم. چگونه می‌توانم شما را ببخشم؟ اما خوشحالم که می‌بینم که آن خشم فرونشسته و در حالت تعادل هستید. فقط به یاد داشته

۱ - Dharma توسط بودا به زبان پالی، این کلمه به سانسکریت از کلمه دامما استفاده می‌شود. همچنین به‌عنوان «رفتار عادلانه» ترجمه شده است

باشید. خیر، با ادراک خود صادق باشید. همین کافی است. **دارما به معنای صادق و روراست بودن با ادراک خویش است**

اگر شما در سطح دارما قرار دارید، فقط کاملاً در آن دارما باشید. این سوادارما است، هماهنگ بودن و صادق بودن با دارماپی که هسته درونی شما است.

آن وقت خواهید دید که هیچگونه حرکت غیر ضروری در درون شما وجود نخواهد داشت و بی حال و حوصله نخواهید بود. وقتی شما از دارما محافظت کنید، دارما نیز از شما محافظت می کند. من به شما می گویم، وقتی شما از دارما محافظت کنید، به شما نیرو و شجاعت بسیار می دهد.

مسئولیت

طبق نظریه‌ی کارما هر آنچه که برای شما اتفاق می افتد، کردار خود شما است. هیچ چیزی از بیرون تان برای شما اتفاق نمی افتد. هر چه که برای شما اتفاق می افتد، خود، آن را رقم زده‌اید. اغلب اوقات آگاه و هوشیار نیستید. بنابراین شما قادر به دیدن خودتان در حین انجام آن نیستید.

اگر غمگین هستید، روی غم خود متمرکز شده، و مراقبه کنید. بنگرید که چگونه غم و اندوه را ایجاد کرده‌اید. ببینید که ریشه‌ی بدبختی شما درون شما است. ذهن تان دائماً به شما می گوید که دیگری سبب بدبختی شما است، همسر، دوست، رئیس یا مرد در خیابان. ذهن تان همواره تقصیر را گردن شخص دیگری می اندازد.

• یک داستان کوتاه:

در روزنامه‌ای یک آگهی برای استخدام یک فرد متخصص چاپ شده بود که اینگونه خاتمه می یافت: «ما فرد مسئولی را برای این کار می خواهیم.» مردی برای این کار درخواست داد. در مصاحبه، او خود را اینگونه معرفی کرد: « فکر می کنم من فرد مورد نظر برای کار شما

در تمام روابط خود درستکار باشید، روراست باشید. آن گاه خواهید دید که حتی کسی که شما را می شناسد و شما به او آموخته‌اید، به شما بی احترامی می کند، تحت تأثیر قرار نمی گیرید. خود آن فرد دچار افسردگی خواهد شد.

دقیقاً مانند قانون کشورها که از روی منطق وضع شده و به درستی توسط جامعه اجرا می شود، قانون معنوی دارما نیز توسط هستی اجرا می شود. دارما به درستی اجرا می شود و همچنان زنده است.

این را بدانید که، موجودات روشنگر بارها و بارها به سیاره‌ی زمین می آیند، فقط برای این که این حقیقت را یادآوری کنند که دارما هنوز زنده است. قانون کیهانی هنوز زنده است.

عبارت مقدسی هست که می گوید: dharmo rakshati rakshitaha. وقتی شما از دارما محافظت کنید، دارما نیز از شما محافظت می کند. هنگامی که شما از قانون کیهانی حمایت می کنید و با آن زندگی می کنید، قانون کیهانی به شما نیرو می بخشد. قانون دارما بسیار قدرتمند است.

مردم از من می پرسند: «سوامیجی ما دیده ایم که مردمان خوب رنج می برند و مردمان بد لذت می برند. چگونه این را توجیه می کنید؟»

اول از همه این را بدانید که هرگز تمام مردمان خوب رنج نمی برند. ممکن است این طور به نظر برسد که رنج می برند. اگر در جایی رنج باشد، دارما از بین می رود. این درک اشتباهی است که افراد خوب رنج می برند و افراد بد لذت.

• لطیفه‌ای کوتاه:

شانس چیست؟ عامل موفقیت کسانی که شما از آن‌ها خوششان نمی آید.

درک غلط دارما نیست.

نکته‌ی مهم دیگر این است که شما مجبور نیستید با ادارات دیگری که تا به حال تجربه نکرده‌اید، صادق

بازگشت به فهرست

کارما و بدن بعدی

ما چگونه تولد بعدی خود را انتخاب می‌کنیم؟

هنگامی که نیروی زندگی بدن را ترک می‌کند، در طی سه کشانا، بدن بعدی را انتخاب می‌کند.

در هنگام مرگ، سه تا از لذت بخش‌ترین تجربیات زندگی، به‌عنوان آخرین افکار فرد برجسته می‌شود. انتخاب بدن بعدی از ذهنیت مبتنی بر این سه تجربه نشأت می‌گیرد. هر یک از این سه فکر یکی بر اساس کارمای کل (سانچیتا)، یکی بر اساس کارمای این تولد (پارابدها) و کارمای جمع آوری شده (آگامیا) است. بر این اساس، کارمای پارابدها این تولد شکل می‌گیرد.

به‌کار گرفتن راه‌حل‌های معنوی در طول زندگی، کارمای سانچیتا جمع‌آوری شده در آن زندگی را کاهش می‌دهد، زیرا این ادراک به افراد کمک می‌کند تا با آگاهی زندگی کنند.

مراقبه به کاهش پارابدها کمک می‌کند. مراقبه نه تنها بر سطح آگاهی و جسمانی مؤثر واقع می‌شود، بلکه توانایی نفوذ و طهارت ضمیر ناخودآگاه را در سطح فیزیکی، ذهنی و وجودی دارد.

با این حال، بیشترین مانده حساب در بانک کارما، کارمای سانچیتای کل، تنها از طریق فضل استاد حل شود.

هر چه این سه کارما کاهش بیشتری یابد، محدودیت‌های انتخاب برای بدن بعدی کمتر می‌شود. از آنجایی که هر یک از این سه کارماها تجربیات متفاوتی را برای زندگی در نظر می‌گیرند، بدن بعدی باید فضایی برای این تجربیات فراهم سازد.

این مانند این است که اگر بگویم، «بگذارید فردی را ملاقات کنم که می‌تواند انگلیسی صحبت کند» انتخاب‌های بیشتری دارم نسبت به این که بگویم، «بگذارید فردی را ملاقات کنم که بتواند انگلیسی، اسپانیایی و آلمانی صحبت کند».

هستم». کارفرما با کنجکاوی پرسید: «چرا؟». مرد پاسخ داد: «هر کجا که کار می‌کردم، هر زمان که مشکلی پیش می‌آمد، به من می‌گفتند که من مسئول آن هستم».

بسیار واضح است که هیچ‌کس جز شما مسئول آن‌چه که احساس می‌کنید و آن‌چه که انجام می‌دهید، نیست. هیچ‌کس بدون اجازه مخفی خودتان نمی‌تواند سبب رنج شما شود. هنگامی که متوجه شوید که هر چه اتفاق می‌افتد عمیقاً از درون شما نشأت می‌گیرد، ناگهان خواهید دید که همه چیز تغییر می‌کند. مسئولیت کامل خود را بر عهده بگیرید و ببینید که چگونه در هر کاری که انجام می‌دهید با آن یکی می‌شوید.

هنگامی که دست از سرزنش دیگران بر میدارید، زمانی که متوجه شدید که مسئول همه چیز خودتان هستید، شما بیشتر از هر عمل خود، و هر اندیشه خود آگاه و آگاه‌تر خواهید شد.

این آگاهی کافی است. شما هوشمندانه عمل خواهید کرد. اگر می‌خواهید غمگین باشید، غمگین خواهید شد. هیچ ایرادی ندارد، فقط تماماً در آن غم و اندوه باشید. اگر احساس می‌کنید نیازی به غم نیست و می‌خواهید شاد باشید، شاد باشید. همین.

بنگرید چگونه بدبختی خود را خلق می‌کنید. چگونه آن‌را در درون خود ساخته‌اید؟ ببینید که چگونه دائماً خلق و خوی خود را شکل می‌دهید. با انداختن مسئولیت آن‌چه که برای خود ایجاد می‌کنید به دیگران، خودتان را گول نزنید. در این صورت هرگز تغییر نخواهید کرد. شما بدبخت باقی خواهید ماند زیرا ناگزیر هستید. اگر فکر می‌کنید دیگران همه چیز را شکل می‌دهند، پس از شما چه کاری بر می‌آید؟ نقش شما چیست؟ در این صورت هیچ چیز دست شما نیست. شما فقط می‌توانید منتظر تغییر دیگران باشید. اما این تغییر هرگز رخ نخواهد داد، زیرا در وهله‌ی اول این دیگران نیستند که احساسات و عواطف شما را شکل می‌دهند.

دارد با تاریکی کانال تولد در این کودک است که والدینش را انتخاب می‌کند

ترک کرده است، انرژی‌های ترکیب شده والدین را براساس خواسته‌ها، واساناها، نگرش ذهنی خودش انتخاب می‌کند. بنابراین والدین فرزند را انتخاب نمی‌کنند. این کودک است که والدینش را انتخاب می‌کند.

پس از آن‌که بدن خاصی انتخاب شد، روح یا نیروی حیات باید در طول گذر از تاریکی، درد عمیقی را تجربه کند، تمام خاطرات و اسانایی که با خود داشت، قبل از ورود به جسم جدید پاک می‌شود. این وجود جدید دیگر آرزوهایی را که با آن جسم قبلی داشت، به یاد نمی‌آورد. به جای برآورده ساختن آرزوهایی که با آن جسم قبلی را ترک کرده، از آن‌جایی که آن‌ها فراموش شده‌اند، انرژی حیات در جسم جدید به دنبال آرزوهای جدید می‌افتد و کارمای بیشتری جمع‌آوری می‌کند.

حال، از بین این سه کارما، اگر یکی از آن‌ها از میان برود، محدودیت‌های انتخابی کمتر و نیروی حیات می‌تواند بیشتر بر روی انتخاب‌ها متمرکز شود. پاک کردن کارمای آگامیای جمع‌آوری شده و کارمای پرارادهای این تولد می‌تواند توسط فرد به واسطه‌ی درک زندگی و مراقبه انجام شود. فضل استاد کارمای سانچیتای کل را کاهش می‌دهد.

هنگامی که کارمای سانچیتای کل پاک شود، دلیلی برای گرفتن یک جسم دیگر وجود ندارد. سپس، اگر تولد بعدی همچنان اتفاق بیافتد، هیچ دلیلی جز شادی و سعادت سرشار ندارد. تولد جدید به صورت آگاهانه انتخاب می‌شود، زیرا هیچ کششی از سمت کارما وجود ندارد. زندگی‌ای که تجربه می‌شود، لایلا (Leela) یا بازی بی‌دلیل یک آواتار یا تناسخ است.

به‌همین ترتیب، اگر شما همه‌ی این سه نوع کارما را در این تولد دارید، کارماهای جمع‌آوری شده و کلی، محدودیت‌های بیشتری در تولد بعدی شما به وجود خواهند آورد.

به‌عنوان مثال، آرزوی تحت‌تأثیر کارمای سانچیتای کل ممکن است به این صورت باشد، «من می‌خواهم زیبا باشم». آرزوی شما تحت‌تأثیر کارمای شما از این تولد، می‌تواند این‌گونه باشد: «می‌خواهم ثروتمند باشم». آرزوی شما تحت‌تأثیر کارمای جمع‌آوری شده یا کارمای آگامیای ممکن است بدین صورت باشد، «می‌خواهم در آمریکا زندگی کنم».

داشتن بدنی برای تولد بعدی و انرژی زندگی، که منجر به ارضاء هر سه خواسته در بین فواصل کوتاه سه کشانا شود، بسیار دشوارتر است. بنابراین، به انتخاب جسمی منجر می‌شود که شدیدترین تمایل را از بین این سه کارما برآورده می‌سازد. آرزوهای ترکیب شده، آخرین ذهنیتی که با آن انرژی حیات، بدن قبلی را ترک می‌کند، واسانا نام دارد، بذر آرزویی که قبلاً در مورد آن صحبت کرده‌ایم.

این سه خواسته، این سه اندیشه در یک نگاه اجمالی در سه کشانا، و به‌عنوان یک واسانا دیده خواهد شد. واسانا مانند یک کانال تلویزیونی است و جسمی که واسانا را جذب می‌کند، مانند تلویزیونی است که با این کانال تنظیم شده است. عمق واسانا و جسمی که با واسانا مطابقت دارد، انرژی زندگی را جذب می‌کند. درست مانند تلویزیونی

که با فرکانس کانال ماهواره تنظیم شده است و امواج الکترومغناطیس مربوطه را دریافت می‌کند، واسانا نیز به‌همین شیوه توسط بدن جذب می‌شود. انرژی زندگی، روح، که از بدن قبلی خارج می‌شود، وارد بدن جدیدی می‌شود که آن را به‌عنوان نوزادی که بطن مادر را ترک می‌کند، انتخاب کرده است. روح در کانال تولد، وارد بدن می‌شود. تاریکی لایه‌ی علیت که از بدن قبلی به‌جای مانده، مطابقت

به صورت انسان در تولد بعدی متولد شود؟

سؤال خیلی خوبی است. بگذارید این حقیقت را به روشنی اعلام کنم و تمام افسانه‌های حول این سؤال درباره چرخه‌ی کارما را پاک کنم!

هنگامی که یک انسان یک بار به هیبت انسان به دنیا می‌آید، بعدها نیز زندگی انسانی خواهد داشت، مگر آن که برخلاف هوشیاری‌اش عمل کرده باشد مانند شکنجه‌ی دیگران یا ارتکاب اعمال خشونت‌آمیز جسمی، روحی یا کلامی بر علیه هستی که در قالب استاد، طبیعت و آگاهی انسان است. شدت این اعمال همان چیزی است که در حافظه‌ی کارمایی کیهانی ثبت می‌شود. دقت کنید، خود عمل نه، بلکه شدت عمل است که اهمیت دارد.

وقتی فردی تمام زندگی خود را در هوشیاری سطح پایین‌تری می‌گذراند، می‌تواند به صورت یک حیوان دوباره متولد شود. به عنوان مثال، اگر او تمام عمر خود را صرف خوردن یا خوابیدن کرده باشد، به صورت یک حیوان تولد دوباره می‌یابد.

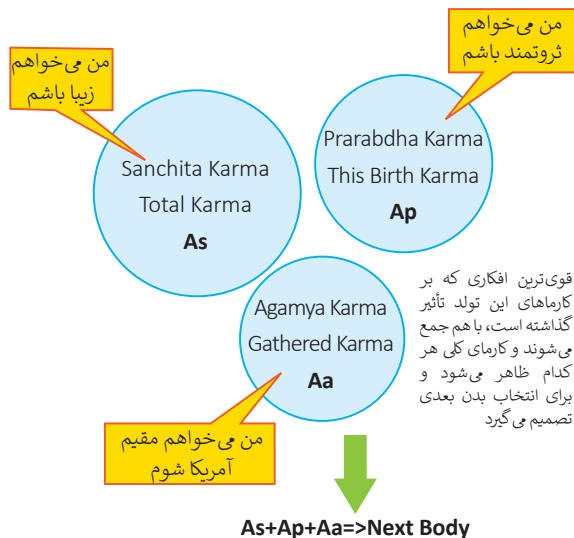
اگر فردی در طول زندگی خود ویژگی‌های منحصر به فرد انسانی مانند عشق ورزیدن و جستجوی روشنگری، را حتی یک بار هم تجربه نکرده باشد، به صورت یک حیوان دوباره تولد می‌یابد، زیرا او دارای جسم انسانی است، اما کانال‌های تجارب انسانی در او بیدار نشده است.

آیا ما مجبوریم برای تولد بعدی صبر کنیم، اگر در مورد چیزی غیر از پرارابدهای مان احساس شدیدی داشته باشیم؟

خیر. شما می‌توانید پرارابدهای خود را با یک اراده‌ی ساده و قوی و یا سانکالپا^۱ تغییر دهید. قدرت سانکالپا می‌تواند تولدی دوباره را در شما و در همین تولد ایجاد کند. تولد بعدی نیز هم اکنون می‌تواند

چگونه چرخه تولد و مرگ آغاز شد؟

برای همه‌ی ما، کارمای سانچیتای کل مان در ابتدا یک بازی الهی بود. برای یک استاد روشنگر، هنوز آن همچنان یک بازی الهی است، زیرا او هیچ کارمایی ندارد.



ما تولد را انتخاب کردیم. ما کارمای پرارابدها را فراموش کردیم، شروع کردیم به جمع‌آوری کارمای آگامیا و افزایش کارمای سانچیتای کل. سپس، برای از بین بردن این بار اضافی ما مجبور به تولد دیگری هستیم که در آن خواسته‌ها و کارمای بیشتری جمع‌آوری می‌کنیم. اینگونه است که چرخه‌ی زندگی و مرگ ادامه می‌یابد.

بدانید که کارمای آگامیای جمع‌آوری شده بندگی شما است. کارمای کل و کارمای این تولد می‌تواند یک بازی الهی باشد. پس از تولد، اگر ما بدون کارمای جمع‌آوری شده زندگی کنیم، آن همچنان یک بازی الهی خواهد بود. اسارت با کارمای جمع‌آوری شده می‌آید.

آیا انسان به هیبت یک حیوان، پرنده یا حشره متولد خواهد شد یا می‌تواند

۱ - Sankalpa عزم و تصمیم

زندگی و تولد را ایجاد می‌کند. اینگونه است که چرخه‌ی کارما آغاز می‌شود.

جسم جدیدی که انرژی حیات در آن سکنی می‌گزیند، کارمای پرازادهایی را که انرژی حیات با خود به آن جسم آورده را به یاد نمی‌آورد. بنابراین شما آرزوهایی را که با آن بدن قبلی خود ترک کرده‌اید به یاد نمی‌آورید.

یادآوری دوباره‌ی آن آرزوها به خودتان و تحقق آن‌ها در این تولد همان تپاس یا ریاضت کشیدن و روشنگر شدن است.

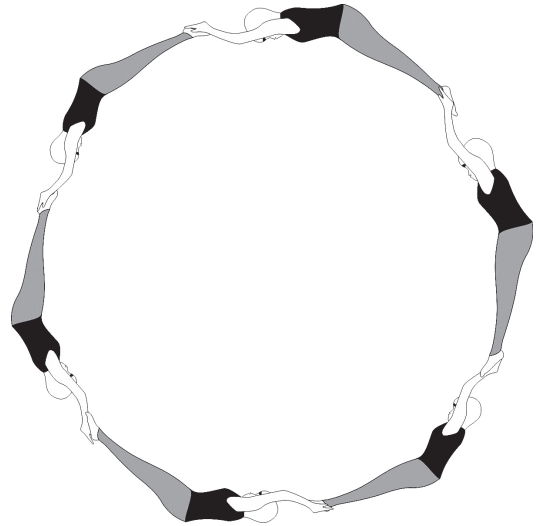
چه اتفاقی می‌افتد وقتی که در هنگام تولد فراموش می‌کنید که از بازی الهی آمده‌اید؟ هنگامی که بار کارمای کل بیش از حد می‌شود، متوجه می‌شوید که، «جایی مشکل وجود دار». بلافاصله از خواب بیدار می‌شوید و دوباره روشنگر می‌شوید. چرخیدن و به عقب برگشتن، روشنگری است.

گاهی اوقات، اگر واقعاً خواب خیلی بدی دیده باشید، اولین فکری که به ذهن‌تان می‌رسد این است که «من دارم خواب می‌بینم». سپس شما واقعاً از خواب بیدار می‌شوید. این فکر که «من دارم خواب می‌بینم» به روشنگری تبدیل می‌شود. بیدار شدن، روشنگر شدن است.

این تفکر که «من خواب می‌بینم» تمام این دنیا یک خواب است» و سپس انکار جهان دروغین و پذیرش واقعیت روشنگری است. در این جهان، تکرار تجربیات یکسان شما را خسته و کسل می‌کند. و این شبهه را در شما ایجاد می‌کند که: «من دارم خواب می‌بینم». سپس شما به این جهان و وعده‌های آن شک می‌کنید.

این مانند تبلیغات روزنامه در مورد برخی از استراحتگاه‌های ساحلی است که ساحل، میز، غذا، همه و همه مانند بهشت، وعده‌ی زندگی لوکس را می‌دهند. شما از این وعده مطمئن نیستید، زیرا می‌دانید که که اگر صد نفر بروند و آن‌جا را ببینند، تعدا کمی از آن‌ها لذت وعده داده شده را تجربه

اتفاق بیفتد. به‌عنوان مثال، افراد، به‌ویژه شاگردان خانه‌دار که احساس می‌کنند در مسئولیت‌های خانه خود گرفتار شده‌اند، از من می‌خواهند: «سوامیجی، لطفاً به من کمک کن که من حداقل در تولد بعدی‌ام همراه شما باشم». نمونه‌های زیادی وجود دارد از افرادی که توانسته‌اند تنها چند ماه بعد بیایند و در آشرام^۱ زندگی کنند. این است قدرت اراده.



روشنگری - بازگشت به خانه

شما مانند موجی هستید در اقیانوس هستی. موج‌ها از اقیانوس برمی‌خیزند اما همچنان به اقیانوس وصل هستند. موج ممکن است با خود فکر کند که وجودی انفرادی و مستقل است، اما این فقط یک افسانه است. چه در حال صعود از سطح اقیانوس و یا نزول باشد، همچنان بخشی از اقیانوس است.

بخودی خود، وقتی که موج شکل می‌گیرد، کارمای جمع آوری شده یا آگمیا وجود نخواهد داشت. هنگامی که کارمای آگمیا اندوخته می‌شود، کارمای سانچیتای کل که خالص و ناب بوده است، معیوب می‌شود. این کارمای سانچیتا باید در تولد بعدی تمام شود. کارمای سانچیتای کل خراب شده چرخه‌ی

۱ - Ashram - صومعه‌ای برای راهبان هندو یا بودایی

است یا مرده، همین. و این تحت کنترل او نیست. اما برای یک فرد روشنگر، این امر تحت کنترل او است. او می‌تواند بدن خود را زنده یا آرام کند. به دلیل داشتن این توانایی، او همچنین می‌تواند بدن دیگری را زنده کند! هنگامی که یک وجود روشنگر تصمیم می‌گیرد که سنگ یا فلزی را زنده کند، آن سنگ یا فلز نماینده موجودیت او می‌شود.

تمام تجسم خدایان در معابد سنتی اصلی ما از استادان روشنگر انرژی می‌گیرند. استادانی مانند Arunagiri Yogeeshwara از تیرووانامالی^۱، پاتانجالی از Chidambaram^۲، Karurar^۳ از Thanjavur، Konganavar^۴ از Tirupati^۵ و Meenakshi^۶ از Madurai^۷ به تجسم (مجسمه‌های) خدایان این معابد انرژی بخشنده‌اند.

بدینگونه، خدایان به منزله‌ی جسم استادان روشنگر در نظر گرفته می‌شوند. شاگردان حتی پس از این که استادان بدن جسمانی خود را ترک می‌کنند، نیز به خدایان خدمت می‌کنند.

جسم خدایان، جسم خود استادان تلقی می‌شود. به همین دلیل است که خداوند احترامی را که به یک استاد روشنگر گذاشته می‌شود را دریافت می‌کنند.

مثلاً، تمام شاگردان^۸ Arunagiri Yogeeshwara

۱- Tiruvannamalai شهر معبدی در جنوب هند که نی‌ناندا در آن متولد و بزرگ شد

۲- Chidambaram یک مکان در جنوب هند که برای معبد باستانی خود معروف است که به استاد روشنگر شیوا که در حال رقص کیهانی است و ناتاراجا نام دارد و جایی که او انرژی فضایی را بیان می‌کند

۳- Karurar یک عارف از جنوب هند، که بر روی باقی مانده‌های جاودانی جسم او معبد تن جاور ساخته شده است

۴- Konganavar شاگرد یوگار، یک عارف هندی است که روی باقی مانده‌های جاودانی جسم او معبد تیروپاتی ساخته شده است

۵- Tirupati معبد معروف Venkateshwara یا Balaji، مرتبط به ویشنو در آندرا پرادش، جنوب هند

۶- Meenakshi این مجسمه‌ی الهی در مادوریا در جنوب هند است. گفته شده است که او عارف بزرگی بوده و روی باقیمانده‌های جاودانی جسمش معبد ساخته شده است

۷- Madurai شهر معبدی در جنوب هند. یک مرکز بزرگ زیارت با معبد میناکشی و همسرش ساندارشوارا، به‌عنوان مظهری از شیوای روشنگر

۸- Arunagiri Yogeeshwara معبد آروناچالس وارا در تیرووانامالی که روی آرامگاه پر انرژی آرنوگری ساخته شده است، که به‌عنوان تجسم شیوا خدای روشنگر است

خواهند کرد. به‌همین ترتیب در زندگی نیز، شما به وعده‌هایی که ذهن‌تان همیشه به شما می‌دهد، اما هرگز آن‌را تحقق نمی‌بخشد، شک می‌کنید.

تکنیک‌های غلبه بر کارما

زندگی دوباره برای تسکین یافتن

تاکنون، هر آن‌چه که مورد بحث قرار دادیم، اقدامی پیشگیرانه جهت بروز دوباره‌ی کارما بود. به‌عنوان علاچی برای کارما، من به شما یک تکنیک ساده یاد می‌دهم. از همین لحظه، تمام وقایع زندگی خود را به یاد بیاورید. از این لحظه شروع به عقب رفتن به سمت دوران کودکی خود کنید. هر آن‌چه را که می‌توانید به یاد آورید.

برای چیزهایی که نمی‌توانید به یاد بیاورید نگران نباشید. بدانید که، چیزی که نمی‌توانید به یاد بیاورید، تنها اثر سطحی است که عمیقاً شما را تحت‌تأثیر قرار نداده است. به‌همین دلیل است که در حافظه‌ی شما باقی نمانده است. این تکنیک را به مدت یک‌سال انجام دهید. زندگی دوباره راهی فوق‌العاده برای تسکین است.

سطح دوم برنامه مراقبه سعادت زندگی است- برنامه نی‌ناندا اسپورانا (NSP) تنها بر روش تمام کردن کارمای فرد، متمرکز است که در حضور یک استاد روشنگر مانند یک حمام معنوی کامل است.

خدایان و استادان روشنگر - راه شما برای تمام کردن کارما

راهی برای یادآوری مجدد به خودمان برای جمع‌آوری نکردن کارما و زندگی بدون تأثیر کارمائی که قبلاً متحمل آن شده‌ایم وجود دارد. اولین قدم این است که درک روشنی داشته باشیم از این‌که کارما در حضور یک آگاهی برتر قدرتی از خود ندارد.

بین انسان‌های عادی و استادان روشنگر تفاوت مهمی وجود دارد. یک فرد عادی نمی‌تواند از روی اراده‌ی خود بدنش را زنده نگاه دارد. بدن او یا زنده

پوجا نام دارد. پوجا هر روز انجام می‌شود، زیرا این تکنیکی برای به یاد آوردن هر روزه خدا است.

مراسم آیینی

مراسم آیینی ابزار بسیار قدرتمندی هستند. آن‌ها تکنیک‌های قدرتمندی هستند. بسیاری از مردم از من می‌پرسند: «شما روشنگر هستید. چرا باید مراسم آیینی را انجام دهید؟». من به آن‌ها می‌گویم: «از آنجایی که من روشنگر هستم، به مردم آموزش می‌دهم که دقیقاً چرا و چگونه این مراسم را انجام دهند!». انسان‌های روشنگر نیاز به هیچ مراسم آیینی برای خودشان ندارند.

• یک داستان کوتاه:

مردی به هتلی رفت و شروع به خوردن ایدلی^۲ کرد. او هشت ظرف ایدلی خورد و بعد از خوردن بشقاب نهم گرسنگی‌اش فروکش کرد. پیشخدمت آمد و صورت حساب نه بشقاب ایدلی را به او داد. مرد گفت: «این چیست؟ من فقط پول یک بشقاب ایدلی را پرداخت خواهم کرد، ایدلی نهم، که گرسنگی من را برطرف کرد! هشت بشقاب اول مرا سیر نکرد. تنها بشقاب نهم گرسنگی من را برطرف کرد. بنابراین، من فقط برای آن ایدلی پول پرداخت خواهم کرد.»

اگر مرد آن هشت بشقاب ایدلی را نمی‌خورد، آیا بشقاب نهم، گرسنگی او را برطرف می‌کرد؟ این همان چیزی است که ما در زندگی نیز انجام می‌دهیم. افرادی که مراسم آیینی را رد می‌کنند و قبول ندارند، در حقیقت هشت بشقاب اول ایدلی را رد می‌کنند! افرادی که فکر می‌کنند مراسم آیینی زائد و بی‌مصرف‌اند و می‌توانند مستقیماً به سراغ مراقبه و تجربیات معنوی بروند، در واقع هشت بشقاب اول ایدلی را رد می‌کنند.

این‌را بدانید که بشقاب نهم ایدلی به علت هشت

۲- Idlis غذایی در جنوب هند، شامل برنج و عدس بخارپز شده

معبد Arunachala را برای چندین نسل عبادت می‌کنند. شما خواهید دید که هر آنچه که به استادان پیشکش می‌شود، به مجسمه‌ی خدایان نیز داده می‌شود. استادان حتی پس از آن که تصمیم گرفتند بدن خود را ترک کنند، از طریق مجسمه‌ی خدایانی که به آن‌ها انرژی می‌بخشند، در دسترس شاگردان خود هستند. برای مثال، حتی در طول مدت زندگی من، حضور فیزیکی من در یک زمان در چند مکان امکان پذیر نیست. بنابراین در جایی که من از لحاظ جسمی حاضر نیستم، این خدایان کار من را انجام می‌دهند! آنها نمایندگان من هستند!

این خدایان دارای هوش مستقل هستند. انرژی دادن به خدایان یک فرایند عظیم است. مانند به دنیا آوردن یک کودک است. این خدایان دارای انرژی، مستقیماً به دعا‌های شما پاسخ خواهند داد. آن‌ها به‌طور مستقیم با شما ارتباط برقرار می‌کنند، اگر شما در رابطه با آن‌ها پذیرا باشید.

اگر شما جریان روزمره پوجا^۱ و اشرام ما را ببینید، خواهید دید که به‌هنگام صبح، آن‌ها آهنگ بیدارباش را می‌خوانند تا خدایان مسئول را بیدار کنند. سپس آن‌ها یک فنجان کوچک روغن برای موهایش و یک فنجان کوچک پودر دندان برای مسواک زدن دندان‌هایش به او می‌دهند! سپس، برای او حمام را مهیا می‌کنند و لباس‌های تمیز و اتو کشیده برای او آماده می‌کنند، درست همان‌طور که برای استادان این کار را انجام می‌دهند. آن‌ها غذا تهیه می‌کنند و مراسم آیینی عصرانه آراتی^۲ را اجرا می‌کنند. شب هنگام، آن‌ها خدایان را به شیوه‌ی رسمی و آیینی دوباره به رختخواب بازمی‌گردانند.

بدانید، که همه‌ی این کارها چیزی را به خدایان و یا به استاد اضافه نمی‌کند. این‌ها تنها به ما اضافه می‌کند! این همان زندگی با خدا است. این همان چیزی است که حضور خدا را تمرین می‌کند. تمرین حضور استاد

۱- Puja عبادت آیینی هندو

۲- Arati مراسم آیینی آتش که در پایان بسیاری از عبادات ودایی با فانوس‌های روشن یا کافور انجام می‌شود و اغلب با نغمه‌های مذهبی همراه است

پوجای آیینی- تقویت کلیک‌ها

آغاز (تشریف)

تنها با کمک آغازین، شما قادر خواهید بود که تأثیر کارمای پرارابدها را روی خود کاهش دهید و به‌سوی وضعیت ذاتی شادی خود حرکت کنید. شما می‌توانید فضای درونی خالص و با ثبات خود را احیاء کنید. همچنین می‌توانید جمع‌آوری کارمای آگامیا را متوقف کنید.

آغاز، دانش و یا ضربه (کلیک)‌هایی است که شما را از این افکار افسرده کننده، که شما را از نفوذ پرارابدهای خود خارج می‌کند، می‌رهاند.

پوجا

پوجا یک پیشکش آیینی است. پوجا چیزی جز یادآوری روزانه تمام ضربه (کلیک)‌هایی است که تا به امروز در شما اتفاق افتاده است نیست، بنابراین هرگاه که مشکلی رخ دهد، ضربه (کلیک) لازم به‌طور خودکار انجام می‌گیرد.

هنگامی که استادی تدریس می‌کند، آن فقط یک تدریس نیست، بلکه تجربه‌ای نپرومند است. هنگامی که از ابتکارات دریافت شده از طریق او استفاده نمی‌کنید، زمانی که شما بارها و بارها از آن شاسترا-شاستراها- یعنی سلاح‌های دانشی که توسط او به شما داده می‌شود، استفاده نکنید، نه تنها آن‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند، حتی ممکن است شما نیز قادر به یادآوری دوباره آن‌ها نباشید. این موضوع مهمی است که شما باید در این‌جا درک کنید.

به‌عنوان مثال، فرض کنیم شما یک تخت‌خواب دارید. اگر به مدت دو سال از آن استفاده نکنید، آن تخت خواب غیر قابل استفاده و یا ناپدید نخواهد شد. بعد از دو سال، شما همچنان می‌توانید از آن استفاده کنید. اما اگر از دانشی که به شما داده شده استفاده نکنید،

بشقاب اول ایدلی توانست مؤثر بیفتد. اگر آن مرد هشت بشقاب اول ایدلی را نمی‌خورد، بشقاب نهم او را سیر نمی‌کرد. به‌همین ترتیب، مراقبه‌ی شما به این خاطر مؤثر است که شما مخلصانه مراسم عبادت آیینی را انجام داده‌اید! اگر تمام این موارد مقدماتی را رد می‌کنید و فکر می‌کنید که می‌توانید مستقیماً بشقاب نهم ایدلی را بخورید، آیا اصلاً گرسنگی شما برطرف خواهد شد؟

تا زمانی که شما فکر می‌کنید دارای جسم هستید، تنها می‌توانید از طریق بدن دیگری با انرژی کیهانی ارتباط برقرار کنید. فقط زمانی که شما آگاهی بدن خود را از دست می‌دهید، می‌توانید الوهیت را به‌صورت بی‌شکل مشاهده کنید. تا زمانی که این اتفاق بیفتد، شما نیاز به شکل، مراسم آیینی یادآوری کننده و خدایانی برای عبادت دارید. داشتن مراسم آیینی به‌همراه مراقبه می‌تواند مفید باشد زیرا رویه‌ی نشستن و انجام دادن ساداهنا، پرورش می‌یابد.

در غیر این‌صورت، شما هیچ‌گونه ریاضت یا مراقبه‌ای را به‌طور منظم انجام نخواهید داد. روز اول، ممکن است با خود فکر کنید، «امروز مادر زن/ شوهر من این‌جا است» یا «خیلی کار دارم» و آن‌را کنار بگذارید. دو روز بعد، وقتی مادر زن/ شوهر شما رفت یا کار خود را انجام دادید، فکر می‌کنید، «بگذار بعد از رفتن مادر زنم/ شوهرم از تعطیلات خود لذت ببرم! امروز نمی‌خواهم مراقبه انجام دهم». یا اگر خوشحال هستید، با خود فکر خواهید کرد، «امروز خوشحالم، پس چرا مراقبه کنم!»، یا اگر غمگین هستید، با خود فکر خواهید کرد، «امروز من افسرده هستم، چگونه می‌توانم روی مراقبه تمرکز کنم؟»، ذهن شما تلاش می‌کند تا دلیلی برای فرار از انجام مراقبه بیابد. اما، اگر این کار در طی مراسم آیینی انجام شود، شما هیچ دلیلی برای کنار گذاشتن آن پیدا نخواهید کرد و به‌راحتی آن‌را انجام خواهید داد.

من نیست. اگر هرکسی خالصانه ریاضت یا مراقبه کند، علی‌رغم من، این فضل بر وجود او فرود می‌آید! این فضل حتی وابسته به من نیست. این یک سازوکار خودکار است!

در واقع این صرفاً به قدرت پذیرش خود شما بستگی دارد، نه به من. من مثل یک اقیانوس ام، که دائماً در دسترس هر کسی با هر اندازه ظرفی که می‌خواهد از آن آب بردارد، هستم. اگر با یک پوسته‌ی نارگیل آمدید، به همان مقدار نیز از من نصیب‌تان می‌شود. اگر با ظرف بزرگتری بیایید، مقدار بیشتری از من نصیب‌تان می‌شود. اگر شما با یک محفظه‌ی خیلی بزرگ بیایید، به اندازه‌ی گنجایش آن می‌توانید بردارید. اگر باهوش باشید، به درون اقیانوس سعادت شیرجه می‌زنید!

بدین ترتیب پوجا به معنای آن است که هر روز از تمام آغازها و تجربیات بزرگی که با حضور استاد برایتان رقم خورده و بارها و بارها شما را به همان اوج آگاهی می‌رساند، به خود یادآوری کنید. وقتی شما هر روز با همان روحیه‌ی بالا آماده می‌شوید، به این معنی است که شما در ۲۴ ساعت آینده برای گشودن نمایش زندگی آماده‌اید! برای ۲۴ ساعت آینده، شما انرژی مورد نیازتان را دارید. این دلیل به‌جا آوردن پوجا است.

مراقبه و آگاهی - پادزهری برای کارما

هنگامی که شما یک لحظه به آگاهی ناب دست بیابید، هیچ کارمایی نمی‌تواند بر شما تأثیر بگذارد. فرکانس شما بسیار بیشتر از فرکانس کارما می‌شود. کارما تنها در صورتی می‌تواند بر روی شما تأثیر بگذارد که شما فکر می‌کنید. در یک هوشیاری آگاهانه شما فراتر از افکار می‌روید. بنابراین، به‌طور طبیعی شما بر کارما سلطه خواهید داشت. هر مراقبه‌ای که عمیق انجام گیرد می‌تواند به شما نگاهی از آگاهی، «حقیقت» بدهد.

به‌همین دلیل است که آن‌ها می‌گویند، مراقبه مانند

ابتکارات داده شده به شما، بعد از دو سال، در تخت خواب شما و در انتظار استفاده شما نمی‌نشینند! خیر! آن‌ها به سادگی ناپدید می‌شوند، همین.

پس چگونه هر روز از ضربه (کلیک)‌هایی که در شما اتفاق افتاده‌اند به خود یادآوری می‌کنید؟ نشستن و یادآوری هرروزه به خودتان از تمام ضربه (کلیک)‌هایی که در شما رخ داده است، همان پوجا یا مراسم آیینی است. پوجاها به این منظور طراحی می‌شوند.

به‌طور خودکار، چه بخواهید چه نخواهید، وقتی هر روز برای مراسم آیینی می‌نشینید، تجربیات آغازین را به یاد می‌آورید. ضربه (کلیک)‌هایی که با استاد اتفاق افتاد از درون شما برمی‌خیزند. این مراسم آیینی هر روز شما را به هوشیاری ناب بازمی‌گرداند و اثرات محرکه، خاطرات منفی قدرت خود را از دست می‌دهند.

هنگامی که اثرات محرکه‌ای که از هنگام تولد با شما بوده‌اند، قدرت خود را بر شما از دست می‌دهند، جمع‌آوری اثرات محرکه بیشتر متوقف می‌شود و کارماهای موجود نیز قدرت خود را روی شما از دست می‌دهند، آن‌گاه فردی که بارها و بارها شما را به مرحله‌ی هوشیاری اعلی رسانده است، یعنی همان استاد، هنگامی که شما جسم خود را ترک می‌کنید ظاهر می‌شود و سانچیتای شما را نیز می‌سوزاند.

به‌عنوان مثال، اگر فرزند شما بنشیند و به سختی با اسباب بازی برای ساخت یک خانه‌ی کوچک تلاش کند، شما چه می‌کنید؟ شما می‌گویید: «خوب، خودت را اذیت نکن. من آن‌را برایت می‌سازم و به تو می‌دهم». به‌همین ترتیب، وقتی شاگردی خالصانه برای از بین بردن پرارابه‌ها و آگامیای خود تلاش می‌کند، فضل استاد قدم به میان می‌گذارد و سانچیتا را نیز از بین می‌برد!

این مسئله‌ی مهم را بدانید. فضل استاد که در این‌جا درباره‌اش صحبت می‌کنیم، صرفاً وابسته به

اکثر مراقبه‌های ما مبتنی بر تنفس است. تکنیک‌های مراقبه‌ی ما بر اساس تغییر دادن تنفس، سریع‌تر کردن، آهسته‌تر کردن، و در سکوت انجام دادن آن و غیره، است. تنها چیزی که می‌تواند کارمای کل را حل کند، فضل استاد یا آناندام (سعادت) است.

بنابراین بدانید، کارما اثرات افکار، کلمات و اعمال است که از جهل عمیق نشأت می‌گیرد و باعث می‌شود که شما بارها و بارها دچار بدبختی‌های مشابه هم شوید. راه متوقف کردن این چرخه، این است که با کلیک‌های دریافت شده از استاد خود را هماهنگ کنید و در سطح بالایی از آگاهی زندگی کنید.

افسانه‌هایی درباره‌ی کارما

پرسش: آیا هنگامی که فردی ما را نصیحت می‌کند یا او را لمس می‌کنیم، ما به کارمای آن فرد دچار می‌شویم؟ ما چقدر در برابر کارمای دیگران آسیب‌پذیر هستیم؟

این را بدانید که شما نمی‌توانید کارمای شخص دیگری را دریافت کنید. شما خود به اندازه‌ی کافی کارما دارید! بنابراین نگران گرفتن کارما از دیگری نباشید.

هرگز با لمس کردن یا دادن موعظه یا تماس نزدیک فیزیکی، کارما منتقل نمی‌شود. اگر شما دائماً با فردی سر و کار داشته باشید، ممکن است از لحاظ ذهنی تحت تأثیر او قرار بگیرید اما هرگز کارمای او به شما منتقل نمی‌شود. البته، شما باید از لحاظ ذهنی آن قدر قوی باشید که درون مایه‌ی ذهنی او روی شما تأثیر نگذارد! اما اگر به لطف کلیک‌هایی که در شما انجام شده است، از درون محکم باشید، حتی آن نیز هیچگونه تأثیری روی شما نخواهد گذاشت. یک چیز دیگر را هم بدانید، من در کارمای شما مداخله نمی‌کنم. همان‌طور که وقتی خورشید طلوع می‌کند، تاریکی خودبه‌خود از بین می‌رود، به همین ترتیب نیز در حضور استاد کارما می‌سوزد. کارما نیز مانند تاریکی، موجودیت منفی دارد و هیچگونه موجودیت مثبتی ندارد. منظورم این است که شما

قرار دادن مستقیم فیلم خود در مقابل خورشید است. اگر دریچه‌ی دورین برای یک ثانیه باز شود، هرچه در مقابل دورین باشد، در فیلم ثبت شده است. اگر دریچه کاملاً باز بماند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر پرتو خورشید مستقیماً بر روی فیلم بیفتد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ هر آن‌چه که ثبت می‌شود، پاک می‌شود.

هنگامی که شما متولد شدید، برای یک لحظه دریچه‌ی دورین باز شد و زندگی وارد بدن شما شد. آن‌چه در آن لحظه در صحنه در حال انجام بود، ثبت شد. منظور من از کلمه «صحنه»، موقعیت نجومی سیاره‌ها در آن لحظه است. به همین دلیل است که زمان تولد بسیار مهم است زیرا که آگاهی شما بر اساس آن عمل می‌کند. با این حال، در طول مراقبه، من عمداً دریچه را برای مدتی باز نگه می‌دارم! بنابراین طبیعی است که هر چه ضبط شده پاک می‌شود!

بنابراین اولین باری که دریچه باز شد، زمان تولد شما بود. بار دومی که دریچه باز می‌شود زمانی است که شما تشرف می‌یابید. این بار دریچه کامل و طبیعی باز است، به طوری که پرتوهای خورشید وارد می‌شوند و تمام کارمای شما را پاک می‌کنند. به همین دلیل است که هنگامی که توسط یک استاد آغاز می‌شوید، دویجا^۱ یا دو بار متولد شده نامیده می‌شوید. فردی که با دورین شما کار می‌کند، و دریچه را برای مدتی باز نگه می‌دارد، گورو^۲ نامیده می‌شود. او استاد است.

نی تیام - دیانام - آناندام

Nithyam - dhyanam - anandam

چیزی که برای جمع نشدن کارمای آگمایا به آن نیاز دارید، راه‌حل‌های زندگی است، چیزی که من آن را نیتیم (ابدی) می‌نامم، زیرا شما هر روز آن‌ها را انجام می‌دهید. برای از بین بردن کارمای این تولد، شما به مراقبه و یا دیانام نیاز دارید. به همین دلیل است که

dvija -۱

guru -۲

شما باید انگیزه‌ی خود را از انجام این خدمات اجتماعی بدانید. صادقانه بنگرید با انجام خدمات چه می‌خواهید؟

آیا انگیزه‌ی شما ترس از نرفتن به جهنم است؟ آیا به دلیل داشتن نام نیک و شهرت است؟ یا صرفاً انجام دادن کاری برای سرگرم کردن خود است؟ طمع زندگی خوب پس از مرگ است؟ یا داشتن تولد بعدی بهتر؟

اگر از روی ترس یا طمع کار خیر انجام می‌دهید، هرگز نمی‌توانید از انجام آن لذت ببرید. یک بخش از شما این عمل را انجام خواهد داد و بخش دیگر شما مشغول تفکر درباره‌ی مزایای آن کار خواهد بود. بنابراین شما در انجام این عمل خلوص ندارید و از انجام آن احساس رضایت و شادی نمی‌کنید.

این عمل نیز قید و بند ایجاد می‌کند. گرچه از لحاظ ظاهری و اجتماعی، خوب و رها از قید و بند به نظر می‌رسد، اما می‌توانید ببینید که در درون فضای درونی‌تان اینگونه نیست. کل بشریت حول محور نتیجه‌ی اعمال می‌چرخد. این برای خدمت کردن نیز صادق است. حداقل در خدمت کردن، به دلار یا شهرت فکر نکنید. برای تحت‌تأثیر قرار دادن دیگران عمل نکنید. برای اثبات حضورتان عمل نکنید.

کار را برای نفس خود آن کار انجام دهید! برای چیزی برنامه‌ریزی نکنید. فقط در هر کجا هر خدمتی را که می‌توانید انجام دهید. این کار قدرت فوق‌العاده‌ای را در شما برمی‌انگیزاند. حداقل نیم‌ساعت در روز کاری را فارغ از خود و بدون فکر کردن درباره‌ی نتایج یا مزایای آن برای خودتان انجام دهید. آن وقت می‌توانید لذت واقعی خدمت کردن را بچشید.

کارما فقط با درک عمیق، هوشیاری و یک لحظه آگاهی، از بین می‌رود.

پرسش: شما به ما مراقبه آموزش می‌دهید. وقتی سایر نقاط جهان در رنج است، انجام مراقبه چه لزومی دارد؟ به جای مراقبه، می‌توانیم خدمتی انجام دهیم.

نمی‌توانید همان‌طور که یک میکروفون را می‌گیرید و پرت می‌کنید، کارما را بگیرید و دور بیندازید. همانگونه که نبود نور تاریکی نامیده می‌شود، کارما نیز نبود نور درونی در ما است. کارما فقط جهل است. کارما بی‌انرژی بودن است.

هر کارمایی را می‌توان با یادآوری کلیک‌ها و زندگی کردن بر اساس درک حاصل از کلیک‌ها از بین برد. کارما چیزی جز ایمان ترس شما به آن نیست.

کارما به اندازه‌ی ترس عمیق نیست. ترس در عمق بدن علی (causal)، یا همان لایه‌ی انرژی که شما در خواب عمیق در آن قرار می‌گیرید، جای می‌گیرد. اگر شما با چاقویی بالای سر خود بخوابید، بدن شما به علت ترس شدید، به‌طور خودکار بدن علی شما را لمس می‌کند. کارما چنین عمقی ندارد. کارما فقط اعمال شما است و با درک و آگاهی و تصمیم آگاهانه جهت متحمل نشدن کارمای بیشتر از طریق فکر، گفتار یا اعمال، خنثی می‌شود.

بسیار مهم است که بتوان به‌گونه‌ای زندگی کرد که کارما را از بین برد و کارمای بیشتر جمع‌آوری نکرد. این ایده‌ای است که در ازدواج‌های ودایی ترویج می‌شود. در ازدواج‌های ودایی، زن و شوهر قسم می‌خورند تا زندگی معنوی خود را مقدم بر زندگی زناشویی خود بدانند و با یکدیگر زندگی کنند. این ازدواج تصمیمی مبنی بر همکاری با یکدیگر و از بین بردن کارمای یکدیگر بدون ایجاد هر گونه کارمای بیشتر برای یکدیگر است.

به‌طور معمول در رابطه‌ی زناشویی، مرد بر اساس شهوت و زن بر اساس ترس خود رفتار می‌کند. مرد از ترس زن و زن از شهوت مرد به نفع خود سوء استفاده می‌کنند. بر اساس عهد بالا، آن‌ها صرفاً در جهت از بین بردن کارمای یکدیگر و نه در جهت سوء استفاده از یکدیگر و یا افزایش کارمای شان عمل می‌کنند.

پرسش: آیا می‌توان کارما را با انجام کارهای خیریه از بین برد؟

حتی جان خود را به دلیل تله‌های غیراصولی از دست دادند. اکنون مردم عمداً پرنندگان را به دام می‌انداختند تا به‌ازای آن سکه طلا از پادشاه بگیرند!

حکیم از پادشاه پرسید: چرا برای نشان دادن به‌اصطلاح شفقت‌تان، پرنندگان باید چنین قیمت سنگینی را بپردازند؟

تنها کارهای خیری که از آگاهی ناب برمی‌آیند می‌تواند واقعاً مؤثر باشد.

اگر ما واقعاً بتوانیم رنج‌های بشر را احساس کنیم و از روی شفقت برای از بین بردن رنج‌هایشان تلاش کنیم، آن بسیار خوب است. اما در ابتدا باید درکی از این آگاهی وسیع داشته باشیم تا این شفقت را احساس کنیم. نه تنها این، بلکه بزرگ‌ترین خدمتی که می‌توانید برای بشریت انجام دهید، این است که خود، انسانی الهی باشید! مراقبه اولین قدم برای این منظور است!

پرسش: وقتی کسی دچار مرگ زودهنگام مانند خودکشی یا حادثه می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

در مورد مرگ زودهنگام، روح باید تا زمانی که برای زندگی او مقدر شده منتظر بماند، قبل از این که بتواند بدن جدیدی بگیرد. در مورد خودکشی، این رنج بسیار شدیدتر از وضعیتی است که اگر روح به حیات خود ادامه می‌داد، پیشامد می‌کرد. این مانند وقتی است که در مقابل خود یک بشقاب غذا دارید، اما دست و بدنی برای خوردن و لذت بردن از آن ندارید.

در مورد حوادث، روح مجبور است بدون بدن باشد. اما برخلاف خودکشی، رنجی ندارد. روح در همان آگاهی زندگی می‌کند که در هنگام حیات زندگی می‌کرد. فقط منتظر به‌دست آوردن بدن بعدی می‌ماند.

پرسش: چرا برای ارواح درگذشتگان مراسم آیینی و مناسک سالانه انجام می‌دهیم؟

مراسم آیینی مربوط به درگذشتگان برای کمک کردن

پادشاهی بود که به داشتن رحم و شفقت معروف بود. او به‌صورت ناشناس در قلمرو پادشاهی‌اش گشت می‌زد تا از وضعیت رعایایش باخبر شود.

روزی او پسر کوچکی را دید که کبوتری را گرفته بود. پسر کبوتر را که نومیدانه بال‌بال می‌زد، محکم در دستش نگه داشته بود. پادشاه از پسر پرسید: آیا نمی‌بینی که این پرنده ترسیده است و تقلا می‌کند؟ چرا رهایش نمی‌کنی؟

پسر نمی‌دانست که دارد با پادشاه صحبت می‌کند. او گفت: «آقا، من این کبوتر را پس از انتظار طولانی گیر انداختم. چگونه می‌توانم آن‌ها را کنم؟». پادشاه اندکی فکر کرد و از پسر پرسید که آیا کبوتر را می‌فروشد. پسر با کمال میل قبول کرد. پادشاه در ازای آن پرنده یک سکه طلا به پسر داد.

در آن لحظه اطراف پادشاه پر از جمعیت شد. آن‌ها دیدند که پادشاه کبوتر را گرفت و دست‌هایش را به سمت بالا برد و پرنده را آزاد کرد. پادشاه از رها کردن پرنده و از ستایش جمعیت بسیار خوشحال بود.

پادشاه پرسید که آیا کس دیگری پرنده اسپر دارد؟ چند نفر به پیش آمدند. پادشاه از آن‌ها خواست تا پرنندگان خود را به او بدهند و به هرکدام از آن‌ها یک سکه طلا در ازای پرنده‌شان داد. و سپس با افتخار آن پرنندگان را آزاد کرد.

پس از چند روز، مستشار پادشاه، که حکیم دانایی بود، به کاخ او رفت. او از پادشاه خواست تا با ظاهر مبدل و همراه با او به بازدید قلمرو پادشاهی بروند. پادشاه با لباس مبدل همراه با حکیم به جنگل رفت. در کمال تعجب، چندین روستایی را دید که مشغول تنظیم تله‌هایی برای گرفتن پرنندگان بودند. بسیاری از پرنندگان

هنگامی که استاد کارما را حذف می‌کند، شما آن را به صورت درد حس می‌کنید. در واقع، استاد در یک لحظه رنج بسیاری از تولدها را از بین می‌برد، که در غیر این صورت تولدهای بسیار برای از بین بردن آن نیاز است. بنابراین در مقایسه با آن، می‌توانیم بگوییم که عملاً رنجی در کار نیست.

شارادا دوی^۲ می‌گوید، درد پاکسازی سامسکارها توسط استاد به مثابه‌ی درد سر یک خار به جای رنج شکستگی استخوان است!

به زندگان است تا بتوانند فقدان آن فرد را بپذیرند. با این حال، هنگامی که یک استاد روشنگر این کار را انجام می‌دهد، مراسم آیینی محسوب نمی‌شود، سانکالپای او است که عمل می‌کند. هنگامی که یک استاد روشنگر سانکالپا ایجاد می‌کند، اگر دارای جسم (زنده) باشید، ممکن است قرار گرفتن در آن زمان ببرد، زیرا سطحی که سانکالپا در آن است، متفاوت از سطحی است که شما در آن هستید. اما برای موجودی که دیگر جسمی ندارد (مردگان)، سانکالپا اثر فوری دارد، زیرا سطح انرژی آن موجود، هم سطح با انرژی استاد است.

اگر آن موجود در بدن دیگری باشد، قرار گرفتن سانکالپا طول می‌کشد. اما این شخص از سامسکارهای گذشته خلاص می‌شود و تمام سامسکارهای گذشته‌اش پاک می‌شود. آن وقت ناگهان و بدون هیچ دلیلی احساس پاکی و سبکی می‌کند.

پرسش: آیا بازگشت به زندگی گذشته مفید و بی‌خطر است؟

بازگشت به زندگی گذشته نباید انجام شود مگر توسط یک موجود روشنگر. این کار چنان تأثیر شدیدی دارد که می‌تواند بر این تولد اثر بگذارد. به عنوان مثال، اگر شما در زندگی گذشته خود نابینا بوده‌اید، وقتی بازگشت به گذشته اتفاق می‌افتد، ممکن است در این تولد نیز نابینا شوید!

وقتی فرد غیر روشنگری بازگشت به گذشته را انجام می‌دهد، از کارماهای فردی که برای او بازگشت را انجام می‌دهد، رنج خواهد برد.

برای پاک کردن زندگی گذشته، باید بدانیم چگونه آن را انجام دهیم، سامسکارهای گذشته را پاک کنیم و آن را ببندیم.

پرسش: آیا هنگامی که استاد کارماها را پاک می‌کند، ما باید رنج بکشیم؟

۱-Sankalpa سوگند، عهد، قسم، وعده

نگرانی ما از کارما ریشه در ترس ما از مرگ دارد. این یک ترس اولیه از «ناشناخته» است. اعمال ما در این زندگی عمدتاً به دلیل تمنای ما برای بودن در مکانی بهتر پس از مرگ یا ترس از قرار گرفتن در مکانی بدتر بعد از مرگ است. ترس از ترک بدن و ذهن، سال‌های سال است که وجود داشته است.

داستان یایاتی

• داستان زیبایی در مه‌بهاراتا، نقل شده است:

پادشاهی به نام یایاتی وجود داشت. او صد سال به خوبی زندگی کرد، از پادشاهی‌اش و تمام لذت‌های جسمانی و روحانی زندگی کمال لذت را برد. در پایان صد سال، یاما، خدای مرگ، آمد تا او را ببرد زیرا وقت آن رسیده بود که زمین را ترک کند. پادشاه از دیدن یاما شوکه شد و شروع به گریه کرد: «چرا این قدر زود و ناگهانی بدون هیچ اطلاع قبلی آمدید؟ من هنوز کامل زندگی نکرده‌ام. لطفاً زمان بیشتری به من بدهید تا زندگی کنم.»

یاما پاسخ داد که نمی‌شود زندگی کسی را طولانی کرد. اما یایاتی بیشتر التماس کرد. یاما در نهایت قبول کرد در صورتی که یکی از پسرانش حاضر باشد تا به جای یایاتی مرگ را بپذیرد و پادشاه بتواند مدت طولانی‌تری زندگی کند. یایاتی یکی از پسرانش را صدا زد. پسر موافقت کرد و گفت: «من حاضرم زندگی‌ام پایان یابد و پدرم زنده بماند.» او زندگی‌اش را تسلیم کرد. یاما زندگی یایاتی را برای صد سال دیگر تمدید کرد. یایاتی همچنان از تمام لذت‌های مادی به همان منوال قبل بهره می‌برد و صد سال دیگر نیز زندگی کرد. در پایان این مدت، یاما بازگشت تا او را با خود ببرد. این بار نیز مانند بار قبل یایاتی از این که دوباره یاما را به این زودی دید، شوکه شد. او احساس می‌کرد که آنگونه که

مرگ یک بزم است

روشنگری زندگی یعنی

در هر لحظه، با سعادت غائی از نو

متولد شدن

سیاه تصویر می‌شود. در هندو، یاما سیاه است. در مسیحیت^۱، شیطان^۲ سیاه است. در بودایی، مارا^۳ سیاه است. در تمام ادیان، مرگ به رنگ سیاه تصویر می‌شود. ما مرگ را یک نقش منفی تصویر می‌کنیم و هرگز آن را قهرمان تصور نمی‌کنیم.

همیشه با رویکرد منفی به مرگ نگاه می‌کنیم. احساس می‌کنیم که مرگ همه چیز را از ما می‌گیرد. هر چیزی که می‌خواهیم، هر چیزی که از آن لذت می‌بریم، هر چیزی که داریم، همه چیز به زور از ما گرفته می‌شود. بنابراین بیشتر ما در انکار مرگ یا ترس از آن زندگی می‌کنیم. ما به خود می‌گوییم، «چرا باید الان در مورد آن فکر کنیم؟ هر وقت که زمان آن رسید فکری درباره‌اش می‌کنیم» یا آگاهانه حتی از فکر کردن در مورد آن اجتناب می‌کنیم.

به هر حال همیشه به طریقی می‌خواهیم از مرگ فرار کنیم. از زمان‌های خیلی دور، تمام سنت‌ها، تمام تمدن‌ها به تمام شیوه‌های ممکن در تلاش برای غلبه کردن بر مرگ بوده‌اند. دانشمندان از طریق داروهای در تلاش برای این کار هستند. سیدها^۴ و آیوروایدیناها^۵، متصوفان شرقی، در تلاش هستند تا از طریق گیاهان، به کل سنت سیدها و کایاکالپا^۶ تحقق بخشند. یوگی‌ها (متراضان هندی) از طریق مانتراها^۷ که تکنیک‌های مارتیونجایا مانترا^۸ و پرانایاما^۹ را ممکن می‌سازد، در تلاش هستند.

لاماهای^{۱۰} بودایی از طریق مراقبه در پی آن هستند،

۱- Christianity دینی بر اساس تعالیم عیسی مسیح

۲- Satan نماد شر در سنت مسیحی

۳- Mara شیطان در سنت بودایی

۴- Siddha انجام دهنده‌ی تکنیک‌های معنوی

۵- Ayurvedians پیروان طب سنتی هندی آیورودا

۶- Kayakalpa روش بازجوان‌سازی بدن و ضد پیری آتورودا، طب سنتی هند

۷- Mantra به معنای لغوی آن «چیزی که راه را نشان می‌دهد». هجاهای مقدس دارای اثر ارتعاشی مثبت است

۸- Mrutyunjaya mantra وردی برای پیروزی بر مرگ

۹- Pranayama کنترل نفس، یکی از هشت شاخه‌ی یوگای اشتانگا پاتانجالی است

۱۰- Lamas راهبان بودایی

باید و شاید زندگی نکرده است و به یاما التماس کرد و گفت که برای مرگ آماده نیست و زمان بیشتری می‌خواهد.

یاما به او فرصت دیگری داد. یکی دیگر از پسران یایاتی جان خود را برای پدرش داد، و یایاتی صد سال دیگر اجازه زندگی یافت.

یایاتی صد سال دیگر از زندگی لذت برد و دوباره یاما نزد او بازگشت. یایاتی دوباره همانند قبل زمان بیشتری خواست اما این بار یاما از تکرار این بازی سرباز زد.

این بار به جای موافقت با تقاضای پادشاه، یاما دلسوزانه از یایاتی پرسید: «ای پادشاه! آیا فکر می‌کنی که با ریختن روغن روی آتش می‌توانی آنرا خاموش کنی؟ آیا فکر می‌کنی که با زندگی طولانی‌تر بتوانی به خواسته‌های خود تحقق بخشی؟». تنها در چند کلمه‌ی زیبا، یاما هدف کلی زندگی را برای یایاتی توضیح داد. یایاتی سرانجام حقیقت را فهمید و به همراه یاما رفت و در درگاه الهی آرام گرفت.

شما نمی‌توانید با لذت بخشیدن به حواس‌تان احساس شکوفایی کنید. شما هرگز نمی‌توانید آماده مرگ باشید اگر آن‌طور که باید عمیق زندگی نکرده باشید. تلاش در جهت تحقق ارضاء حواس، افزودن لذت به حواس خود، و یا زندگی کردن همان‌گونه‌ای که می‌خواهید، به معنای عمیق زندگی کردن نیست. وقتی شما به معنای واقعی زندگی می‌کنید، خواه ناخواه آزاد خواهید شد.

درک مشترک از مرگ

خود کلمه «مرگ» موجب رنج و ترس می‌شود. حتی صحبت در مورد آن، نحس محسوب می‌شود چرا که ممکن است فقط با صحبت کردن در موردش، آن را به خود فرا بخوانیم!

مرگ دشمن محسوب می‌شود. به همین دلیل است که در تمام ادیان، در تمام فرهنگ‌ها، مرگ به رنگ

بازگشت به فهرست

تبدیل می‌کند. کسی که در برابر مرگ مقاومت می‌کند، حتی هنگامی که زنده است، هم می‌میرد. او هر لحظه می‌میرد زیرا فکر مرگ او را عذاب می‌دهد. وقتی می‌گوییم «مرگ»، منظورم فقط مرگ جسمانی نیست. از دست دادن هر چیزی نوعی مرگ است. از دست دادن زندگی راحت نیز خود نوعی مرگ است، از دست دادن خویشاوندان نیز نوع دیگری از مرگ است. لطفاً این‌را بدانید که از دست دادن به هر شکلی چیزی جز مرگ نیست.

در این‌جا دو مسئله وجود دارد: اتفاق مرگ که در پایان زندگی ما رخ می‌دهد و مرگ روانی. مرگ واقعی فقط یک بار اتفاق می‌افتد.

اما مرگ روانی، ترس از مرگ، در زندگی ما نفوذ می‌کند. فکر و ترس از مرگ کل ساختار زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

ممکن است بپرسید چرا وقتی شخصی بستگان نزدیک خود را از دست می‌دهد، افسرده و غمگین می‌شود. حتی اگر شما از لحاظ احساسی به آن‌ها نزدیک نباشید، عمیقاً تحت‌تأثیر مرگ آن‌ها قرار خواهید گرفت! در صورتی که از لحاظ احساسی به آن‌ها نزدیک باشید، این حس غم به مراتب بیشتر است. وقتی مادرتان می‌میرد کل سمت چپ بدن‌تان درد خواهد گرفت. وقتی پدرتان می‌میرد، کل سمت راست بدن‌تان درد خواهد گرفت. وقتی برادرتان می‌میرد، دست‌تان درد خواهد گرفت. ارتباط عمیقی بین شما و بستگان‌تان وجود دارد.

هر قسمت از بدن شما به شخصی مرتبط است. وجود شما وجودی انفرادی نیست. آنگونه که فکر می‌کنید، تنها و جدا نیست. ما همگی به هم پیوسته هستیم، به همین دلیل است که وقتی فردی یا چیزی را از دست می‌دهیم، رنج وحشتناکی را متحمل می‌شویم. هر فقدانی که تجربه می‌کنید، صرف‌نظر از این‌که چه کسی یا چه چیزی است من آن‌را مرگ می‌نامم.

همه‌ی چیزی که از مرگ می‌دانیم این است که ضد

ما از مرگ می‌ترسیم
زیرا به‌طور غریزی در برابر تغییرات مقاومت می‌کنیم و مرگ تغییری ناگهانی در زندگی است

که منجر به روش‌هایی مانند مراقبه ماهامانتر^۱ شده است. تقریباً تمام این سنت‌ها، تمام فرهنگ‌ها در تلاش برای مغلوب کردن و پشت سر گذاشتن مرگ هستند.

چرا ما از مرگ می‌ترسیم؟

چراکل بشریت علیه یک چیز مبارزه می‌کند، علیه تنها چیزی که در زندگی همه‌ی ما یک امر مسلم است؟ آیا ما می‌توانیم کره‌ی زمین را مسطح کنیم؟ نه، این واقعیت اثبات شده است که زمین گرد است. اما اگر ما با این واقعیت مبارزه کنیم، در مبارزه‌ی ما ایرادی وجود دارد، هم آنطور در درک ما از مرگ. چرا ما از پذیرش حقیقت سرباز می‌زنیم؟ به دلیل همین عدم پذیرش، بسیاری از افراد در حالی می‌میرند که هنوز قادر به پذیرش مرگ نیستند، همان‌طور وقتی که زنده هستند نیز، زندگی را آنگونه که هست نمی‌پذیرند.

ما از مرگ می‌ترسیم زیرا به‌طور غریزی در برابر تغییرات مقاومت می‌کنیم و مرگ تغییری ناگهانی در زندگی است. استاد چوانگ‌تسو این حقیقت را به زیبایی بیان می‌کند: «عطش انسان به زنده ماندن در آینده، قابلیت زندگی در زمان حال را از او می‌گیرد». ما می‌ترسیم چون نمی‌دانیم که کی هستیم. ما در درون خود هویتمان را براساس خانواده، روابط، شغل، ثروت، موقعیت اجتماعی و غیره، تعریف می‌کنیم. مرگ بنیانی را که بر اساس آن هویت‌مان را ساخته‌ایم از بین می‌برد، بنابراین احساس می‌کنیم که مرگ هر آن‌چه را که متعلق به ما است از ما می‌رباید.

درک ما درباره مرگ و یا بهتر بگوییم درک نادرست ما از مرگ، مرگ را به یک تجربه‌ی ترسناک و رعب‌آور

۱- Mahamantra مراقبه‌ی هومینگ که چاکرای آن‌ها را تقویت می‌کند و به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی سعادت بخشی زندگی فی‌اناندا تدریس می‌شود

زندگی است. تکرار می‌کنم به دلیل ترس بیش از حد زیاد به مرگ فکر می‌کنیم. ما ترسمان را متصور می‌شویم و آن را به صورت یک غول پیکر می‌بینیم. اگر مرگ واقعی قدش شش پا باشد، ما به خاطر ترس مان بلندی‌اش را شصت پا می‌بینیم! ترس از مرگ تنها ترس از دوام یا عدم دوام است. ترس ما از «آنچه که بعد روی می‌دهد» است.

پاسخ زندگی در راز مرگ نهفته است

یک بار در ایالات متحده‌ی آمریکا بانوی جوانی از راهب بزرگ هندی سوامی ویوکاناندا^۱ پرسید: «زندگی چیست؟». سوامی ویوکاناندا گفت: «با من به هند بیا تا آن را به شما بیاموزم». او پرسید: «چه چیزی را به من آموزش خواهی داد؟». او گفت: «من به شما خواهم آموخت که چگونه بمیرید».

این سؤال در مورد زندگی است اما پاسخ آن در مورد مرگ است! عجیب به نظر می‌رسد! چیزی که سوامی ویوکاناندا می‌گوید این است که اگر شما راز مرگ را بدانید، کیفیت زندگی شما دگرگون خواهد شد. درک و نگرش شما نسبت به همه چیز تغییر خواهد کرد. در واقع ما می‌توانیم از زندگی مان جهت آماده شدن برای مرگ استفاده کنیم. ما مجبور نیستیم منتظر غم مرگ کسی یا شوک مواجه شدن با بیماری و خیم باشیم تا ما را مجبور کند که به معنای زندگی فکر کنیم.

مرگ تنها حادثه‌ای در پایان زندگی نیست. این درک عمیق است اگر بدانید که چگونه بمیرید، می‌دانید که چگونه زندگی کنید. زندگی و ترک زندگی دو روی یک سکه است. هنگامی که مرگ را بفهمید، زندگی‌تان کاملاً دگرگون خواهد شد.

۱- Swami Vivekananda از اولین شاگردان راماکریشنا پاراماهامسا و بنیان‌گذار فرقه‌ی راماکریشنا. عارف شرقی قرن نوزدهم که عصری کلیدی در گسترش آگاهی نسبت به هندوئیسم و یوگا در اروپا و آمریکا به حساب می‌آید.

وارد شدن به مرگ تنها راه رهایی از دور و

تقریباً تمام سنت‌ها تلاش کرده‌اند تا مرگ را مغلوب کنند، تا بیشتر زندگی کنند. اما

گروهی از افراد هوشمند و دانا پس از تلاش فراوان متوجه شدند که ما در مسیری کاملاً اشتباه به مرگ نزدیک می‌شویم. آن‌ها تصمیم گرفتند تا یک دور ۱۸۰ درجه‌ای در مسیر خود بدهند و شروع به کار کردن بر روی مرگ و به شیوه‌ای متفاوت کردند.

آن‌ها از مراقبه به عنوان روشی برای رفتن به جایی که پیش از آن دیگران جرأت رفتن به آنجا را نداشتند، استفاده کردند. آن افراد هوشمند ریشی‌های عصر اوپانیشاد^۲ بودند. شرح تحقیقات آن‌ها در مورد پدیده‌ی مرگ، کاتوپانیشاد^۳ نامیده می‌شود.

این ریشی‌ها عمیقاً در مورد مرگ تحقیق کردند و سرانجام به این نتیجه رسیدند که مرگ نمی‌تواند فهمیده شود و نمی‌توان با مقاومت آن را مغلوب کرد. با مقاومت در برابر مرگ نمی‌توان فراتر از مرگ رفت. تنها راه‌رهایی از دور و تسلسل (دور باطل) تولد و مرگ، روشنگر شدن است، ورود به مرگ و رها کردن ترس است.

تا وقتی که می‌ترسید، هرگز نخواهید توانست در چشمان مرگ نگاه کنید. تا زمانی که این کار را انجام ندهید، هرگز نخواهید دانست که چقدر وفور نعمت دارید. تنها زمانی که می‌دانید چیزی را از دست خواهید داد، قدرش را خواهید دانست.

فقط مراقبه کنید: فرض کنید که شما تا دو روز دیگر می‌میرید، چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟ تنها زمانی که زندگی خود را به دقت برانداز می‌کنید، متوجه می‌شوید که چقدر مشمول رحمت الهی شده‌اید. شما قدر چیزهایی که دارید را نمی‌دانید، زیرا

۲- Upanishad کتاب مقدسی که جوهره‌ی متون باستانی وداها را تشکیل می‌دهد. معنای لغوی آن "نشستن با استاد" است. یازده اوپانیشاد اصلی وجود دارد که استاد روشنگر آدی‌شانکارا روی آن حاشیه‌نویسی کرده است

۳- Kathopanishad یکی از اوپانیشادها یا کتاب مقدس اصلی است که دیردرازنده تعامل بین یاما، خدای مرگ هندو و پسر جوانی به نام ناچیکتا است

شاگردش، یک پسر کوچک بود. این پسر کوچک همیشه چیزهایی را که دوست داشت نگه می‌داشت و اگر شیء مورد علاقه‌اش را از دست می‌داد یا از آن دور می‌شد، بسیار ناراحت و غمگین می‌شد.

یک روز، استاد یک سکه‌ی نقره زیبا به او داد. پسر بسیار خوشحال شد و سکه را گرفت. استاد به پسر گفت: «پسر، آنرا محکم در مشت خود نگه دار و دست خود را به سمت بیرون بکش.» پسر کاری که استاد گفت را انجام داد. حال استاد گفت: «آرام باش و مشت خود را باز کن.»

پسر گیج شده بود اما کاری را که استاد گفته بود انجام داد. مشت خود را باز کرد و سکه افتاد. استاد گفت: «حالا سکه را بردار و آنرا در دست خود نگه دار.»

پسر این کار را انجام داد. استاد ادامه داد: «حالا دست خود را مشت کن و دوباره دستت را به سمت بیرون بکش. اما این بار، مشت خود را به سمت آسمان باز کن.» پسر اطاعت کرد. سپس استاد گفت: «حال آنرا رها کن و مشت خود را باز کن.» پسر مشتش را باز کرد و سکه در دستانش در زیر نور خورشید می‌درخشید.

استاد به پسر گفت: «پسر، اگر بتوانی رها کنی و با خیال راحت به هستی، به الوهیت که هر لحظه مراقبت تو است، اعتماد کنی، می‌توانی به راحتی از زندگی لذت ببری.»

به هر چیزی که در زندگی اتفاق می‌افتد با دید این که تغییر، طبیعت زندگی است نگاه کنید، به همین دلیل است که زندگی این قدر رنگارنگ و جالب است. آن‌گاه شما می‌توانید اسرار زندگی را که به زیبایی آشکار می‌شود را ببینید، از جمله راز غائی مرگ را.

مرگ آرامشی عمیق است «رها کردن» غائی است. رها کردن قدیمی‌ها و شروع کردن با جدیدها است. مرگ زمانی است که وجود شما درمی‌یابد که نمی‌تواند

بازگشت به فهرست

فکر می‌کنید که قرار است برای همیشه زندگی کنید. تنها زمانی که مرگ را بفهمید، ارزش زندگی را درک خواهید کرد.

هنگامی که بدون ترس، به مرگ نگاه کنید، متوجه خواهید شد که مرگ پایان زندگی نیست، بلکه نقطه اوج است. وقتی این موضوع را درک کنید، دست از دعا برای زندگی ابدی برخواهید داشت.

لطفاً این موضوع را بدانید که به خاطر باورتان، ایمانتان به آن، مرگ بر شما مسلط است، فقط همین! این تنها به باور شما مربوط است. وقتی شما بر این باورید که مرگ وحشتناک است، برای شما وحشتناک می‌شود. مرگ مانند آینه‌ای است که هر آنچه شما به آن ارائه می‌دهید را بی‌کم و کاست نشان می‌دهد.

وقتی الاغی خود را در آینه می‌بیند، چه خواهد دید؟ فقط یک الاغ خواهد دید و بس. به همین ترتیب، اگر شما از مرگ بترسید، تنها ترسی که به شما منعکس شده است را خواهید دید. اگر کمی وقت بگذارید و به ترس خود از مرگ دقیق شوید، خواهید دید که این قدرت را دارد که زندگی‌تان را به بهترین و مثبت‌ترین وجه ممکن تغییر دهد. شما متوجه خواهید شد که مرگ متضاد زندگی نیست بلکه مکمل آن است.

رهای غائی

ما نمی‌توانیم با مرگ مواجه شویم زیرا قادر به مواجهه با ماهیت همیشه در حال تغییر زندگی نیستیم. ما تلاش می‌کنیم چیزها، افراد، احساسات، موقعیت‌ها را برای خود نگه داریم و مشکل از این‌جا آغاز می‌شود. ما از رها کردن وحشت داریم، ما مراقب زندگی‌مان هستیم. موضوع قابل تعجب این‌جا است که نه تنها نگه داشتن زندگی غیر ممکن است، بلکه منبع دردی که ما از آن دوری می‌کنیم، همانا حفظ زندگی است!

• **یک داستان کوتاه:**

استادی مشغول آموزش به کم سن و سال‌ترین

مرگ چیزی جز زندگی نیست. **انتخاب شما برای شروع دوباره‌ی همه چیز، مرگ نامیده می‌شود**

زیرا هر لحظه که می‌میرید، لحظه‌ی بعد متولد می‌شوید. مرگ و تولد یک چرخه هستند. اگر بمیرید متولد خواهید شد و اگر متولد شوید، خواهید مرد. وقتی به این درک برسید، همه ترس‌ها از بین خواهد رفت. شما شروع به زندگی خود می‌کنید. شما از هر نفسی که روی سیاره‌ی زمین می‌کشید لذت خواهید برد.

وقتی چهل ساله می‌شوید، مانند ده‌سالگی یا بیست‌سالگی یا سی‌سالگی خود نیستید. اما فکر نمی‌کنید که مرده‌اید، اگرچه کاملاً فرق کرده‌اید.

شما از لحاظ جسمی، ذهنی، احساسی و مادی تغییر کرده‌اید، و با این حال احساس می‌کنید که هنوز همان زندگی را ادامه می‌دهید. مرگ نیز دقیقاً همین‌طور است، یک زنجیره (پیوستار) ادامه‌ی دیگر از زندگی است.

هیچ چیز نمی‌میرد و هیچ چیز متوقف نمی‌شود همه چیز به گونه‌ای که طبیعت تعیین کرده است ادامه می‌یابد. وقتی شما بدانید که هرگز نخواهید مرد، شادی جوانه خواهد زد و شما به خوشی محض می‌رسید. زندگی شما از ترس به بی‌ترسی، از مرگ به بی‌مرگی تبدیل می‌شود.

باگاواد گیتا، حقایق عمیقی که از کریشنا به آرجونا^۱ رسیده، می‌گوید که مرگ درست مثل لباس عوض کردن است. درست همان‌طور که لباسمان را عوض می‌کنیم، بدنمان را نیز عوض می‌کنیم. این تغییر بدن به تحول درونی می‌انجامد. مرگ آغاز یک فصل جدید در زندگی است.

راز رازها

داستان زیبایی در حماسه‌ی بزرگ هندی، مه‌ابهاراتا^۲ به این مضمون نقل شده است:

۱ - Arjuna، شاهزاده جنگجو و سومین فرزند از پنج برادر خانواده‌ی پانداوا در حماسه‌ی بزرگ هندی

۲ - Mahabharata، او شاگرد استاد روشنگر کریشنا بود که حکمت را در بهاگواد گیتا، از کریشنا آموخت

از طریق این بدن به آن‌چه که می‌خواهد برسد، و تصمیم می‌گیرد که از آن بگذرد. این «گذشتن»، این «رد شدن» چیزی است که مرگ نامیده می‌شود.

وقتی پس از گذشت سال‌ها خانه نوری شما قدیمی می‌شود، یا آن را تعمیر کنید و یا اگر بیش از حد درب و داغان باشد، تصمیم می‌گیرید که آن را بفروشید و به یک خانه‌ی جدید نقل مکان کنید. آیا وقتی این کار را انجام می‌دهید، احساس می‌کنید که دارید چیزی را از دست می‌دهید؟ خیر!

به همین ترتیب وقتی احساس می‌کنید که زندگی‌تان به‌طور کامل به همان شیوه‌ای که می‌خواستید نگذشته است، این بدن را ترک می‌کنید تا یک بدن جدید بیابید. شما می‌خواهید شروعی دوباره داشته باشید. انتخاب شما برای شروع دوباره همه چیز، مرگ نامیده می‌شود.

شروعی تازه

وقتی شما می‌میرید، بدن و ذهن شما جوان‌سازی می‌شود. شما خاطرات جدید، مکان جدید، خویشاوندان جدید و یک زندگی جدید خواهید داشت. به عبارت دیگر، شما دوباره متولد می‌شوید به این امید که تمام آرزوهای تکمیل نشده خود را تحقق بخشید. شما می‌آید تا هر آن‌چه را که ناتمام گذاشته‌اید، به پایان برسانید. مرگ گزینه‌ای است که توسط خداوند به شما داده شده تا همه چیز را از نو شروع کنید.

اما اگر این حقیقت ساده را درک نکنید، تمام زندگی خود را به مقاومت در برابر مرگ هدر می‌دهید. وقتی مراقبه را به زندگی خود اضافه کردید، شروع به درک ترس‌های خود خواهید کرد. مواجهه با ترس، از مرگ راز زدایی می‌کند. این همانند آن است که مه، برف و یخ کنار رود و شما آب جاری و درخشان ادراک را به وضوح و به زیبایی ببینید و شما شروع به نگرستن به چشمان مرگ می‌کنید، چهره به چهره.

وقتی با مرگ مواجه می‌شوید متوجه خواهید شد که

بازگشت به فهرست

زیادی را گشت اما خانه‌ای را پیدا نکرد که در آن مرگی اتفاق نیفتاده باشد. کم‌کم حقیقت برای او آشکار شد که مرگ اجتناب‌ناپذیر است. او بدن پسر خود را دفن کرد و به نزد بودا بازگشت. او به پای بودا افتاد و به او گفت: «استاد، لطفاً حقیقت را به من بگو. مرگ چیست؟ چه چیزی ورای مرگ است؟». او شاگرد بودا شد و تا آخر عمر پیرو او بود.

گفته‌ی زیبایی هست که می‌گوید: «فردا یا زندگی بعدی، ما هرگز نمی‌دانیم که کدام زودتر فرامی‌رسد». بودا می‌گوید: «این هستی مانند ابرهای پاییزی زودگذر است. تماشای تولد و مرگ موجودات همانند تماشای حرکات رقص است». ادیانی که فقط از یک زندگی صحبت می‌کنند، احساس دستپاچگی و اضطراب را برای استفاده حداکثری از عصاره‌ی زندگی در شما برمی‌انگیزانند، زیرا شما نمی‌خواهید هیچ چیز را از دست بدهید. اعتقاد به داشتن تنها یک تولد، برای لذت حداکثری از زندگی، دست به دامن علم می‌شود. تمام ادیان شرقی دریاره‌ی تولدهای بسیار صحبت می‌کنند. شما بارها و بارها هبوط می‌کنید و همان نمایش‌نامه‌ی زندگی را بازی می‌کنید. همان شرایط، همان روابط در زمان‌های مختلف تکرار می‌شود. شما احساس کسالت، خستگی و تعجب می‌کنید: «چند دفعه باید همان نقش را بازی کنم؟». شما می‌خواهید آزاد شوید و دیگر نمی‌خواهید هبوط کنید. شما در جهت موکشا^۲، در جهت رستگاری قدم برمی‌دارید. درک شما دریاره‌ی مرگ دید شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد.

موضوع تولد دوباره چندان متداول نیست، زیرا علم نمی‌تواند آنرا اثبات کند. البته، در حال حاضر تجربه‌ی نزدیک مرگ (NDE) تبدیل به موضوعی داغ شده است زیرا بسیاری از پزشکان و روان‌شناسان تجربیات خود را در این مورد ثبت

۳- Moksha آزادی از طریق نیل به استعدادها و امکانات نفس

یاکشایی^۱ از شاهزاده یودهیشترا^۲ پرسید: «اسرارآمیزترین چیز بر روی زمین چیست؟». یودهیشترا پاسخ داد: «هر روز زندگی‌های بسیاری پیش یاما، ارباب مرگ، می‌روند اما افرادی که این‌جا هستند فکر می‌کنند که قرار است برای همیشه زندگی کنند».

ما همیشه فکر می‌کنیم که این دیگران هستند که خواهند مرد، نه ما. مرگ حقیقتاً راز تمام رازها است. تنها دو مورد قطعی در باره‌ی مرگ وجود دارد. یکی این است که ما در مقطعی از زمان خواهیم مرد. دیگری این است که زمان و چگونگی مرگ ما مشخص نیست. هر چیزی که متولد می‌شود، محکوم به مرگ است. این طبیعت زندگی است.

• داستانی زیبا از زندگی استاد روشنگر بودا:

روزی زنی با پسر مرده خویش به نزد بودا آمد. او از غم مرگ تنها پسر خود، به جنون رسیده بود. او با گریه به بودا گفت: «استاد، لطفاً دارویی به من بدهید که پسر مرا به زندگی بازگرداند». بودا جواب داد: «یک مشت دانه خردل به من بده». زن سریع برخاست تا مشتی دانه خردل بیاورد. سپس بودا اضافه کرد: «دانه خردل باید از خانه‌ای باشد که هیچ‌کس عزیزی را از دست نداده باشد. فرزند، شوهر، والدین، دوست». زن از خانه‌ای به خانه‌ی دیگر رفت. مردم از روی دلسوزی برای او که ناامیدانه گریه می‌کرد، دانه‌های خردل خانه‌ی خود را دادند. اما وقتی او می‌پرسید که آیا عزیزی از دست داده‌اند، جواب آن‌ها مثبت بود. او تا غروب خانه‌های

۱- Yaksha Yaksha نیمه خدایی که بر اساس اساطیر هندوستان، محافظ ثروت است

۲- Yudhishtira بزرگترین شاهزاده از بین پنج شاهزاده‌ی خانواده پاندوا در حماسه‌ی هندی مهابهاراتا

مرگ آغاز یک فصل جدید در زندگی است

بودم، درک من از هدف زندگی هنوز محقق نشده بود. من همچنان در جست‌وجو بودم و بدنم برای انفجار انرژی که بعد از روشنگری اتفاق می‌افتد، آماده می‌شد.

پزشکان در حال تلاش برای احیاء آن راهب بودند. مرد نفس‌نفس می‌زد. من می‌توانستم به‌وضوح ببینم که چگونه مرگ در او اتفاق می‌افتد. می‌توانستم به‌وضوح ببینم که زندگی از بدن او دور می‌شد.

این شدیدترین تجربه‌ای بود که در زندگی من و خارج از بدن من رخ می‌داد. شدیدترین تجربه‌ای که در درون بدن من اتفاق افتاد درک مأموریت خودم بود! من توانستم ببینم که چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما قادر به تحمل آن نبودم. موضوع مهمی که باید بدانید این است که اگر شما ببینید فردی از لحاظ جسمی درد می‌کشد، تنها حدود سی یا چهل درصد بر روی شما تأثیر می‌گذارد.

شما اگر فردی را در افسردگی ببینید و با او ارتباط برقرار کنید و افسردگی‌اش را احساس کنید، بیشتر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، حدود شصت درصد. علاوه بر این، اگر فردی دچار درد عاطفی باشد و شما بتوانید با درد او ارتباط برقرار کرده و آن درک آن را کنید، شما را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد، حدود هشتاد درصد. هر چه درد عمیق‌تر باشد، شما بیشتر تحت تأثیر قرار خواهید گرفت.

من نه تنها درد های جسمی، روحی و عاطفی آن مرد در حال مرگ را دیدم، بلکه درد وجود او را نیز می‌دیدم. مانند این بود که خودم آن درد را حس می‌کردم. می‌خواستم از آن‌جا فرار کنم اما راهب پیر ترسیده بود و دستم را گرفته بود و التماس می‌کرد که بمانم. من حدود دو تا سه ماه مراقب او بودم، بنابراین او به‌معنای واقعی به من وصل بود.

از سن کم، دلم می‌خواست به راهبان خدمت کنم. من غذا و لباس از خانه‌ام می‌بردم و به

کرده‌اند. افراد زیادی هستند که هزاران NDE را ثبت کرده‌اند، می‌توان گفت که تقریباً همه‌ی آن‌ها یک الگوی مشابه دارند. تمام آن‌ها وقایع زندگی خود را دوباره زندگی کردند. هیپنوتیزم کنندگان افراد را به زندگی گذشته‌شان برمی‌گردانند. تجربیات هیپنوتیزم نیز در همین الگو قرار می‌گیرد. آن‌ها شبیه چیزهایی هستند که ریثی‌ها بیش از پنج هزار سال پیش در مورد آن‌چه در هنگام مرگ اتفاق می‌افتد، گفته‌اند که در کات‌اوپانیشاد^۱ ثبت شده است.

مرگ در حضور من - قبل از روشنگری

این حادثه از روزهای سفر معنوی من قبل از روشنگری است.

من در نزدیکی روستای کوچکی در شمال هند بودم، جایی در نزدیکی وارناسی، مرکز معنوی هندوها^۲. به‌طور سنتی هندوها حداقل یک‌بار در طول زندگی خود از وارناسی دیدن می‌کنند. این شهر دارای جمعیت شناور حداقل دویست هزار نفر در روز است.

من در آن‌جا همراه راهب پیری بودم که در بیمارستان بستری شد بود و در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بود. طبق سنت ودایی، راهبان جوان از راهبان سالمند و سانیاسی‌ها^۳ مراقبت می‌کنند. به‌عنوان راهب جوانی که در آن روستا اقامت داشتیم، شروع به مراقبت از راهبان سالمند کردم.

یک روز که من مشغول رسیدگی به او بودم، ناگهان متوجه شدم که مرد تخت کناری، در شرف مرگ قرار داشت. او برای زنده ماندن تلاش می‌کرد. من توانستم به‌وضوح ببینم که در درون او چه اتفاقی می‌افتاد. تا آن زمان من تجربه‌های عمیق معنوی یا ساتوری^۴ داشتیم، اما هنوز کاملاً روشنگر نشده

۱- Kathopanishad یکی از اصلی‌ترین اوپانیشادها یا کتاب های مقدسی است که تعامل بین یاما، خدای مرگ هندو و یک پسر جوان به اسم ناچیکتا را روایت می‌کند

۲- Hindus پیروان مذهب هندو، تعداد آن‌ها بیش از یک میلیارد نفر برآورد شده است

۳- Sannyasi راهب

۴- satori

از یک طرف، روح او که آمیخته با احساسات محقق نشده مانند میل، حرص و طعم و گناه بود، رنج وحشتناکی را تحمل می‌کرد و می‌خواست در بدن باقی بماند و این احساسات را به انجام برساند. اما بدنش خسته بود و می‌خواست به آرامش برسد! این مبارزه‌ای بین روح و جسم بود. به نظر می‌رسید که بدن می‌خواست برود اما روح سعی در نگه داشتن آن داشت. اگر روح از سمت راست خارج می‌شد، در تلاش بود تا به سمت چپ بچسبد. اگر پای راست می‌مرد و از بین می‌رفت، روح سعی می‌کرد تا پای چپ را نگه دارد. هر قسمتی از بدن را که می‌شد حفظ کرد، روح سعی در نگه داشتن آن داشت.

بدن او قسمت به قسمت می‌مرد. من دیدم که بخش پایینی بدنش تقلای چندانی نمی‌کرد. اما هنگامی که نوبت به بخش فوقانی می‌رسید، تمام بدنش مرتعش می‌شد و از درد به تکان می‌افتاد.

به آهستگی روح از بدن جسمانی او خارج می‌شد. هنگامی که تنفس متوقف می‌شود، آن لحظه‌ای است که روح کاملاً از بدن خارج شده است. هفت لایه یا بدن در شما وجود دارد. گوشت، استخوان و خون که در بدن جسمانی قابل دیدن است. انرژی که در شما به عنوان پرانا یا انرژی حیات در شما حرکت می‌کند، و بدن پرانی نامیده می‌شود. پنج نوع پرانا یا حرکات هوا وجود دارد که در بدن اتفاق می‌افتد: هوایی که وارد بدن می‌شود، هوایی که در داخل بدن گردش می‌کند، هوایی که در کل بدن به عنوان نیروی حیات پخش می‌شود، هوایی که از بدن خارج می‌شود و هوایی که پاک می‌کند. این‌ها بدن دوم یا بدن پرانیک را تشکیل می‌دهند.

بدن سوم، بدنی است که در آن ندای درون به‌طور پیوسته در حال وقوع است. ندای درون چیزی نیست جز جریان مداوم کلمات یا افکاری که در درون شما حرکت می‌کند.

بدن چهارم از احساساتی مانند ترس، خشم و طمع ساخته شده است که بدون هیچ کلامی در سرتاسر بدن پخش می‌شود. هر احساسی به‌خودی‌خود

فردا یا زندگی بعدی، راهبان می‌دادم! خدمت به ما هرگز نمی‌دانیم که کدام زودتر فرا می‌رسد

سنت ودایی تا به امروز به دلیل وجود راهبان زنده مانده است. آن‌ها این علم را زنده نگه داشته‌اند.

برای انجام تحقیقات در هر علمی، شما نیاز به پشتیبان زیادی از لحاظ گوناگونی دارید. به عنوان مثال، در غرب، بسیاری از تحقیقات درباره‌ی علم جهان بیرونی انجام می‌شود، زیرا افراد و سازمان‌هایی برای حمایت از آن وجود دارد. اگر تحقیق در مورد دارو باشد، ممکن است یک شرکت دارویی از این تحقیقات حمایت کند. اگر تحقیقات مرتبط با فضا و نجوم باشد ممکن است دولت آن را حمایت و پشتیبانی کند.

به همین ترتیب، در هند، کل کشور، تحقیقات علوم معنوی را پشتیبانی و حمایت می‌کند. کل کشور مسئولیت حمایت از دانشمندان جهان درونی را با فراهم کردن غذا، سرپناه و لباس به عهده گرفته است تا آن‌ها بتوانند بدون صرف وقت برای نیازهای اولیه جهان بیرونی به تحقیقات خود درباره جهان درونی ادامه دهند. بنابراین من همیشه برای مراقبت از راهبان و دانشمندان جهان درونی احساس مسئولیت می‌کردم.

راهب سالخورده‌ای که در بخش مراقبت‌های ویژه از او مراقبت می‌کردم، نمی‌خواست که من او را ترک کنم، زیرا او از دیدن مردی که در تخت کناری او در حال مرگ بود، می‌ترسید. آن مرد وضعیت سختی را پشت سر می‌گذاشت. مانند این بود که بدنش از شش جهت در حال پاره شدن بود! دردی را که در اثر بریدگی کوچک در انگشتان ایجاد می‌شود را تصور کنید. حال تصور کنید که کنده شدن کل پوست بدنتان چقدر می‌تواند دردناک باشد. این حالت مانند این است که هزاران عقرب هم زمان فردی را نیش بزنند! من به وضوح می‌توانستم دردی که آن مرد می‌کشد را ببینم.

وقتی مملوک برنده می‌شود، بدن جسمانی می‌میرد و روح به لایه‌ی بعدی، یعنی بدن پرانی حرکت می‌کند. این همان لایه‌ای است که شما به‌هنگام خواب در آن هستید. به‌هنگام خواب، منطق‌تان تسلط خود را بر شما از دست می‌دهد، اما آرزوهای شما همچنان فعال هستند. خواب اینگونه تعریف می‌شود: وضعیتی که در آن منطق هیچ قدرتی ندارد اما آرزوها و اثرات محرکه همچنان فعال هستند. حتی زمانی که شما بی‌هوش یا در کما هستید، منطق شما فعال نیست.

تا زمانی که شما در بدن جسمانی هستید، شما آرزوها و منطقی خواهید داشت که تحلیل می‌کند که آیا این خواسته‌ها ضروری است یا نه و یا کدام یک از این خواسته‌ها باید برآورده شود و غیره. آرزوها تحت کنترل شما هستند و مکانیسم متعادل‌سازی وجود دارد. اما وقتی که امیال و خواسته‌هایتان پشتیبان منطقی نداشته باشید، امیال و خواسته‌ها روح را مانند توپ فوتبالی لگد خواهند زد. از یک طرف احساس گناه خواهد بود و از طرف دیگر، امیال و خواسته‌ها روح را به بازی می‌گیرند.

وقتی آن مرد در حال مرگ را دیدم، می‌توانستم ببینم که روحش به آرامی لایه لایه حرکت می‌کند. می‌توانستم ببینم که وقتی روحش از خواسته‌های محقق نشده عبور می‌کرد، به شدت رنج می‌برد. وقتی به این درک رسید که «من هدف و مأموریت زندگی‌ام را به‌انجام نرسانده‌ام»، روح او به‌معنای واقعی توسط گناه خورده می‌شد. این را بدانید که شما هدف واقعی تولد خود را تنها در هنگام مرگ به یاد خواهید آورد.

وقتی متولد می‌شوید، بدن شما از کانال تولد مادر عبور می‌کند و به‌علت درد شدیدی که متحمل می‌شوید، به کما یا عمیق‌ترین حالت ناخودآگاه می‌روید و تمام هدف تولدتان را فراموش می‌کنید. مانند این است: شما بلیط پرواز را رزرو می‌کنید و در داخل هواپیما هم می‌نشینید، اما در طول پرواز

می‌تواند شما را بلرزاند. این لایه‌ی عاطفی است. لایه‌ی پنجم بدنی که شما به‌هنگام خواب عمیق تجربه می‌کنید. این همان جایی است که تمام خاطرات حک شده یا اثرات محرکه در سطح علی ذخیره می‌شوند. اثرات محرکه نه فعال هستند و نه مرده. مانند کمای عمیقی است که در آن نه زنده هستید و نه مرده. شما در این لایه گیر کرده‌اید.

روح از بدن علی به بدن کیهانی می‌رود. لایه‌ی ششم، بدن کیهانی است که در آن سعادت را تجربه می‌کنید. این چیزی است که پیوسته به شما الهام می‌بخشد تا جوینده باشید. اگر شما جوینده هستید، پس بدانید که این لایه در شما قوی است. اگر این لایه را تقویت کنید، زندگی شما پر از شادی خواهد شد. اگر اثرات محرکه‌ای در این لایه باقی مانده باشد، بدن دیگری خواهید گرفت و دوباره بازخواهید گشت.

اگر شما پیوسته از تجربیات خوشایند لذت می‌برید، به‌عبارتی شما در بهشت هستید. اگر شما درگیر درد هستید، به‌عبارتی در جهنم هستید. بسته به مقدار دردی که در زندگی تجربه کرده‌اید، به‌همان اندازه در زمان مرگ در بدن درد یا جهنم می‌مانید. بسته به این که چقدر در در زندگی لذت برده‌اید، به‌همان اندازه در بدن کیهانی یا بهشت باقی خواهید ماند.

جهنم و بهشت پدیده‌ای کاملاً روانی است. شما بر اساس اثرات محرکه ذهن‌تان، بهشت و جهنم را تجربه می‌کنید. به‌همین دلیل است که فرهنگ‌های مختلف هر یک به سبک خود بهشت را متصور می‌شوند، زیرا بهشت مکان نیست، نوعی تجربه است.

لایه‌ی هفتم لایه‌ی نیروی^۱ است که مرتبط با روشنگری است.

به‌هنگام مرگ، مبارزه‌ی شدیدی بین مالک یا روح فرد و جسم یا مملوک وجود دارد. مملوک می‌گوید: «خسته‌ام، دیگر نمی‌توانم کار کنم». مالک می‌گوید: «نه، من می‌خواهم از تو استفاده کنم».

۱ - Nirvanic مربوط به لایه‌ی سعادت، درونی‌ترین لایه از هفت لایه‌ی بدن انرژی در ما است

عمیق در من باقی گذاشت و تأثیر شدیدی در ذهنم گذاشت. تنها اتفاق خوبی که افتاد این بود که آن راهب سالمند حالش خوب شد و از بیمارستان مرخص شد. من سفر خود را ادامه دادم و بعد از چند ماه، مرگ خودم را تجربه کردم و روشنگر شدم و مأموریت و هدف زندگی‌ام را درک کردم. زندگی من به‌عنوان یک فرد آزاد از سن دوازده سالگی وقتی که تجربه معنوی عمیقی داشتم، شروع شد. اما درک این مأموریت، و آنچه که قرار بود در بدنم اتفاق بیفتد، هنگامی بر من روشن شد، که روشنگر شده بودم.

مرگ در حضور من - پس از روشنگری

پس از روشنگری، من به جنوب هند برگشتم. من در بنگلور در منزل مریدی بودم، و افرادی را که در جست‌وجوی من بودند را شفا می‌دادم. در آن زمان، یکی از مریدانم در ICU بستری شد و از من خواسته شد که او را شفا دهم.

در آن‌جا، دوباره در حالی که من مشغول شفا دادن بودم، فرد تخت کناری به حال مرگ افتاد! لحظه‌ای که متوجه شدم این شخص در حال مرگ است، اولین چیزی که احساس می‌کردم دور شدن از رنجی بود که در شرف وقوع بود! اما آن مرید ترسیده بود و نمی‌خواست که او را ترک کنم!

ناگهان متوجه شدم که این فرد که در حال مرگ بود، برعکس شخص قبلی هیچ رنجی نمی‌برد. حیرت‌زده و کنجکاو شدم.

قبلاً حرکت روح از لایه‌ای به لایه‌ی دیگر، رنج و شکنجه‌ای عظیم برای آن بود. اما این روح از لایه‌ای به لایه‌ی دیگر به آرامی حرکت می‌کرد، درست مثل چاقویی که درون کره حرکت می‌کند یا گوله‌ی برفی که روی زمین می‌غلتد!

در لایه‌ی اول یا بدن جسمانی، درد کمی وجود دارد. سپس ناگهان درد ناپدید می‌شود و روح فرد به لایه‌ی پرانی منتقل می‌شود. روح مانند مهمانی سلطنتی از لایه‌ای به لایه‌ی دیگر می‌رود! آن روح به قدری

بازگشت به فهرست

شما وارد حالت کما قرار می‌گیرید و بنابراین هنگامی که فرود می‌آیید، همه چیز را درباره‌ی این که چرا به آن مکان بخصوص آمده‌اید فراموش می‌کنید! تنها زمانی که آن محل را ترک می‌کنید و بار دیگر دوباره روی پله‌های هواپیما قرار می‌گیرید، ناگهان به یاد می‌آورید که چرا شما به آن محل آمده‌اید!

به‌همین ترتیب، وقتی که می‌میرید، از محقق نشدن هدف تولد خود و یا آن چیزی که ما آن را پرارابدها^۱ می‌نامیم، احساس گناه شدید می‌کنید.

پس از گذر از این حس گناه، تمام تجربه‌های دردناک زندگی‌تان ظاهر می‌شوند. بنابراین در زمان مرگ، شما ابتدا از درد جسمانی می‌گذرید، سپس از تمام آرزوها، پس از آن از گناهان، سپس از تمام دردهای عاطفی، و در نهایت از تمام لذت‌هایی که در این تولد تجربه کرده‌اید، خواهید گذشت.

به‌طور معمول، هنگامی که به بدن کیهانی یا لایه‌ی ششم رسیدید، بدن دیگر و تولد دیگری می‌یابید. روح بازمی‌گردد تا بدن بعدی را بگیرد. گاهی اوقات، خیلی به‌ندرت اتفاق می‌افتد که شما از لایه‌ی ششم فراتر بروید و به بدن نیروانی^۲ برسید. در این صورت برنمی‌گردید تا بدن دیگری بگیرید.

وقتی شما بدن‌های مختلف می‌گیرید و آرزوهای محقق نشده‌تان، گناه عمیق و درد شدید را تجربه می‌کنید، تصمیم راسخی می‌گیرید: «بگذار بدن دیگر، تولد دیگری داشته باشم. وقتی گرفتیم، هدف زندگی‌ام را فراموش نخواهم کرد و در این بازی‌های واهی گرفتار نخواهم شد. من مستقیماً مسیر حقیقت را دنبال خواهم کرد». اما وقتی شما بار دیگر متولد می‌شوید، دوباره به‌علت درد شدید در هنگام تولد، به کما می‌روید و همه چیز را درباره‌ی تصمیمات خود فراموش می‌کنید!

سرانجام آن مرد از دنیا رفت. اما این تجربه زخمی

۱- Prarabdha ذهنیت و خواسته‌هایی که ما با تولدمان با خود به‌این دنیا می‌آوریم

۲- Nirvanic مربوط به لایه‌ی سعادت، درونی‌ترین لایه از هفت لایه‌ی بدن انرژی در ما است

بگذارید برایتان توضیح دهم: تا زمانی که شما بر منطق عادی خود تکیه می‌کنید و در لایه‌ی جسمانی می‌مانید، استاد تنها یک اعتقاد ساده برای شما است. دنیای مادی قوی‌تر و واقعی‌تر به نظر می‌رسد. اما هنگامی که به لایه‌های عمیق‌تر می‌روید، استاد به واقعیت تبدیل می‌شود، در حالی که جهان مادی مبهم و تاریک می‌شود.

این مانند وقتی است که در خواب شب، جهان خواب، واقعی و جهان بیداری، مبهم به نظر می‌رسد، در حالی که وقتی بیدار هستید،

و هوشیاری بیشتری دارید، جهان خواب خیالی بیش نیست، در حالی که جهان بیداری واقعیت می‌شود. در حالت خواب، جهان خوابی که می‌بینید، زنده به نظر می‌رسد، مانند یک فیلم رنگی ۴ بعدی! وقتی که از خواب بیرون می‌آیید، کل خواب برایتان سیاه و سفید به نظر می‌رسد.

به همین ترتیب، اگر شما به سطح هوشیاری بالاتری برسید، جهان بیداری برایتان مبهم خواهد شد، در حالی که چیزهایی مانند حقایق معنوی و استاد، زنده و واقعی خواهد شد! هنگامی که از بدن جدا می‌شوید و به هوشیاری بالاتری می‌رسید، استاد و انرژی فوق آگاهی به واقعیتی آشکار تبدیل می‌شوند.

هنگامی که مرگ دوم اتفاق افتاد، حضور قوی فرد روشنگر مستقیماً موجب شد تا آن فرد به وجود روشنگر متصل شود.

این را بدانید که همان‌طور که اکنون این‌جا نشسته‌اید، چه چیزی مانع وصل شما با انرژی روشنگری استاد و یکی شدن با آن می‌شود؟ تنها عقل و منطق‌تان.

همان‌طور که این‌جا نشسته‌اید، همچنان در ناخودآگاه خود شک و تردیدهایی دارید: «اگر اموال و دارایی‌هایم را رها کنم، استاد ممکن است آن‌را بالا بکشد!» مشکل دیگر این است که در حال حاضر، همه‌ی چیزهای دیگر در این دنیا نیز واقعیت به نظر

قدرتمند بود که آرزوها، گناه و درد به هیچ وجه نمی‌توانستند به آن حمله کنند. حتی در لایه‌ی علی، به خواب فرو نرفت. بسیار پرنرژی بود، و در نهایت وارد لایه‌ی نیروانی شد، آرام گرفت و ناپدید شد.

من فکر کردم که این شخص باید یک موجود تکامل یافته باشد. از بستگانش پرسیدم که آیا او یک فرد روحانی یا اهل مراقبه بود؟ خانواده شگفت‌زده شدند و پاسخ دادند که این مرد هرگز در طول زندگی خود هیچ‌گونه مراقبه و اعمال معنوی انجام نداده است. او یک زندگی کاملاً ماده‌گرایانه داشت.

من به فکر فرو رفتم که چرا اولین مرگی که شاهد آن بودم وحشتناک بود، در حالی که مورد دومی آن قدر شگفت‌انگیز بود. چیزی که حال حاضر می‌خواهم به شما بگویم یک حقیقت موثق است، و من آن‌را به شما می‌گویم، زیرا من مسئولیت بزرگ گفتن آن‌را به شما دارم. هنگامی که من مراقبه کردم تا تفاوت بین این دو مرگ را دریابم، به من الهام شد: در زمان مرگ دوم من یک فرد روشنگر بودم.

فرد دوم در حضور یک موجود روشنگر جان سپرد! در مورد مرگ اول، حضور من کمکی نکرد، زیرا در آن زمان من نمی‌توانستم انرژی روشنگری را متساع کنم. بنابراین فرد اول یک مرگ عادی داشت، در حالی که شخص دوم در حضور یک مرد روشنگر که حقیقت را درک کرده بود، مرگ شگفت‌آوری داشت.

وقتی به من اینگونه الهام شد، شفقت عمیقی از وجودم لبریز شد. من احساس کردم که اگر بتوانم این‌را به عنوان هدیه‌ای به تک‌تک افراد اهدا کنم، مأموریت من انجام شده است. مرگی آرام یک هدیه شگفت‌انگیز است که هیچ‌کس جز یک موجود روشنگر نمی‌تواند آن‌را هدیه بدهد. من شروع به مراقبه درباره‌ی چگونگی دادن این هدیه به همه کردم. بدیهی است که من نمی‌توانم در ICU همه‌ی بیمارستان‌ها باشم و منتظر بمانم تا افراد بمیرند! من بر روی علمی که پشت همه چیز وجود داشت، فکر کردم و متوجه شدم که واقعاً در زمان مرگ چه اتفاقی می‌افتد.

تا او در نهایت از چیزهای مادی خسته شود و به سمت روشننگری متمایل شود. در مورد آن بانوی فقیر، تنها چیزی که او واقعاً می‌خواست، وصل شدن به من بود. و تنها چیزی که مانع آن می‌شد، آن گاو بود. من گاو را از او دور کردم تا او بتواند کاملاً با من یکی شود!

به‌همین ترتیب، در مورد مرگ دوم، «گاو» برداشته شد. مرد قادر به اتصال در لایه‌ی جسمانی نبود. اما در لایه‌ی پرانی، آگاهی وارد فضای متفاوتی می‌شود و آن مرد می‌توانست من را به‌وضوح در آن‌جا ببیند. حضور استاد چنین نور شدیدی است و بسامدی بس شدیدتر و بالاتر از این جهان دارد، درست همان‌طور که این جهان فرکانس بالاتری نسبت به جهان خواب شما دارد.

آن مرد دریافت که چیزی با ارتعاشات بالاتر وجود دارد و کاملاً تسلیم آن شد. هنگامی که او تسلیم شد، تمام خاطرات حک شده‌اش تسلط خود را بر او از دست دادند. آگاهی فردی‌اش قوت گرفت. خواسته‌ها، گناه‌ها، دردها، لذت‌ها، همگی از بین رفتند. بلافاصله، ارتعاشات روح آن فرد افزایش یافت.

بدانید که وقتی بیننده قوی باشد، مورد دیده شده تسلطی بر شما ندارد. این علم مرگ است. در مورد اولین مرگ، مورد دیده شده قوی‌تر از بیننده بود. در مرگ دوم، بیننده قوی‌تر از مورد دیده شده بود.

من به شدت مراقبه کردم تا دریابم که چگونه این علم را به مردم انتقال دهم. ناگهان به من الهام شد. بدانید که انرژی به مکان و زمان محدود نمی‌شود. انرژی دقیقاً مانند امواج ماهواره‌ای است که در فضا حضور دارند. اگر دستگاه مبدل داشته باشید، می‌توانید کانالی را که با آن تنظیم کرده‌اید ببینید. انرژی یک استاد روشنگر، در تمام کیهان نفوذ می‌کند. و من فقط باید دستگاه مبدل را در افراد قرار دهم. این دقیقاً مانند دستگاه تنظیم‌کننده‌ی ضربان قلب است

بازگشت به فهرست

می‌رسد، و شما فکر می‌کنید استاد نیز به‌همان اندازه واقعی است.

شما، من را با همان ارتعاشات که سایر جهان مادی را تجربه می‌کنید، حس می‌کنید. در مورد فرد دومی که در حال مرگ بود، تمام امور جهان بیرونی در زمان مرگ برای او غیرقابل دسترسی بودند. او نمی‌توانست دست چک خود را امضاء کند یا ماشینش را براند! هرچیزی که او را به دنیای مادی متصل می‌کرد، به‌طور خودکار از او دور می‌شد. وقتی به اطرافش نگاه کرد، فقط من، انرژی روشنگر آن‌جا بودم! او انرژی آن نور شدید را دید و به من متصل شد! او به‌طور خودکار تسلیم شد چون در آن لحظه من آن‌جا بودم. حتی در این مورد، اگر در هنگامی که زنده بود من را دیده بود، ممکن بود برای تسلیم شدن و وصل شدن به من از خود مقاومت نشان می‌داد! تنها زمانی که همه چیز از او گرفته شد، چیزی مانع اتصال او به من نبود.

• داستان زیبایی در باگواتام^۱ نقل شده است:

روزگاری مرید ثروتمندی بود. او به کریشنا گفت: «من ثروت و دارایی بیشتری می‌خواهم». کریشنا آرزوی او را برآورده کرد. خانم فقیری بود که یک گاو و یک خانه‌ی کوچک داشت. کریشنا یک بار به خانه‌اش رفت، از غذایی که او برایش آماده کرده بود، خورد، او را برکت داد و رفت. همان روز، گاو او مرد.

فردی از کریشنا درباره‌ی این اتفاق عجیب که چطور یک شخص ثروتمند، ثروت بیشتری می‌یابد در حالی که آن خانم فقیر از تنها منبع درآمدش محروم می‌شود، پرسید! کریشنا به زیبایی توضیح داد که: «آن فرد قبلاً در توهم بهشت‌گونه‌ی دنیای مادی بود. بنابراین من چیزی را که می‌خواست به او دادم

۱ - Bhagavatam حماسه‌ی اصلی از دین هندو که به توصیف تجسم ویشنو، به‌ویژه تجسم او در قالب کریشنا می‌پردازد. توسط ویاسا نوشته شده است، که همچنین نویسنده‌ی حماسه‌ی مهابهاراتا نیز بوده است

آنچه در لحظات آخر به یاد می‌آورد

داستان زیبایی در اوپانیشادها، متون مقدس ودایی وجود دارد:

یک ریشی که جادابهاراتا نام داشت به گوزنی که نجاتش داده بود دلبسته شد. او تارک دنیا بود اما به این گوزن دلبسته بود.

از صبح تا شب، وقت خود را صرف مراقبت از این گوزن می‌کرد. هنگامی که او در حال مرگ بود، باز هم نمی‌توانست آن حیوان را فراموش کند. نگران آن گوزن بود: «اوه! چه کسی از گوزن مراقبت خواهد کرد؟ بعد از مرگ من چه اتفاقی برای او خواهد افتاد؟».

او مرد و در زندگی بعدی‌اش گوزن متولد شد.

این قطعه در اوپانیشادها به زیبایی نشان می‌دهد که هر آن‌چه که شما در آخرین لحظه به آن فکر می‌کنید، تبدیل به همان می‌شوید!

بعضی‌ها خیلی زیرکانه فکر می‌کنند: «کل زندگی‌ام را همان‌طور که می‌خواهم زندگی می‌کنم. در لحظات آخر، خدا را به یاد خواهم آورد و نام او را می‌خوانم و به نوعی وارد بهشت می‌شوم». بگذارید واضح بگویم، هرآن‌چه که در تمام عمر به آن می‌اندیشید، به هنگام ترک بدن نیز، به همان فکر می‌کنید. فکر نکنید که در لحظه آخر می‌توانید نقش بازی کنید! نه!

در واقع، هنگامی که شما بدن‌تان را ترک می‌کنید، تمام سیستم شما دچار سکران مرگ می‌شود، زیرا هشتاد یا نود سال زندگی شما در عرض چند ثانیه و خیلی سریع جلوی چشمتان مرور می‌شود. تنها چیزی که می‌بینید، صحنه‌هایی هستند که به سرعت جلو می‌روند. هر تجربه‌ی پررنگی که در زندگی داشتید، در برابر شما ظاهر می‌شود. تجربیات معنوی شما به صورت رنگی ظاهر خواهد شد.

لطفاً این را بدانید که «هوشیاری ناشی از نداشتن فکر» قوی‌ترین تجربه‌ای است که می‌توانید در زندگی خود داشته باشید. حتی اگر برای یک لحظه،

با این تفاوت که این یکی صلح تولید می‌کند! هنگامی که در سینه‌ی فرد قرار داده می‌شود، فرد می‌تواند به آن متصل شود در حالی که بدن را ترک می‌کند.

استاد فردی است که فرمولی را برای انتقال تجربیات روحانی دنیای درونی‌اش در دنیای درونی دیگران خلق می‌کند. این فرمول برنامه‌ی سعادت زندگی سطح دو است که برنامه‌ی نی‌تی‌اناندا اسپورانا نیز نامیده می‌شود. این برنامه‌ای است که دستگاه تولید کننده صلح را در افراد قرار می‌دهد.

علاوه بر قرار دادن دستگاه تولید کننده صلح، به شما قول می‌دهم در زمان مرگ هر کجا که باشید، در هر وضعیتی که باشید، من آن‌جا خواهم بود و شما را خواهم دید که به زیبایی در بدن نیروانی آرام می‌گیرید. لطفاً بدانید که من در قبال چیزی که می‌گویم، مسئول هستم.

حتی اگر بدنم را ترک کنم، من مسئول هستم، زیرا این یک قول است؛ این تعهد من به تمام کسانی است که این حرف‌ها را مستقیماً از من می‌شنوند.

هنگامی که من شروع به اشتراک‌گذاری این تکنولوژی کردم متوجه شدم، افرادی که با آن‌ها سر و کار داشتم، نه تنها در پایان عمر خود آرامش را تجربه کردند، بلکه زندگی‌شان نیز شاد و مفرح شد.

هنگامی که خاطرات حک شده از وجود شما حذف می‌شود، زندگی و مرگ، هردو برایتان سعادت‌مند هستند. وضعیت سلامتی‌تان بهتر می‌شود، ثروت و روابط بهتر را جذب می‌کنید، زیرا ارتعاشات وجودتان نیز متفاوت شده است.

هنگامی که این دستگاه تولید کننده‌ی صلح در درون شما قرار می‌گیرد، در بدن نیروانی آرام خواهید گرفت. پس از آن شما آزاد هستید: به‌عنوان یک موجود آگاه بار دیگر متولد شوید و یا روشنگر شوید و بدن دیگری نگیرید.

تجربه‌ی مرگ خود من

اجازه بدهید از تجربه‌ی مرگ خودم در واراناسی به شما بگویم.

من همیشه فکر می‌کردم که باید تجربه‌ی مرگ داشته باشم، و باید مستقیماً با مرگ مواجه شوم. اما به نوعی، این فکر هرگز برای من اولویت نداشت. برای هر تجربه‌ای که اتفاق می‌افتد، افکار مرتبط با آن اولویت اول من می‌شد.

ما معمولاً در لیست «کارهایی که باید انجام دهیم» شست‌وشو، نظافت، پرداخت اجاره و قبض تلفن، و در نهایت اگر وقت اجازه دهد، روشنگری نیز وجود دارد! نه! روشنگری اینگونه اتفاق نخواهد افتاد. تنها وقتی که روشنگری اولویت اول باشد،

وقتی که اشتیاق و آرزو تبدیل به ضرورت شود، همه چیز در اطراف شما خود را برای وقوع آن تجربه در شما هماهنگ می‌کند. این موضوع تنها در مورد روشنگری صدق نمی‌کند. در مورد همه چیز صدق می‌کند.

اگر از این که آنچه که می‌خواستید برایتان اتفاق بیفتد، اتفاق نیفتاده است، شاک‌ی هستید، به این دلیل است که اولویت اول لیست شما نیست. همین. هیچ چیز دیگر و هیچ‌کس دیگری مقصر نیست. شما خواهید دید که وقتی آن اولویت اولتان می‌شود، انرژی ایجاد می‌شود و آن به راحتی محقق می‌گردد. تا تبدیل شدن به اولویت اول، خواسته‌هایتان برای شما صبر خواهد کرد، همین. تجربه‌ی مرگ اولویت اول من نبود و به همین دلیل مرتباً به تعویق می‌افتاد.

در روزهای پیاده‌روی‌های ریاضتم، در واراناسی، شهر مقدس هندوها^۱ بودم که دارای جمعیت

این تجربه را داشته باشید، کافی است. به‌طور طبیعی هنگامی که بدن خود را ترک می‌کنید، هوشیاری ناشی از نداشتن فکر به سراغتان می‌آید که مانند نور عمل می‌کند و شما قادر به حرکت به دل آگاهی خواهید بود.

نکته‌ی مهم دیگری را نیز باید درباره‌ی زمان مرگ بدانید. اگر فردی به مرگ طبیعی نمرد و مرگ نابهنگام داشت یا خودکشی کرد و اگر قبل از مرگش تجربه آگاهانه‌ای نداشته باشد، باید منتظر سال‌های باقی مانده‌ای که ممکن بود داشته باشد بماند تا بتواند تولد تازه‌ای داشته باشد. روح او بدون بدن زندگی خواهد کرد.

به‌عنوان مثال، اگر در زمان تولد مقدر شود که این فرد باید نود سال در این بدن زندگی کند اما او در سن ۶۰ سالگی خودکشی کند، در سی سال بعدی، مجبور است بدون جسم تقلا کند و منتظر بماند تا بتواند وارد بدن دیگری شود. اگر فرد مرتکب خودکشی شود تا از جهنمی که بر او می‌گذرد فرار کند، مجبور خواهد شد که همان جهنم را بدون بدن، تحمل کند. فقط تصور کنید که چقدر رنج بیشتری خواهد بود. به همین دلیل است که هرگز کسی نباید خودکشی را راه حل مشکلاتش در این زندگی بداند.

چرا مردم معمولاً به خودکشی فکر می‌کنند؟ چون آن‌ها فکر می‌کنند که این زندگی شکنجه و عذاب است. اما اگر مرتکب خودکشی شوند، متوجه خواهند شد که آن‌چه در انتظار آن‌ها است، شکنجه‌ی بسیار بدتری خواهد بود.

مانند این خواهد بود که: در مقابل‌تان شیرینی قرار دهند، اما شما زبانی برای چشیدن طعم آن یا دستی برای برداشتن آن و قرار دادنش در دهانتان نداشته باشید. چقدر رنج‌آور خواهد بود! به همین ترتیب، تمام جهان پیش روی شما خواهد بود، اما شما بدنی برای لذت بردن از آن ندارید و در انتظار بدن بعدی خود پس از انجام خودکشی، معلق خواهید بود.

۱- Hindus پیروان مذهب هندو، تعداد آن‌ها بیش از یک میلیارد نفر برآورد شده است

را پیاده حمل می‌کنند و این سرود را می‌خوانند
 Ram naam satya hai, Ram naam”
 “satya hai” (نام لرد راما حقیقت غائی و ابدی
 است). تا عصر آن‌ها به مانیکارنیکا گات می‌رسند.
 صحنه‌ی آن‌جا، تجربه‌ای که فقط با بودن در
 آن‌جا رخ می‌دهد، را نمی‌توان در قالب کلمات
 توصیف کرد. باید خودتان آن‌جا باشید تا آن‌را
 تجربه کنید!

صادقانه بگویم، تنها با بودن در آن‌جا، ترس
 از مرگ از وجود من ناپدید شد. شما مردگان
 بسیاری را می‌بینید که هر روز سوزانده
 می‌شوند. شما احساس می‌کنید، «من هم
 روزی به این وضعیت می‌رسم». همین! شما
 احساس می‌کنید بسیاری افراد دیگر نیز شما
 را همراهی خواهند کرد! این به مثابه‌ی رفتن به
 سفری دیگر است، همین. شما ابداً در مورد
 مرگ احساس تنها بودن نمی‌کنید.

شما در زندگی خود ممکن است یک یا دو
 مرده را در حال سوزاندن دیده باشید، بنابراین
 هنوز از مرگ می‌ترسید. اما در مانیکارنیکا
 گات، هیچگونه مراسم آیینی انجام نخواهد
 شد. آن‌ها بدن مرده را می‌آورند و آن‌را سه
 بار در حالی که سرود “Ram naam satya
 hai, Ram naam satya hai” را می‌خوانند
 در رودخانه‌ی گنگ^۱ غسل می‌دهند. تا
 آن‌موقع، آتش آماده خواهد شد، و هیزم‌ها
 چیده می‌شوند. آن‌ها بدن را از آب در می‌آورند
 و می‌سوزانند، همین!

یکی از چیزهای عجیبی که شما در آن‌جا می‌بینید
 این است که هیچ‌کدام از بستگان متوفی در
 آن‌جا نمی‌مانند و هیچ مراسم آیینی انجام
 نمی‌دهند. آن‌ها پس از آن‌که بدن مرده را در
 رود گنگ فرو می‌برند و جسد را برای سوزاندن

شناور حدود دویست هزار نفر در روز است.
 علاوه بر این، هر روز حدود ۱۰۰ مرده در مکانی
 به نام مانیکارنیکا گات^۱ در حوضه‌ی رود مقدس
 گنگ^۲ سوزانده می‌شود. مردم به‌طور سنتی
 معتقدند که اگر کسی در این نقطه بمیرد یا
 بدنش سوزانده شود، آن‌ها آزاد خواهند گشت.
 آن‌ها روشنگری مستقیم خواهند یافت.

این تنها یک باور سنتی نیست. عارف روشنگر
 راماکریشنا پارام‌اهم‌سا^۳ آن‌را با تجربه خود تأیید
 می‌کند. او می‌گوید: “من به‌طور واضح دیدم که
 خود شیوا به تمام بدن‌های سوخته نزدیک
 می‌شد، روح آن‌را می‌گرفت، آن‌را از بدن-ذهن
 رها و آزاد می‌کرد! بنابراین شما نمی‌توانید
 بگویید که این یک اعتقاد اساطیری است. این
 تجربه موثق یک استاد روشنگر است.

من شانس رفتن به مانیکارنیکا گات را داشتم.
 به‌طور سنتی، اعتقاد بر این است که آتشی
 که برای روشن کردن توده هیزم مخصوص
 آتش‌زدن جسد مردگان استفاده می‌شود، در
 ۲۰۰۰ سال گذشته، هرگز خاموش نشده
 است. این موضوع صحت دارد.

چه باران بیاید یا هوا آفتابی باشد و یا سیل
 بیاید، کسانی که بدن مرده را به مانیکارنیکا گات
 می‌آورند، با خود آتشی نمی‌آورند. آتشی از قبل
 در آن‌جا وجود دارد و آن‌ها از آن برای آتش‌زدن
 بدن مرده استفاده می‌کنند، همین. آتش
 پیوسته بدن‌هایی را که به آن‌جا آورده می‌شود
 را می‌سوزاند. گاهی اوقات من می‌دیدم که دو تا
 سه بدن هم زمان سوزانده می‌شوند، و همچنان
 مردگان بیشتری در حال آمدن هستند!

به‌خصوص به هنگام غروب، تعداد مردگان بیشتر
 می‌شود. از جایی که آن فرد می‌میرد، آن‌ها بدن او

۱- Manikarnika Ghat

۲- Ganga مشهورترین رود در هند، که همه‌ی هندوها آن‌را مقدس می‌دانند

۳- Ramakrishna Paramahansa عارف روشنگر هندی

۴- Ganga مشهورترین رود در هند، که همه‌ی هندوها آن‌را مقدس می‌دانند

برای شما نیز اتفاق خواهد افتاد، احترامی که به نفس خود می گذاشتید، کم می شود. چون هرگاه که شما فکر می کنید که نباید هیچ چیزی را از دست بدهید، این فقط نفس است و دیگر هیچ. وقتی شما به طور قطع می دانید که همه چیز رفتنی است، پس احترامی که برای نفس قائل هستید به طرز چشمگیری کاهش ابد. احترامی که من برای نفس خود قائل بودم، از من سلب شد.

پس تصمیم گرفتم، «به هر حال، من هم خواهم مرد». من باید مرگ آگاهانه خود را تجربه کنم و بقیه زندگی ام را بدون ترس از مرگ زندگی کنم، همین. من تصمیم گرفتم که با مرگ مواجه شوم.

معبد شیوای کوچکی در گوشه ای قرار داشت و برج کوچکی بالای معبد وجود داشت. من رفتم و در آن برج نشستم تا کسی نتواند مزاحم من شود. من در آن برج نشسته بودم و از آن جا می دیدم که بدن مردگان سوزانده می شدند.

من هنوز هم آن ضربه (کلیک) شدید را به خاطر می آورم، آن درک عمیقی که کل تجربیات بعد از آن را تحت تأثیر قرار داد. بدن یک زن سالخورده داشت سوزانده می شد. او شکم بزرگی داشت. لباس هایش توسط آتش سوزانده شده بود و چربی های شکمش در حال آب شدن و جاری شدن بود. با عرض پوزش بابت توصیف دقیق این صحنه، اما من مجبورم که این قدر دقیق توصیف کنم تا بتوانم این تجربه ی قوی را برای شما توضیح دهم! من می توانستم به وضوح ببینم که به علت جریان یافتن چربی، آتش با شدت بیشتری می سوخت. این صحنه ضربه ی (کلیک) بسیار قوی به من وارد آورد و من گفتم: «خدا! بله، این همان چیزی است که قرار است برای بدن من نیز اتفاق بیفتد!».

می آورند، می روند، همین! افرادی که در گات کار می کنند، بقیه کارها را انجام خواهند داد. شما نمی دانید که سوختن کامل بدن چقدر طول می کشد. مردگان در صف قرار خواهند گرفت و به نوبت سوزانده می شوند.

من با خودم فکر کردم، «این جا بنشینم و ببینم چه اتفاقی می افتد». در گات نشستم. تنها در عرض یک ساعت به این نتیجه رسیدم که مرگ یک واقعه ی عجیب نیست که هزارگاهی تنها برای بعضی از دوستان یا اقوام اتفاق می افتد. من آن جا نشسته بودم و تماشا می کردم که مرده ای پس از مرده ای دیگر می آمد. صف مردگان مانند هر صف دیگری بود، همین! اندازه های مختلف، جنسیت های مختلف، سنین و طبقات مختلف همگی با همان شعله سوزانده می شدند.

وقتی شما به طور پیوسته مردگانی را می بینید که سوزانده می شوند، مرگ دیگر نزد شما اهمیتی نخواهد داشت! شما برای مرگ احترام زیادی قائل هستید، و تصورات بسیاری در مورد آن دارید. مشکل همین جا است. مرگ در واقع چیزی جز این نیست،

دمی که وارد بدن می شود دیگر بیرون نمی آید، همین. مرگ تنها همین است. شما نه می توانید آن را به عقب بازگردانید و نه آن را جلو بیاورید. همان طور که من پیوسته این صحنه را تماشا می کردم، در ابتدا ترس کمی که از مرگ داشتم رنگ باخت و کم کم تماشای آن برایم جالب شد. به نزد کسانی که مسئول آتش بودند رفتم و به آن ها کمک کردم. همچنان که به آن ها کمک می کردم، با خود فکر کردم: «به هر صورت، روزی بدن من هم مانند بدن این مرده است که در حال سوختن است، می سوزد».

وقتی شما به خود یادآوری می کنید که مرگ

نداشتم. فقط بدنم ترس از مرگ به علاوه آنجا بود. تنها پس آگاهی هوشیار، تجربه مرگ است

متوجه شدم که من به مدت دو و نیم روز به همان حالت آنجا بوده‌ام! می‌توانستم با چشمان بسته ببینم که بدنم مرده بود و هیچ حرکتی نداشت. ناگهان، پس از دو روز و نیم، آن ضربه (کلیک) دوباره اتفاق افتاد، «خدایا! بدنم مرده است اما من هنوز وجود دارم! من هستم!» شور شدیدی در من پیدا شد! ترس از مرگ به یک‌باره و برای همیشه من را ترک کرده بود.

من در چنین شادی، لذت و سعادت عمیقی بودم! به آرامی چشمانم را باز کردم و توانستم بدنم را حرکت دهم. اولین چیزی که احساس کردم موج شادی و قدردانی بود. به سمت گنگ رفتم، مقداری از آب گنگ را به خودم پاشیدم، آب رود گنگ را در کاماندالو^۱ ریختم، کمی خاکستر از آتش گرفتم، و مستقیماً به معبد کاشی ویشواناث^۲ رفتم. به سمت شیوا لینگا^۳ (تمثال شیوا) رفتم، خاکستری را که آورده بودم تقدیم کردم و اعمال پوجا^۴ را با سپاس هر چه تمام‌تر انجام دادم.

من دیدم که ویشواناث در آنجا زنده بود! این را بدانید که چون من مردم، ویشواناث زنده شد! تا همان‌روز قبل، چون من هنوز زنده بودم، ویشواناث مانند همیشه یک سنگ معمولی بود. من فکر می‌کردم که روزانه هزاران نفر برای لمس این سنگ، از راه دور

این ضربه دوباره ترس عمیقی از مرگ را در درون من برانگیخت. این ترس در سرتاسر بدنم پخش شد. اما من آگاهانه با این ترسم مواجه شدم. من می‌توانستم به‌وضوح ببینم که ترس در سرتاسر بدنم پخش می‌شد، و هنگامی که این ترس با آگاهی من برخورد کرد، منجر به تجربه‌ی مرگ شد. من به درون تجربه‌ی آگاه مرگ خودم رفتم و از آن خارج شدم.

این را بدانید که هرگاه ترس شما سرکوب شود، در درون شما باقی می‌ماند.

هرگاه این ترس بروز کند و شما آگاهانه با آن مواجه نشوید، این ترس به یک ضربه تبدیل می‌شود و کل سیستم عصبی‌تان را متزلزل کرده و آن را نابود می‌کند.

هرگاه آگاهانه با ترس خود مواجه شوید، این همان تجربه‌ی مرگ است، همین!

اگر شما از ترس مرگ بگریزید، هرگاه ترس شما عمیق شود، تبدیل به مرگ می‌شود. هنگامی که شما با ترس عمیق خود آگاهانه برخورد کنید، تبدیل به تجربه‌ی مرگ می‌شود.

ترس از مرگ به‌علاوه ناآگاهی، سرکوب یا انحراف است.

ترس از مرگ به‌علاوه ناآگاهی، هنگامی که نه آنرا سرکوب می‌کنید و نه با آن روبرو می‌شوید، ضربه‌ی ترس یا فروپاشی روانی است، زیرا شما صرفاً وحشت‌زده و متزلزل شده‌اید.

ترس از مرگ به‌علاوه آگاهی هوشیار، تجربه‌ی مرگ است.

من توانستم به‌وضوح ترس را ببینم که در من شعله می‌کشید. وقتی من هوشیارانه و با آگاهی با آن روبرو شدم، آن به تجربه‌ی مرگ من تبدیل شد. بدنم مرده بود و من بی‌حرکت بودم.

به‌مدت دو روز و نیم، غذا نخوردم، آب ننوشیدم، فکر نکردم، سؤال نداشتم، شک

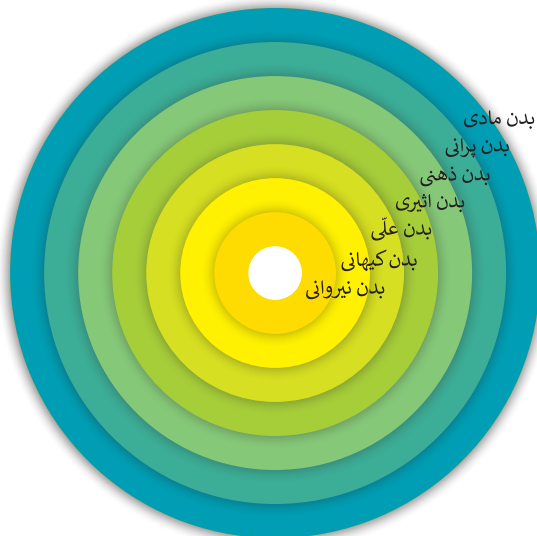
۱- Kamandalu ظرف کوچک آب که توسط راهبان هندو حمل می‌شود

۲- Kashi Vishwanath

۳- Linga تمثال شیوا به‌عنوان نمادی از بازجوان‌سازی که ترکیبی از اصول مردانه و زنانه است

۴- Pujā مراسم آیینی عبادت هندو

نمایی ساده از هفت بدن در زیر نشان داده شده است.



هر یک از بدن‌ها مسئول احساسات مربوط به خود هستند. به‌عنوان مثال، بدن پرانی تمام آرزوهای زندگی را در بر می‌گیرد. بدن ذهنی تمام احساسات گناه تجربه شده در زندگی را دربرمی‌گیرد. بدن روحانی تجربیات دردناک روحی را در بر می‌گیرد.

وقتی روح بدن را ترک می‌کند، از تمام این هفت لایه بدن عبور می‌کند. بدن جسمانی می‌میرد اما شش بدن باقی مانده کامل نمی‌میرند. اگر شما آرزوهای بسیاری در زندگی خود دارید، تمام آن آرزوهای محقق نشده در بدن پرانی باقی می‌ماند. بنابراین اگرچه بدن جسمانی می‌میرد، اما بدن پرانی نمی‌میرد. وقتی نیروی حیات بدن پرانی را ترک می‌کند، وجود انسان رنج عظیمی می‌برد.

هنگامی که شما بدن جسمانی خود را ترک می‌کنید، آگاهی‌تان از بدن جدا می‌شود و شما بلافاصله به کما می‌روید. طبق گفته‌ی پزشکان، کما یک مکانیسم خودکار است که باعث می‌شود درد را احساس نکنید. کما بی‌هوشی خودکار است. اگر دردتان بیش از حد شود، شما نمی‌توانید تحمل کنید و به‌طور خودکار به کما می‌روید.

می‌آیند. چه احمقانه! من همیشه فکر کردم که خدای ویشواناث یک سنگ معمولی است. من اینگونه فکر می‌کردم زیرا هنوز زنده بودم. هنگامی که مردم، به‌وضوح دیدم که او زنده شد! تنها یک نفر می‌تواند زنده باشد یا او یا تو. وقتی شما حقیقت را می‌بینید، او زنده خواهد شد. شما دیگر آنگونه که فکر می‌کنید، زنده نخواهید بود. ترس از مرگ یک بار و برای همیشه من را ترک کرد. می‌توانم بگویم که این یکی از قوی‌ترین تجارب من است که من را به جستجو برای تجربه‌ی غایی روشننگری سوق داد.

در زمان مرگ چه اتفاقی می‌افتد

در لحظه‌ی ترک بدن واقعاً چه اتفاقی می‌افتد؟ یک فرد زنده نمی‌تواند به این سؤال پاسخ دهد زیرا او مرگ را تجربه نکرده است. یک فرد مرده نیز نمی‌تواند به این سؤال پاسخ دهد زیرا او نمی‌تواند بازگردد و تجربه‌ی خود را روایت کند.

تنها یک موجود روشننگر، فردی که به‌صورت آگاهانه به درون مرگ رفته و دوباره بازگشته است، می‌تواند دقیقاً توضیح دهد که در طول مرگ چه اتفاقی می‌افتد. اکنون من می‌خواهم راز مرگ را افشا کنم. این ممکن است برای بسیاری از شما تعجب‌آور یا حتی تکان دهنده باشد. اما حقیقت دارد. چه آن را باور داشته باشید یا نه، چه آن را بپذیرید یا نه، این همان چیزی است که در هنگام مرگ اتفاق می‌افتد.

ما فقط یک بدن نداریم. بدن جسمانی تنها یکی از هفت بدنی است که ما داریم. این تنها بدنی است که می‌تواند در زمان و مکان احساس و دیده شود. با این حال، ما در واقع دارای هفت لایه یا هفت بدن یا هفت سطح از هستی هستیم. از آنجایی که این لایه‌ها بسیار ظریف هستند، با چشم عادی دیده یا احساس نمی‌شوند.

هنگامی که شما از لایه‌ی اول بدن به لایه‌ی دوم بدن می‌روید، تمام آرزوهای محقق نشده‌تان، تمام چیزهایی که می‌خواستید آن را زندگی کنید، اما زندگی نکردید، مقابل چشمانتان ظاهر می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، مانند این است که ده نفر در یک اتاق ایستاده‌اند و توپ فوتبالی را لگد می‌زنند. چه اتفاقی خواهد افتاد؟ درست همان‌طور که توپ فوتبال از گوشه‌ای به گوشه‌ی دیگر شوت می‌شود، آگاهی شما نیز از تمام گوشه‌ها شوت می‌شود. در هر گوشه‌ای، آرزوهای ایستاده‌اند و به آن لگد می‌زنند. هنگامی که آگاهی شما در تلاش برای ترک بدن است، تمام آرزوهایتان شما را مجبور می‌کنند که دوباره به بدن وارد شوید تا بتوانید باز هم از آن‌ها لذت ببرید و آن‌ها را تحقق بخشید.

از یک طرف، خواسته‌هایتان شما را مجبور می‌کنند که دوباره وارد بدن شوید تا بتوانید زندگی کنید و از آن‌ها لذت ببرید، در حالی که از طرف دیگر، بدن می‌گوید: «نه! من خسته‌ام من دیگر نمی‌توانم پذیرای باشم، فقط برو!» این همان چیزی است که سبب کشمکش در زمان مرگ می‌شود. این کشمکش چیزی جز مبارزه بین آرزوهایتان و بدن‌تان نیست.

به هر حال، شما از بدن پرانی عبور می‌کنید و وارد بدن ذهنی می‌شوید. هنگامی که وارد بدن ذهنی می‌شوید، تمام گناهان پیش رویتان ظاهر می‌شود. همه احساس گناهی که بابت زندگی نکردن به شیوه‌ای که باید و شاید، تمام اشتباهات مرتکب شده، تمام حسرت‌ها، همه‌ی آن‌ها پدیدار می‌شوند.

این را بدانید که آرزو مربوط به آینده است و گناه مربوط به گذشته است. اما در واقع، هر دو یکی هستند. شیوه‌ای که می‌خواهیم زندگی کنیم آرزو است، و شیوه‌ای که می‌خواستیم زندگی کنیم، اما نکردیم گناه است. گناه چیزی جز مرور تصمیمات گذشته‌مان با بینش به‌روز شده نیست.

به همین ترتیب، شما مرحله به مرحله از طریق لایه‌های مختلف بدن گذر می‌کنید.

هرچه آرزوهای محقق نشده کمتر باشد، بدن پرانی سبک‌تر است و ترک کردن این بدن راحت‌تر است. همین‌طور، هر چه گناه کمتر باشد، بدن ذهنی سبک‌تر است و ترک کردن این بدن راحت‌تر است.

نکته‌ی دیگر این‌که، هرچه شدت آرزوها، گناه‌ها و رنج‌ها کمتر باشد، نه تنها مرگ راحت‌تر و درد کمتری دارید بلکه به زیبایی پا به سن می‌گذارید. زیبا پیر شدن همان چیزی است که Vanaprastha sannyas^۱ نیز به آن اشاره می‌کند. داشتن زندگی سعادت‌مند در بخش پایانی زندگی، موهبت عظیمی از وانپراستا سانیاس است.

تمام گناهانی که ما در زندگی‌مان مرتکب می‌شویم، به هنگام عبور از بدن ذهنی پدیدار می‌شوند. سپس ما به بدن روحی می‌رسیم که مربوط به تمام رنج‌هایمان است. تمام رنج‌هایی که در طول زندگی متحمل شدیم، در این‌جا ذخیره می‌شود.

به همین ترتیب، هر لایه‌ی بدن سامسکارا یا خاطرات ذخیره شده مربوط به خود را دارد. در حقیقت، عبور از این بدن‌ها همان چیزی است که در مورد جهنم نیز گفته می‌شود. هیچ مکان مجزایی به نام جهنم وجود ندارد. جهنم و بهشت مکان‌هایی جغرافیایی نیستند، بلکه صرفاً فضاهای روانی هستند.

چهار بدن اول مرتبط با سیستم بدنی-ذهنی است. آن‌ها تمام اثرات محرکه مربوط به آرزوها، گناه‌ها و رنج‌ها را که در طول زندگی تجربه شده است ذخیره می‌کنند. بدن پنجم در طول خواب عمیق و هنگام ترک بدن حس می‌شود. بدن ششم مرتبط با خاطرات شاد است و بدن هفتم ورای غم‌ها و شادی‌ها و آگاهی غائی است.

این را بدانید که، حتی دلبستگی به خاطرات شاد ما

۱- Vanaprastha Sannyas مرحله‌ی سوم زندگی طبق سنت ودایی، که در آن زن و شوهر زندگی متأهلی خود را صرف فعالیت‌های معنوی با هدف یافتن حقیقت غائی می‌کنند

مرگ هر روز اتفاق می‌افتد

در هفت بدن، چهار لایه‌ی اول بدن- جسمانی، پرانی، ذهنی و روحی، هر بار که به خواب می‌روید، به بدن علی می‌روند. تاریکی بدن علی مرتبط با حالت عمیق خواب است، چیزی که هر روزه شما را از نو جوان‌سازی می‌کند. بنابراین تا زمانی که از بدن پنجم عبور کنید، این «مرگ» هر روزه اتفاق می‌افتد. این همان چیزی است که به‌هنگام خواب روزانه رخ می‌دهد.

هنگامی که روح از لایه‌ی پنجم بدن علی به سمت لایه‌ی ششم، که بدن کیهانی است، حرکت می‌کند، فرآیند مرگ کامل می‌شود.

اگر نیروی حیات مجبور به گرفتن بدن دیگری برای تحقق آرزوهای باقیمانده‌اش نباشد، پس از آن وارد لایه‌ی هفتم بدن نیروانی می‌شود که همان روشنگری است. اگر نیروی حیات مجبور به بازگشت و گرفتن بدن دیگری برای به انجام رساندن خواسته‌های خود شود، آن مرگ است.

جهان بیداری در مقابل جهان خواب

وقتی وارد حالت رؤیا می‌شوید و خواب می‌بینید، کل این دنیایی که اکنون در آن زندگی می‌کنید، سیاه و سفید می‌شود، زیرا شما در جهان خواب هستید. شما کل دنیای بیداری را فراموش می‌کنید و جهان خواب بسیار واقعی می‌شود و به‌صورت رنگی دیده می‌شود. اگر از خواب بیرون بیایید، دوباره تمام این دنیایی که در آن هستید به‌صورت چهار بعدی دیده می‌شود.

حال وقتی شما در این بدن جسمانی و در حالت بیداری هستید، این جهان را به‌صورت ۴ بعدی و رنگی تجربه می‌کنید. هنگامی که در جهان خواب هستید، آن جهان را به‌صورت ۴ بعدی می‌بینید. بنابراین، هنگامی که شما این‌جا هستید، جهان خواب سیاه و سفید و این جهان ۴ بعدی می‌شود، و زمانی که شما آن‌جا هستید، جهان خواب ۴ بعدی و این جهان سیاه و سفید می‌شود.

بازگشت به فهرست

را به چرخه‌ی تولد و مرگ باز می‌گرداند. تمایل به داشتن تجربیات شاد مشابه ما را به عقب برمی‌گرداند و باعث می‌شود تولدهای بیشتری داشته باشیم.

تفاوت زیادی بین سعادت و شادی وجود دارد. شادی از یک جسم یا دلیل خارجی نشأت می‌گیرد. به‌عنوان مثال، وقتی شما آب نبات مورد علاقه‌تان را می‌خورید، احساس خوشحالی می‌کنید. شما فکر می‌کنید که آب نبات علت شادی شما است. اما لطفاً به این فکر کنید که، اگر آب نبات در واقع علت شادی شما است، آیا نباید هر دفعه که آن را می‌خورید، احساس شادی کنید؟ آیا می‌توانید بیشتر و بیشتر از آن آب نبات بخورید؟ نه! اگر مجبور باشید که آب نبات مورد علاقه‌ی خود را یک پس از دیگری بخورید، چه اتفاقی می‌افتد؟ حالتان از آن به‌هم خواهد خورد. از آن آب نبات متنفر خواهید شد و از آن فرار خواهید کرد!

شادی احساس موقتی است که توسط ذهن ایجاد می‌شود. سعادت، یعنی بدن هفتم، واقعیت اصلی است. سعادت حسی خودانگیخته از انرژی، لذت و شادی در درون شما است که بی‌سبب و بی‌پایان است. مانند فواره‌ای است که به‌طور پیوسته و بی‌هیچ دلیلی در درون شما اتفاق می‌افتد.

در واقع، علت این که آب نبات مورد علاقه‌تان به شما حس شادی می‌دهد این است که مانند محرکی برای قرار دادن شما در فضای سعادت که ماهیت واقعی شما است، عمل می‌کند. اما شما به اشتباه علت شادی را به آب نبات، و یک جسم خارجی نسبت می‌دهید. شادی شما به‌علت همان چند لحظه‌ای است که شما با سعادت درونی خود در تماس بودید. هر چه بدن‌ها پاک‌تر باشند، سبک‌تر هستند و نیروی حیات راحت‌تر بدن را ترک می‌کند. همان‌طور که پوست موز رسیده راحت کنده می‌شود، نیروی حیات نیز به راحتی از بدن خارج می‌شود.

فقط نگاه آگاهانه است که می‌تواند با شما باشد. هر آنچه که پایه و اساس وجود شما بوده است، متزلزل خواهد شد. وقتی این اتفاق بیفتد، طبیعتاً دیگر شما چیزی برای چنگ زدن به آن نخواهید داشت.

این یک موضوع را بدانید که اگر ما خبر ناگهانی ضرر در کسب و کارمان را بشنویم، احساس می‌کنیم که کل بدنمان رنج می‌برد. این رنج محدود به یک قسمت نمی‌شود. کل بدن رنج می‌برد. انگار که کل وجودمان در حال خرد شدن است.

بنابراین وقتی چیزی از ما دور می‌شود، تمام بدن ما رنج می‌برد. وقتی ما از بدن جسمانی خارج می‌شویم، همین درد در ما ظاهر می‌شود. هرآنچه که پایه و اساس زندگی می‌پنداشتیم، متزلزل می‌شود.

در حال حاضر، کل این جهان ۴ بعدی به‌نظر می‌رسد. تمام این گفته‌ها درباره‌ی معنویت، مراقبه، پرورش وجود درونی، هوشیاری و غیره به‌صورت سیاه و سفید ظاهر می‌شود. به‌همین دلیل است که وقتی من مردم را برای مراقبه فرا می‌خوانم، می‌گویند: «وقت ندارم به مراقبه بپردازم. اجازه بدهید همه‌ی کارهایم را تمام کنم و سپس بیایم. می‌توانم چند سال دیگر به آن فکر کنم». هرگز نگویید، «وقت ندارم که به مراقبه بپردازم». با خودتان روراست باشید و بگویید،

«فکر نمی‌کنم در حال حاضر این مورد در زندگی‌ام اهمیت داشته باشد». اگر برای مراقبه آماده نیستید، بگویید، «فکر نمی‌کنم مراقبه در زندگی من خیلی اهمیت داشته باشد»، در این صورت، روراست هستید. اما اگر شما بگویید «من وقت ندارم»، فقط خودتان را گول می‌زنید. همه ۲۴ ساعت در روز زمان دارند تا آنچه را که باید انجام دهند. افرادی که مراقبه می‌کنند، بیکار نیستند. این فقط به اولویت افراد بر می‌گردد، به چیزی که واقعاً در زندگی خود می‌خواهید. اگر معنویت و مراقبه به‌نظر شما سیاه و سفید به نظر بیایند، انرژی خود را در آن حوزه صرف نخواهید کرد، همین.

به‌همین ترتیب، هنگامی که شما به‌هنگام مرگ از بدن جسمانی به بدن پرانی می‌روید،

کل این جهان فیزیکی غیر واقعی و سیاه و سفید خواهد شد. تمام دستاوردهای شما، غرور شما، تلاش‌های شما، غم شما، شادی شما، همه‌ی آن‌ها دیگر هیچ معنایی نخواهد داشت و به‌صورت سیاه و سفید ظاهر می‌شود. شما از خود خواهید پرسید: «چرا این کارها را انجام دادم؟ چرا این‌ها را پایه و اساس زندگی خود قرار دادم؟».

بگذارید توضیح دهم که چرا این اتفاق می‌افتد. وقتی شما زنده هستید، روی شخصیت خود سرمایه‌گذاری می‌کنید. شما شخصیت خود را بر اساس ارکانی مانند پول، اسم و شهرت، روابط، و احساس غرور و افتخار از بودن در اجتماعی بزرگ، حلقه حمایت و غیره، بنا می‌کنید.

اگر کسی از شما پرسد: «شما کی هستید؟» چه می‌گویید؟ شما پاسخ خواهید داد: «من یک مهندس هستم»، «من یک پزشک هستم»، «من یک وکیل هستم» یا «من مالک چهار خانه هستم» یا «من شوهر او هستم» یا «من دختر او هستم». شخصیت ما بر این ارکان استوار است.

وقتی شما از بدن جسمانی می‌گذرید، تمام این ارکان، تمام این پایه‌ها کاملاً متزلزل خواهند شد. شما نمی‌توانید نام خود را در چک‌هایتان امضاء کنید. امضاء شما مورد قبول نیست. موجودی حساب بانکی‌تان دیگر مربوط به شما نیست. شما نمی‌توانید حساب بانکی خود را مدیریت کنید. ماشین‌تان دیگر به دردتان نمی‌خورد. نهایتاً، فقط آمبولانس به کارتان می‌آید!

خانه‌ی شما پر از عزیزان و نزدیکانتان خواهد شد که برای مرگتان گریه می‌کنند. ولی نه خانه‌تان و نه عزیزان و نزدیکانتان دیگر به دردتان نخواهند خورد. شما حتی نمی‌توانید با نزدیکان و عزیزان خود ارتباط برقرار کنید. هیچ کدام از آن‌ها نمی‌توانند بعد از مرگ در کنار شما باشند.

پیش ما بیاید و بگوید: «شما احمق هستید»، ما کمی متزلزل می‌شویم، این طور نیست؟ این کودک حتی ممکن است این حرف را برای این زده باشد که فقط داشته چند کلمه که جدید یاد گرفته است را امتحان کرده باشد! اما شما متزلزل می‌شوید. پس این را بدانید که ستون‌های جهان بیرونی بسیار سست و ضعیف است.

این همان چیزی است که بهاگاواد گیتا، بالاترین آموزه‌های کریشنا، می‌گوید: «آنچه که در زمان خروج روح از بدن به ذهن شما می‌آید، خود به تنهایی بروز تولد بعدی یا روشنگری را تعیین می‌کند». اگر فقط یک ستون مبنی بر آگاهی داشته باشیم، هنگام ترک بدن، رنج نمی‌بریم. اما حتی اگر ستون‌های دیگر نیز سیاه و سفید شوند، این یک ستون به صورت رنگی و چهار بعدی باقی خواهد ماند و ما را عبور خواهد داد.

در حال حاضر مشکل ما این است که ما هیچ ستونی برای عبور از مرگ از طریق آن نداریم. شخصیت ما بر مبنای فضای بیرونی پایه‌گذاری شده است. تمام ستون‌های ما از آن‌چه که اکنون فکر می‌کنیم ۴ بعدی است تشکیل شده است. هیچ چیز قابل اتکالی هم در فضای درونی ما وجود ندارد. به همین دلیل است که مردم می‌توانند مانند توپ فوتبال ما را از گوشه‌ای به گوشه‌ای دیگر در فضای بیرون شوت کنند. هر کسی حرفی به ما بزند ما غمگین می‌شویم. اگر کسی بگوید ما دیوانه هستیم، سر آن‌ها داد می‌زنیم و ثابت می‌کنیم که دیوانه هستیم!

این را بدانید که اگر حداقل یک ستون را بر اساس فضای درونی‌مان بسازیم، در زمان مرگ این ستون به صورت ۴ بعدی می‌درخشد و به ما کمک می‌کند که این بدن را به زیبایی ترک کنیم.

هنر مردن

سخن زیبایی از ذن بودایی است که می‌گوید: «یادگیری هنر مرگ، دانش واقعی و غائی است که ما

بازگشت به فهرست

این همان چیزی است که اتفاق می‌افتد وقتی شما به هنگام مرگ از بدن جسمانی دور می‌شوید. هر چه که به هنگام زنده بودن به نظر شما واقعی و ۴ بعدی به نظر می‌رسید، کاملاً ناپدید می‌شود. تمام چیزهای مادی کاملاً متزلزل شده و سیاه و سفید به نظر می‌رسد! در این هنگام، تمام این چیزهایی که شما را به خود جذب می‌کرد، در نظر شما بی‌اساس جلوه خواهند کرد. به همین دلیل است که مرگ همیشه دردناک است. اما در آن لحظه، اگر قبلاً حداقل یک‌بار در زندگی خود نگاهی آگاهانه به حقیقت داشته باشید، می‌توانید با آگاهی و هوشیاری کامل به استقبال مرگ بروید.

اکنون می‌بینید که ما دو بعد داریم، دنیای مادی و دنیای معنوی. با این حال، تمام ارکانی که ما بر اساس آن‌ها شخصیت و زندگی‌مان را شکل می‌دهیم، بر مبنای جهان مادی است که برای ما ۴ بعدی به نظر می‌رسد. هیچ کدام از این ارکان بر مبنای آگاهانه و یا فضای درونی‌مان نیست. کل شخصیت ما فقط بر اساس فضای بیرونی، نام و شهرت ما، و آن‌چه که جامعه دنیای ما می‌گوید و غیره ساخته شده است. اگر نظر همه در مورد ما این باشد که ما فوق‌العاده هستیم، ما نیز فکر می‌کنیم که فوق‌العاده هستیم. اگر همه بگویند: «شما به درد نخور هستید، ما احساس افسردگی می‌کنیم».

این اتفاق به این جهت می‌افتد که حتی یک ستون از ساختمان شخصیت ما، هسته درونی‌مان و یا موجودیت‌مان بر اساس معنویت نیست. کل این ساختار بر اساس فضای بیرونی است. به همین دلیل است که وقتی کسی این ستون‌ها را می‌لرزاند، ما به شدت رنج می‌کشیم. اگر حتی یکی از ستون‌ها بر اساس هوشیاری باشد، می‌توانیم بر آن تکیه کنیم تا بدون رنج و استوار بایستیم.

یک نکته دیگر: ستون‌های جهان بیرونی اصلاً در کنترل ما نیستند. هر کسی که می‌گذرد می‌تواند به راحتی آن‌ها را بلرزاند. حتی اگر یک بچه کوچک

می‌توانیم در زندگی یاد بگیریم».

• داستان کوتاهی از ذن:

روزی استاد روشنگری ناگهان اعلام کرد که او صبح روز بعد حدود ساعت ۶ خواهد مرد. البته که افراد روشنگر همواره در مورد مرگشان می‌دانند. آن‌ها می‌توانند قبل از مرگ، اعلام کنند که چه زمانی خواهند مرد. او اعلام کرد که ساعت ۶ صبح می‌میرد. شاگردانش گفتند: «نه، نه، لطفاً ۲-۳ ساعت صبر کنید. صبح زود هوا خیلی سرد است. چرا چند ساعت صبر نمی‌کنید تا ما بتوانیم برای آخرین مراسم آیینی آماده شویم؟». استاد قبول کرد و به شاگردانش گفت که او حدود ۱۲ ظهر می‌میرد. دقیقاً رأس ساعت ۱۲ ظهر، به همه‌ی آن‌ها درود گفت و بدن خود را ترک کرد!

• یک حادثه‌ی مهم تاریخی دیگر:

وقتی بریتانیایی‌ها شروع به استعمار هند کردند، در هند مرکزی یک روستای کوچک قبیله‌ای وجود داشت. این روستا دیگر وجود ندارد و از بین رفته است! بریتانیایی‌ها در تلاش بودند تا این روستا را تحت کنترل خود دریاورند. جمعیت روستا حدود صد نفر بود، اما آن‌ها به شدت اهل عرفان، دعا و مراقبه بودند. آن‌ها در آیین‌های عرفانی باستانی خبره بودند. نقل شده است که در آن روستا مردم هرگز بیمار نمی‌شدند.

حتی اگر خواب می‌دیدند که در خوابشان به کسی آزار رسانده‌اند، صبح روز بعد نزد آن شخص می‌رفتند و از او عذرخواهی می‌کردند. اگر از فردی کینه جزئی نداشته باشید، و یا در نیمه هوشیار خود به آزار رساندن به فردی فکر نکنید، حتی در خوابتان هم به او آزار نخواهید رساند. بنابراین، این افراد حتی از کسی که در خوابشان نیز به او آسیب رسانده بودند

بازگشت به فهرست

عذرخواهی می‌کردند تا حتی فکر آسیب زدن به کسی در نیمه هوشیارشان خطور نکند. آن‌ها چنین گروه معنوی بالغی بودند. آن‌ها چیزی از دنیای بیرون نداشتند، اما از دنیای درون همه چیز داشتند.

هنگامی که بریتانیا تلاش می‌کرد تا این روستا را تحت سلطه‌ی خود درآورد، روستاییان حاضر به تسلیم شدن و واگذاری آزادی‌شان به دیگری نبودند. اما بریتانیایی‌ها می‌گفتند: «یا تسلیم شوید یا شما را می‌کشیم».

در کمال تعجب، روستاییان گفتند: «شما مجبور نیستید ما را بکشید. به خودتان زحمت ندهید، ما می‌دانیم که چگونه بمیریم. ما خودمان می‌میریم». بریتانیایی‌ها فکر کردند که روستاییان با استفاده از سم و یا به روش خاصی قصد خودکشی دارند.

کل روستا در قالب یک گروه در اتاق گرد هم آمدند. کل گروه در یک مکان ایستادند و در مقابل چشمان سربازان بریتانیایی، چند ماترا خواندند و دعا کردند و تمام آن صد روستایی بر زمین افتادند. آن‌ها بدن خود را رها کردند و درگذشتند.

این حادثه توسط سربازان انگلیسی ثبت شده است و آن‌ها می‌گویند که برای اولین بار از کشتن کسی احساس گناه کردند. آن‌ها می‌گویند: «ما برای کشتن آموزش می‌بینیم. ما وقتی توده مردم را می‌کشیم هرگز احساس گناه نمی‌کنیم. اما در این‌جا، ما احساس گناه عمیق داشتیم؛ زیرا مردم بی‌گناه و معصوم، انسان‌های ساده اما بزرگی را کشتیم!».

فضایی برای چیزهای جدید

در سنت ودایی، شیوا، خداوند نابودی، مبارک شمرده می‌شود. نام «شیوا» به معنای «فرخندگی بی‌سبب» است. شما شگفت‌زده خواهید شد اگر بدانید که در سانسکریت، ترجمه تحت‌اللفظی کلمه‌ی نابودی، 'samhara' معنای تباهی نمی‌دهد، بلکه به معنی جوان‌سازی است. کلمه‌ای که ما به‌طور

می‌توان از دید جوان‌سازی به نابودی نگاه کرد

خواهید دید آینده‌ای که به درون شما وارد می‌شود تا به گذشته تبدیل شود، انرژی زیادی از خود در وجود شما باقی می‌گذارد. در هر لحظه شما از انرژی سرشار می‌شوید.

اگر گرفتار آینده هستید، در دنیای اوهام خواهید بود، و خیالات خام در سر می‌پرورانید. انرژی برای زندگی در دنیای واقعی در شما باقی نمی‌ماند. تا زمانی که در آینده به سر می‌برید، احساس ناامنی و ترس می‌کنید.

اگر در گذشته گرفتار هستید، احساس می‌کنید که همه چیز ناخوشایند است و زندگی دلگیر و مرده است. شما مانند سنگی خواهید بود که نمی‌شود حرکتش داد، مرده است و هیچ انرژی ندارد.

اگر در لحظه زندگی کنید، احساس می‌کنید هر آنچه که اتفاق می‌افتد، خوشایند و مبارک است. مانند شیوا خواهید شد که از نو، جوان می‌کند، که دائماً در حال ایجاد فضای جدید برای اتفاقات جدید است.

دیگر ترسی نخواهید داشت. زمانی که از چیزهایی که اتفاق می‌افتند نمی‌ترسید، احساس می‌کنید که هر چیزی که در اطراف شما رخ می‌دهد، خوشبختی بدون دلیل است. شما درست مثل یک رودخانه‌ی جاری، سرشار از انرژی خواهید بود. شما از خود خوشبختی بدون دلیل متساع خواهید کرد.

وقتی در حال زندگی می‌کنید، آینده از طریق شما حرکت می‌کند و به گذشته تبدیل می‌شود و شما مانند یک بامبو توخالی، مصون از زمان و فراتر از مرگ باقی می‌مانید.

شکست دادن مرگ یک تکنیک ساده است. فقط در حال باشید، و اجازه دهید که زمان در شما جریان یابد، اجازه دهید که زمان در شما نفوذ کند، و از طریق شما فعال شود.

وقتی آینده به درون شما راه می‌یابد، طمع نمی‌کنید،

بازگشت به فهرست

معمول برای نابودی از آن استفاده می‌کنیم به معنای ایجاد فضایی برای اتفاقات جدید است. حتی می‌توان به نابودی نیز از ابعاد دیگری نگاه کرد و آن را به منزله‌ی جوان‌سازی و یا ایجاد فضای

شخصیت ما بر مبنای فضای بیرونی پایه‌گذاری شده است. هیچ چیز قابل اتکالی هم در فضای درونی ما وجود ندارد

جدیدی برای اتفاقات بهتر دید.

حتی بیماری که در بدن شما روی می‌دهد، فضای جدیدی ایجاد می‌کند تا بتوانید بدن جدیدی برای شروع زندگی جدیدی داشته باشید. شما می‌توانید کل این فرآیند را مجدداً از نو شروع کنید. ببینید، در واقع راه‌اندازی مجدد کل این فرآیند می‌تواند بسیاری از زخم‌های شما را درمان کند. برخی از زخم‌ها با خوابیدن و بیدار شدن بهبود می‌یابد. وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، آن‌ها را فراموش می‌کنید.

زخم‌هایی هستند که با خوابیدن و بیدار شدن بهبود نمی‌یابند. در آن هنگام است که با خود فکر می‌کنید: «بگذار کل این فرآیند را از نو شروع کنم، بگذار از نو شروع کنم». آن‌گاه به بدن خود اجازه می‌دهید تا دچار بیماری شود تا روند بازجوان‌سازی آغاز شود. بر اساس سنت ویدی، هیچ تجربه‌ای از بین نمی‌رود. هرگاه که از لحظه‌ای به لحظه‌ی بعد می‌روید، در حال رشد و یادگیری هستید. اگر از این زاویه به موضوع نگاه کنید، حتی مرگ نیز اتفاقی فرخنده است زیرا قرار است وارد مرحله‌ی دیگری شوید. تنها در صورتی که از مرحله‌ی بعدی آگاه نباشید، ترس از مرگ را احساس خواهید کرد.

مرگ را شکست دهید- در لحظه زندگی کنید

بدانید جایی که آینده به گذشته وصل می‌شود، زمان حال است. زمان حال نقطه‌ای است که در آن آینده به آرامی به گذشته تبدیل می‌شود. زمان حال امکان بازجوان‌سازی را تحقق می‌بخشد.

هنگامی که شما در زمان حال هستید، بهوضوح

فقط در حال باشید، و اجازه دهید که زمان در شما جریان یابد

فقط آن را می‌گیرید. بگذارید از شما عبور کند، بگذارید به گذشته تبدیل شود، و سیر طبیعی خودش را داشته باشد. تنها در حال باشید و خواهید دید که در ابدیت زندگی می‌کنید.

هر روز ارتعاشات انرژی شما افزایش می‌یابد. هر لحظه زندگی شما وسعت می‌یابد. حتی مرگ تان نیز نوعی وسعت یافتن است. مرگ وسعت یافتن در بُعدی است که عقل ممکن است قادر به درک آن نباشد. اما با این حال مرگ همچنان وسعت یافتن است.

«بله»ی کامل

آنچه که باید از شما گرفته شود، گرفته شده، و آنچه که باید به شما اضافه گشته، اضافه می‌شود. فرخندگی دائماً خود را از طریق شما ابراز می‌کند. ذهن شما که به این تغییرات «نه» می‌گوید، نامبارک‌ترین است. ذهن شما که تلاش می‌کند تا وعده‌ی دروغین امنیت را به شما بدهد، نامبارک‌ترین است.

به زندگی خود نگاه کنید. آیا تا به حال حتی یک بار به چیزی «بله»ی کامل گفته‌اید؟ «بله»ی کامل گفتن به زندگی حتی فقط برای یک بار، همان چیزی است که من آن را روشنگری می‌نامم.

همین الان تصمیم بگیرید که به زندگی یک «بله» کامل بگویید. ابتدا احساس ناامنی به ذهن شما یورش خواهد آورد. اگر اتفاقی بیفتد چه؟ تصمیم بگیرید که نیم ساعت بعدی را به گفتن یک «بله» کامل بگذرانید. ممکن است ذهن تان بگوید، «نه»، نه. آنگاه چه اتفاقی برای زندگی من خواهد افتاد؟ ممکن است بمیرم. ممکن است غذایی به دست نیآورم». این‌ها همه حقه‌هایی است که ذهنتان می‌زند تا شما را تحت کنترل خود نگه دارد، تا شما را تحت کنترل خویشنتان نگه دارد، که خود عامل اصلی تمام بدبختی‌ها است.

وقتی شما ذهن خود را که ذاتاً مدام در حال «نه»

بازگشت به فهرست

گفتن است، تقویت می‌کنید، ذهن به قدری قدرت می‌گیرد که به همه چیز «نه» می‌گوید. پس از مدتی، این «نه» حتی در تنفس شما نیز حک می‌شود. علت اولین ابتلا به سرطان، «نه» حک شده در جریان انرژی شما است.

همان‌طور که «بله» کامل به زندگی ارتعاشات شما را بالا می‌برد، مرگ هم شما را به ارتعاشات بالاتری هدایت می‌کند. از طرف دیگر، اگر به زندگی «نه» بگویید، شما را به انرژی پایین‌تر خواهد برد. این که به ارتعاشات بالاتر، آگاهی بالاتر یا آگاهی پایین‌تر بروید را فقط با گفتن «بله» یا «نه» تعیین می‌کنید.

مرگ مبارک

• یک داستان واقعی:

استاد بزرگ هندی، پارام هم‌سا یوگاناندا^۱ در سال ۱۹۲۰ به ایالات متحده نقل مکان کرد و در آنجا ساکن شد. چگونگی ترک بدن توسط او بسیار جالب است. تا آخرین لحظه او مشغول مباحثات و گفتگوهای همیشگی و حضور در برنامه‌هایش بود.

در روز مرگش، در ضیافتی که به افتخار دیدار سفیر هند از آمریکا، بینای رانجان سن، در لس آنجلس برگزار شده بود، شرکت کرد. در پایان سخنرانی‌اش در بدنش آرام گرفت و بعد درگذشت.

بدن او پس از گذشت بیش از بیست روز همچنان سالم بود و آثار فساد در آن راه نیافت. هیچ بوی نامطبوعی از جسم بی‌جان او حس نشد. یادداشت زیبایی درباره‌ی مرگش در قسمت ضمیمه در زندگی‌نامه‌اش، آمده است.

۱- Paramahansa Yogananda استاد روشنگر هندی، که کتاب او «زندگی‌نامه‌ی یک یوگی» بسیار مشهور است

که می‌بینید یک رؤیا است. مرحله‌ی بعدی، داشتن شاکتی^۱، انرژی است برای تغییر این رؤیا. و سومین مرحله بوده‌ی^۲ است، هوش، درک این که این یک رؤیا است و بنابراین نیازی به تغییر آن وجود ندارد!

حقیقت مهمی که باید بدانید این است که عالم رؤیا از همان چیزهایی ساخته شده که عالم بیداری از آن ساخته شده است. اگر فکر می‌کنید که رؤیایا چیز عادی هستند، پس این جهان نیز یک چیز عادی است. اگر فکر می‌کنید این عالم برای شما نوعی واقعیت است، پس رؤیایا نیز واقعیت هستند.

درک این موضوع به شما انرژی می‌دهد تا رؤیایا خود را به واقعیت تبدیل کنید و به شما هوش لازم را می‌دهد تا بدانید که هر آنچه که واقعیت می‌پندارید، رؤیایی بیش نیست.

زندگی و مرگ در مقابل بیداری و خواب

هوا و پرانا

برای درک این حقیقت قدرتمند متحول‌کننده، باید بدانیم که عالم رؤیا و این جهان از چه ساخته شده است. باید درباره پرانا، انرژی‌ای که زندگی ما را حفظ می‌کند، بدانیم.

هوایی که نفس می‌کشید فقط وسیله‌ای جهت ورود و خروج پرانا است. پرانا نیروی حیات است، خود انرژی است. این مثال را در نظر بگیرید. کامیونی وارد این محوطه می‌شود و بار خود را خالی می‌کند و می‌رود، در این‌جا کامیون به مثابه‌ی هوا یا همان نَفَس و متاع تحویل داده شده، پرانا است.

هوا پیوسته می‌آید و پرانا را به درون وارد می‌کند و خود خارج می‌شود. ما پیوسته پرانا را از طریق هوا دریافت می‌کنیم.

اگر به Kumbh Mela در هند که بزرگ‌ترین گردهمایی معنوی در جهان با حضور میلیون‌ها نفر است، رفته

این اتفاق تجربه‌ی زیبایی بود. حتی مرگش هم برای او مبارک بود.

واقعیت یک رؤیا است

شما چشم نیستید. چشم فقط یک ابزار است. بسیاری از اوقات شما می‌توانید ببینید، ممکن است چشم شما باز باشد، اما صحنه‌ای را که پیش چشمانتان است را نمی‌بینید.

به‌خاطر داشته باشید که شما از طریق چشم می‌بینید. اگر از طریق چشمانتان نگاه کنید، ناگاه متوجه خواهید شد که همه چیز را شاهد هستید. شما دو «حفره» که چشم نامیده می‌شود، نیستید. شما فقط از طریق دو حفره که چشم نامیده می‌شود، می‌بینید.

اگر احساس می‌کنید که شما دو چشم هستید، شما در خویشتن خود گرفتار شده‌اید. در عالم رؤیا، تا زمانی که توجه‌تان روی اشیاء متمرکز است، همچنان در رؤیا خواهید بود. وقتی توجه‌تان را از شیء دیده شده بردارید و به بیننده، یعنی به خود معطوف کنید، بیدار خواهید شد.

لحظه‌ای که متوجه شوید که چیزی فراتر از چشمانتان هستید، توجه‌تان به بیننده جلب می‌شود. آن‌گاه متوجه می‌شوید که این جهان از همان چیزهایی که رؤیایان را تشکیل داده، ساخته شده است.

تا زمانی که فکر می‌کنید که دارید می‌بینید، تمام توجه شما معطوف شیء دیده شده است. این همان چیزی است که من آنرا خویشتن (ego) نامیده‌ام. هنگامی که شما به عقب برمی‌گردید و متوجه می‌شوید که از طریق چشم می‌بینید، تمام توجه شما به بیننده است. این چیزی است که من آنرا معصومیت می‌نامم. معصومیت به معنای داشتن درک روشنی از این موضوع است که هر آنچه که در دنیای بیرون مشاهده می‌کنید، از همان چیزی ساخته شده است که رؤیایهاتان از آن ساخته شده است.

مراحل آن بدین شرح است: اول این که بدانید آن‌چه

Shakti - ۱

buddhi - ۲

است. تا یک سن خاص، فرد از طریق دم پرانای بیشتری دریافت می‌کند و پرانای کمتری را از طریق بازدم بیرون می‌دهد. لحظه‌ای که بازدم حاوی پرانای بیشتری نسبت به دم باشد، آن‌ها متوجه می‌شوند که فرد در حال نزدیک شدن به مرگ است.

پرانای در حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق

به هنگام بیداری، پرانا در چاکرای اجنای^۴ حرکت و عمل می‌کند و در همان‌جا نیز باقی می‌ماند. به هنگام رؤیا، پرانا در اطراف گردن و چاکرای ویشودهی^۵ حرکت می‌کند. هنگامی که شما در خواب عمیق هستید، در اطراف چاکرای آن‌ها^۶، مرکز قلب حرکت می‌کند.

به همین دلیل است که شما هرگز نمی‌توانید وقتی سرتان در حالت قائم و عمودی است به خواب بروید. شما نمی‌توانید بخوابید، مگر این‌که سرتان را شل کنید، و اجازه دهید پرانا از پیشانی به سمت قلب حرکت کند. به همین دلیل است که تا وقتی که سرتان را شل نکرده‌اید نمی‌توانید بخوابید. حتی اگر روی تخت دراز کشیده باشید، تا وقتی که سر خود را صاف و محکم نگه داشته‌اید، هرگز نمی‌توانید بخوابید.

اگر دائماً مشغول فکر کردن باشید، سر شما عمودی و شانه‌هایتان تحت فشار قرار خواهند گرفت. فشار در شانه‌ها با صاف بودن سر رابطه‌ی مستقیم و نزدیک دارد. شما می‌توانید این موضوع را در زندگی خود نیز ببینید. هنگامی که صبح به دفتر خود می‌رسید، لازم نیست کاری انجام دهید. نشستن بر روی صندلی و فکر کردن در مورد مشکلات خود به تنهایی به شما فشار وارد خواهد کرد و شما دچار شانه درد خواهید شد!

در واقع تمام دردها و فشارهایی که تجربه می‌کنید در ابتدا از شانه آغاز می‌شود. وقتی شانه‌ی شما تحت فشار است، سر هرگز خم نخواهد شد، سر

باشید، ممکن است دیده باشید که یوگی‌ها به مدت سه روز سر خود را به‌طور کامل در خاک دفن می‌کنند. آن‌ها می‌توانند این کار را انجام

دهند زیرا می‌دانند چگونه بدون استفاده از هوا، پرانا را مستقیماً از کیهان بگیرند و وارد بدن خود کنند. تا زمانی که شما پرانا را از طریق هوا دریافت می‌کنید، مجبورید از طریق بینی نفس بکشید. باید دم و بازدم انجام دهید. اما هنگامی که بتوانید پرانا را مستقیماً و بدون کمک هوا دریافت کنید، نیازی به دم و بازدم از طریق بینی ندارید. بدن شما می‌تواند پرانا را مستقیماً از کیهان بگیرد.

زندگی یا مرگ بستگی به جهت پرانا دارد

یک نکته‌ی دیگر: تا زمانی که دم شما پرانای بیشتری را برای شما می‌آورد و به‌عنوان وسیله‌ای برای حمل پرانا خالی بر می‌گردد، زندگی‌تان تقویت خواهد شد.

اگر برعکس این موضوع اتفاق بیفتد، اگر هوا با پرانای کمتر بیاید و با پرانای بیشتری برگردد، بدان معنی است که مرگ نزدیک است یا انرژی حیات به سمت مرگ می‌رود. وقتی مرگ نزدیک می‌شود، فقط هوای خالی وارد می‌شود، و با پرانا خارج می‌شود.

به همین دلیل است که تمام استادان بزرگ مانند بودا، شانکارا، گورو ناناک^۱ و ماهاویرا^۲ پرانا را می‌شناختند و آن‌را حس می‌کردند و می‌توانستند مرگشان را پیش‌بینی کنند. آن‌ها شش ماه قبل از مرگشان، توانستند به‌وضوح پرانا را ببینند که از بدن‌شان خارج می‌شود.

مفهومی زیبا در آیورودا^۳ آورده شده که «اوج سن» نامیده می‌شود که بر اساس علم پرانا شکل گرفته

۱- Guru Nanak بنیان‌گذار دین سیک

۲- Mahavira وارد هاما نا ماهاویرا بیست‌و چهارمین و آخرین تیرتانکارا یا فرد روشنگر بود، و اصول دین را در هند بنیان گذاشت و در حال حاضر میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا پیرو آن هستند

۳- Ayurveda طب سنتی هند، به معنی دانش زندگی است

۴- Ajna chakra ششمین مرکز انرژی که بین ابروها قرار دارد. در سانسکریت به معنی "فرمان" یا "اراده" است. این چاکرا توسط ایکو بسته می‌شود

۵- vishuddhi chakra

۶- Anahata chakra مرکز انرژی در ناحیه قلب که مربوط به عشق است

پس دورویداد زندگی و مرگ در سطح خود آگاه روی می دهند. اگر آگاهانه فکر می کنید، آن زندگی است. اگر آگاهی تان، قادر به فکر کردن نباشد، آن مرگ است.

اگر آگاهانه فکر می کنید، آن زندگی است. اگر آگاهی تان، قادر به فکر کردن نباشد، آن مرگ است

هوشیاری - رؤیاهای و خواب عمیق را کنترل کنید، زندگی و مرگ را کنترل کنید

در سطح نا آگاه، دو چیز اتفاق می افتد، و آن رؤیا و خواب عمیق است.

اگر در سطح نا آگاه، هوشیار باشید، نامش رؤیا است. اگر شما قادر به دیدن هر چیزی باشید، اگر بتوانید هر چیزی را حس کنید، اگر بتوانید هر چیزی را دریابید، اگر بتوانید هر حرکتی را تجربه کنید، رؤیا نامیده می شود. اگر از چیزی آگاه نیستید، اگر نمی توانید چیزی را احساس کنید، اگر نمی توانید هیچ حرکتی را حس کنید، آن خواب عمیق است.

در حالت بیداری، وقتی که هوشیار هستید و یا به اصطلاح روانشناسی در حالت آگاهی هستید، آن زندگی است. اگر هوشیار نیستید، پس آن مرگ است. وقتی هوشیاری بیشتری را به زندگی خود می آورید، زندگی خود را به دست می گیرید. به همین ترتیب، در عالم رؤیا نیز، اگر هوشیاری بیشتری را به خود راه دهید، رؤیاهای خود و خواب عمیق را بر عهده خواهید گرفت.

کنترل زندگی و مرگ و کنترل رؤیا و خواب عمیق هر دو مستلزم یک شرط مهم است، و آن هوشیاری است. هوشیاری لازمه‌ی اصلی کنترل زندگی و مرگ و کنترل رؤیا و خواب عمیق است. داشتن هوشیاری نسبت به رؤیاهایتان نه تنها به شما کمک می کند که رؤیا و خواب عمیق خود را کنترل کنید، بلکه می تواند به کنترل زندگی و مرگ نیز کمک کند.

بازگشت به فهرست

هرگز شل نخواهد شد. به همین دلیل افرادی که دائماً فکر می کنند نه می توانند سر خود را شل کنند و نه می توانند بخوابند.

کنترل زندگی از طریق هوشیاری

زندگی به طور مداوم در حال لغزش و ورود به مرگ است. لغزش زندگی به سمت مرگ همان چیزی است که ما آن را زندگی کردن می نامیم. این را بدانید که، در واقع ما زندگی نمی کنیم. ما منتظر مرگ هستیم. انسان‌های عادی زندگی نمی کنند. زندگی لغزش به سمت مرگ و ناپدید شدن در آن است. به همین دلیل است که هر چقدر زندگی کنید باز هم احساس رضایت نمی کنید و احساس می کنید زندگی خود را آن طور که باید زندگی نکرده‌اید، زیرا شما حتی نمی دانید که زندگی چیست.

هنگامی که شما از زندگی آگاهی پیدا می کنید، وقتی شروع به فکر کردن و اندیشیدن در مورد زندگی خود می کنید، زمانی که هوشیاری را به زندگی خود راه می دهید، مرکز جدیدی را در وجود خود ایجاد می کنید. وقتی هوشیاری را به زندگی خود راه می دهید، بین این زندگی و مرگ، مرکز و فضای جدیدی را در زندگی خود خلق می کنید. این همان چیزی است که من آن را آگاهی می نامم. وقتی آگاه می شوید شروع به تصمیم گیری در مورد زندگی خود می کنید. به عنوان مثال، هرچه آگاه تر شوید، بهتر می توانید درباره‌ی نوع خودرو خود که باید با آن رانندگی کنید، نوع خانه‌ای که باید در آن زندگی کنید، و نوع زندگی که می خواهید، تصمیم بگیرید. درباره‌ی هر اینچ تصمیم گیری می کنید. از همه چیز آگاه می شوید: چگونه باید صحبت کنید، چگونه باید رفتار کنید، چگونه باید فکر کنید، در هر اینچ خود هوشیار می باشید.

از لحظه‌ای که شروع به هوشیار شدن می کنید، شروع به تصمیم گیری می کنید و شروع به کنترل زندگی تان می کنید. وقتی کاملاً هوشیار شدید، شروع به کنترل مرگ خود نیز خواهید کرد.

واقعیت و رؤیا هر دو از پرانا ساخته شده‌اند

وقتی شروع به تجربه کردن پرانا در پیشانی خود می‌کنید، متوجه خواهید شد که نه تنها پرانا از طریق هوا تأمین می‌شود، بلکه این پرانا است که واقعیت و رؤیاهایتان را خلق می‌کند.

هر آنچه که شما واقعیت و هر آنچه که رؤیا می‌نامید، از پرانا ساخته شده است. همان‌طور که شانکارا می‌گوید که این کل جهان مایا، توهم است، منظورش همین است. وقتی این موضوع را می‌فهمید، انرژی فوق‌العاده‌ای برای کنترل زندگی و رؤیایا خواهید یافت. تا الان، شما فقط یک قربانی بوده‌اید. شما حتی نمی‌توانید رؤیایای خود را کنترل کنید. آیا می‌توانید رؤیای چیزی را که می‌خواهید ببینید؟ نه نمی‌توانید! شما حتی نمی‌توانید اتفاقی کوچک را در رؤیای خود کنترل کنید. تا الان، فقط این توانایی را دارید که یا به خواب روید یا از خواب بیدار شوید. شما نمی‌توانید خود رؤیا را کنترل کنید. اگر بتوانید هوشیاری بیشتری در حالت رؤیا داشته باشید، در حالت بیداری نیز توجه‌تان افزایش خواهد یافت. هوشیار بودن در زندگی، آگاهی حیاتتان را، چند برابر خواهد کرد. اگر هوشیاری زندگی‌تان افزایش یابد، طبیعتاً قادر به کنترل مرگ خود خواهید بود.

رؤیایا و زندگی

کیفیت رؤیا و کیفیت زندگی هر دو مستقیماً به یکدیگر مرتبط هستند. این را بدانید که زندگی چیزی جز خیال بافی‌های روزانه نیست، و رؤیا چیزی جز زندگی شبانه نیست. زندگی رؤیا است و خیال بافی‌های روزانه، زندگی است.

• یک داستان کوتاه:

1- Maya - معنای لغوی‌اش "آنی که نیست". به این مفهوم که زندگی رؤیایی بیش نیست، هرچند وقتی آن را تجربه می‌کنیم، واقعی به نظر می‌رسد

بازگشت به فهرست

مرد فقیری پس از یک روز کار سخت، با کیسه‌ای پر از برنج به خانه برگشت. کیسه را از بام خانه‌اش آویزان کرد تا از شر موش‌ها و دزدان در امان باشد. برای محافظت بیشتر از آن، دقیقاً زیر کیسه دراز کشید. در حالی که دراز کشیده بود، به کیسه برنج نگاه کرد و شروع به رؤیاپردازی کرد: «اگر بتوانم این کیسه برنج را در مقادیر کم به فروش برسانم، می‌توانم پول زیادی به دست بیاورم. سپس با آن پول، برنج بیشتری می‌کارم، آن را می‌فروشم و به‌زودی ثروتمند خواهم شد. سپس با یک زن زیبا ازدواج می‌کنم و بچه‌ی زیبایی خواهیم داشت.» در همین زمان، موشی راه خود را به کیسه برنج پیدا کرده و شروع به جویدن طناب کرده بود. همان‌طور که مرد به بچه خیالی‌اش فکر می‌کرد، موش طناب را جوید و پاره کرد و کیسه روی او افتاد و درجا او را کشت. البته، آن ثروت، همسر و فرزند رؤیایی نیز درجا ناپدید شدند.

هر کاری که در طول روز انجام می‌دهید، آن را زندگی می‌نامید. هر کاری که در شب انجام می‌دهید، آن را رؤیا می‌خوانید. اگر در روز نتوانید کاری انجام دهید، آن را مرگ می‌نامید. اگر در شب نتوانید کاری انجام دهید آن را خواب عمیق می‌نامید.

اگر در روز، این سه چیز را داشته باشید آن زندگی است: تجربه کننده، تجربه شده و خود تجربه. نوشیدن قهوه را به‌عنوان مثال در نظر بگیرید که در آن سه عنصر مهم وجود دارد: قهوه‌ای که نوشیده می‌شود، کسی که قهوه را می‌نوشد و تجربه حین نوشیدن قهوه. اگر تمام این سه عامل را به‌هنگام روز تجربه کنید، آن زندگی است و اگر تمام این سه را تجربه نکنید، آن مرگ است. به‌هنگام شب، اگر تمام این سه را تجربه کنید، آن رؤیا است و اگر تمام این سه را تجربه نکنید، خواب عمیق نامیده می‌شود.

حرکت پرانا در خواب و مرگ

است. شما می‌دانید که زمان و انرژی خود را در رؤیایا هدر می‌دهید.

کسی که از رؤیایا آگاهی داشته باشد، هرگز رؤیا نخواهد دید. کسی که از زندگی آگاه است، هرگز تولد دیگری نمی‌خواهد. به همین دلیل است که در شرق، تمام کتب مقدس، چه وداها^۲ یا داماپادا^۳، و یا جین سوتراهای^۴ یا گورو گرنث صاحب^۵، همگی تنها هدفشان نداشتن تولد دیگر است. همه‌ی آنها تنها یک هدف داشتند: موکشا^۶، آزادی، از چرخه‌ی تولد و مرگ.

کسی که از رؤیایا آگاه است، هرگز رؤیا نخواهد دید. او به‌سادگی دست از رؤیا دیدن خواهد کشید. کسی که از زندگی آگاه است، چرخه‌ی تولد و مرگ را متوقف خواهد کرد. او بدن دیگری نخواهد گرفت. منظور من از کلمه‌ی «مرگ» این نیست که خودکشی خواهید کرد. وقتی من می‌گویم زمانی که شما از زندگی آگاه می‌شوید، دچار مرگ می‌شوید، به این معنی نیست که شما خودکشی می‌کنید. منظور من این است که دیگر زندگی عادی نخواهید داشت. دیگر با هویت خود زندگی نخواهید کرد. به هویت خود اهمیت نخواهید داد. از نو متولد خواهید شد.

به همین دلیل است که استادان روشنگر مرده تلقی می‌شوند. در واقع، افراد روشنگر، افرادی هستند که به زعم دنیا مرده‌اند. آن‌ها هویتی ندارند و زندگی‌شان برای شما قابل درک نیست. زندگی آن‌ها را دیگر نمی‌توان زندگی نامید. عملاً، اگر بخواهید برای زندگی آن‌ها نامی در نظر بگیرید، تنها نامی که می‌توان روی آن گذاشت، مرگ است! آن‌ها آنگونه که شما فکر می‌کنید زنده نیستند. به همین دلیل است که بارها

لحظه‌ای که به سمت حالت رؤیا می‌روید، پرانا به سمت ویشودهی، مرکز گلو پیش می‌رود. هرچه بیشتر به سمت حالت خواب عمیق بروید، پرانا به سمت آناهاتا^۱، مرکز قلب حرکت می‌کند.

در مورد زندگی و مرگ نیز وضعیت به همین صورت است. هر چه سرزنده‌تر و پرانرژی‌تر باشید، پرانا در پیشانی‌تان بیشتر جمع و متمرکز می‌شود.

وقتی دم شما پرانای بیشتری را با خود می‌آورد و بازدم‌تان خالی باز می‌گردد، پرانای شما در پیشانی‌تان متمرکز خواهد شد. اگر دم پرانای کمتر و بازدم پرانای بیشتری داشته باشد، پرانا به آرامی به ویشودهی، مرکز گلو می‌رود. اگر دم هیچ پرانایی نداشته باشد و فقط بازدم حاوی پرانا باشد، انرژی شما کاملاً به سمت مرکز قلب خواهد رفت.

در حقیقت، رفتن از زندگی تا مرگ، از حالت بیداری تا وضعیت خواب عمیق، هر دو مستقیماً به حرکت پرانا مربوط است. اگر حرکات پرانا در دم و بازدم به درستی صورت گیرد، می‌توانید مرگ، زندگی و همچنین رؤیا و خواب عمیق را کنترل کنید. رؤیا و خواب، زندگی و مرگ همگی فقط با این کلید، واحد که پرانا نامیده می‌شود کنترل می‌شوند.

متوقف کردن چرخه‌ی زندگی و مرگ

اگر لحظه‌ای که وارد عالم رؤیا می‌شوید، لحظه‌ای که آگاهی‌تان به آرامی از بین می‌رود، زمانی که به خواب می‌روید، هوشیار باشید، خواهید توانست که رؤیای خود را تغییر دهید.

اگر بتوانید رؤیایان را تغییر دهید، بگذارید واضح بگویم، اولین کاری که انجام خواهید داد این است که از رؤیا دیدن دست می‌کشید. از رؤیا دیدن دست می‌کشید چون می‌دانید که رؤیا بی‌فایده

۲- Vedas متون مقدس باستانی که به توضیح حقایق عمیق معنوی می‌پردازد. چهار ودای اصلی وجود دارد: ریگ ودا، یاجورودا، ساماودا و آتاروادا. این متون در مورد نحوه‌ی قربانی کردن است و متشکل از داستان و سرودها است. وداها به منزله‌ی وحی "حقایق" به عارفان و پیغمبران است

۳- Dhammapada کتاب مقدس بودایی از تعالیم استاد روشنگر بودا

۴- Jain Sutras تعالیم استاد روشنگر ماهاویرا است

۵- Guru Granth Sahib

۶- Moksha آزادی از طریق نبل به استعدادها و رسیدن به آگاهی کل (روح)

۱- Anahata chakra مرکز انرژی در ناحیه‌ی قلب که مربوط به عشق است

فقط به این دلیل که ما این فناوری، این نوع حقایق و تکنیک‌ها را در زندگی مان عملاً به کار نبرده‌ایم، کل معنویت را زیر سؤال می‌بریم. آیا واقعاً برای من مؤثر خواهد بود؟ آیا واقعاً به من کمک خواهد کرد؟

تغییر جریان پرانا جهت شفا و جوان‌سازی

دو چیز را بدانید: تمام چیزهایی که تاکنون به شما گفته‌ام، نه تنها در مرگ‌تان، بلکه در هر لحظه از زندگی‌تان نیز به دردتان خواهد خورد. ممکن است با خود فکر کنید، «چگونه می‌تواند هر لحظه به من کمک کند؟».

در حقیقت، حالت رؤیا به معنای حالت انرژی پایین‌تر پرانا است، یعنی پرانایی که به سمت مرکز قلب حرکت می‌کند. اگر در آن زمان هوشیار باشید، طبیعتاً قادر به کنترل رؤیاهای خود خواهید بود. نه تنها می‌توانید رؤیاهای خود را کنترل کنید، بلکه می‌توانید در هر لحظه که خواستید به خودتان انرژی دهید.

هرگاه از پرانای پایین آگاه باشید، می‌توانید درصد پرانا را در بدن خود افزایش دهید. آگاهی از این که پرانا در حال کم شدن است، خود برای آوردن پرانا بیشتر به بدن‌تان کافی است. به همین ترتیب، وقتی در حال مرگ و خلاص شدن از بدن خود هستید، وقتی که سطح پرانا کاهش بیشتری پیدا می‌کند، می‌توانید آن را متوقف کرده و سطح آن را افزایش دهید.

نه تنها در زمان مرگ، بلکه وقتی بیمار هستید نیز پرانای شما به آهستگی در چاکرای آنها تا قرار می‌گیرد. هرچه پرانا بیشتر به سمت آنها تا برود، بیشتر احساس بیماری می‌کنید. اگر بتوانید حرکت پرانا را متوقف کرده و آن را افزایش دهید، می‌توانید خودتان را درمان کنید. این تکنیک غائی شفای جسم و بازجوان‌سازی آن است.

شجاعت روبه‌رو شدن با زندگی و مرگ

در حقیقت هرگاه بر پرانا مسلط می‌شوید، متوجه می‌شوید که مرگ به آن مفهومی که شما فکر می‌کنید

و بارها، تمام کتب مقدس گفته‌اند که افراد روحانی «دوباره متولد می‌شوند». در این حالت، هیچ چیز این زندگی نمی‌تواند شما را عذاب دهد. زندگی به صورت مبهم و یا مانند یک فیلم به نظر می‌رسد. در شما رخنه نمی‌کند و فضای درونی‌تان را مختل نمی‌کند.

اگر وقتی که پرانا هر روزه به مرکز قلب وارد می‌شود، هوشیار باشید، می‌توانید رؤیایها و خواب عمیق خود را مدیریت کنید. اگر از پرانایی که به هنگام خواب از آجنا^۱ به آنها تا می‌رود، آگاه باشید به این معنی است که در پایان زندگی شما قادر به تغییر زندگی و مرگ خواهید بود. اگر بخواهید، می‌توانید آن را کمی جلو بیندازید. اگر بخواهید می‌توانید آن را به تأخیر بیندازید. می‌توانید به هر نحوی که می‌خواهید آن را به اجرا دریاورید.

فناوری ودایی - محصول هزاران سال تحقیق و توسعه در آگاهی انسان

بدانید که، این‌ها نظریه نیستند. این‌ها حقایق حاصل از هزاران سال تحقیق و توسعه توسط ریشی‌های ما بر روی آگاهی انسان است.

در واقع، این فناوری و این تکنیک‌ها می‌توانند کیفیت زندگی شما را از همین امروز افزایش دهند. مجبور نیستید به خود بگویید، «آه! اگر این تکنیک را به مدت ده سال انجام دهم، شاید در سال یازدهم نتیجه دهد». نه!

در حقیقت، چون ما این فناوری را بلد نیستیم، آن را زیر سؤال می‌بریم. به عنوان مثال، اگر نظریه‌ی قانون جاذبه مفید و قابل اجرا در زندگی‌تان باشد، به آن شک نمی‌کنید. اما اگر این نظریه هیچگونه کاربرد مستقیمی در زندگی‌تان نداشته باشد،

و هیچ منفعت مستقیمی برای زندگی‌تان نداشته باشد، طبیعتاً آن را فراموش می‌کنید، یا آن را زیر سؤال می‌برید، و به آن شک می‌کنید. در نهایت، کل دانش پشت آن را انکار می‌کنید.

۱- Ajna chakra ششمین مرکز انرژی که بین ابروها قرار دارد. در سانسکریت به معنی "فرمان" یا "اراده" است. این چاکرا توسط ایگو بسته می‌شود

این حقیقت دارد یا نه. در غیر این صورت بلافاصله از خود خواهید پرسید: «چگونه می‌توانم همچین فکری بکنم؟ این حقیقت ندارد. این جهان یک واقعیت است.»

لطفاً توجه کنید که، حقیقت و واقعیت دو چیز متفاوت هستند. وقتی من می‌گویم کل دنیا یک رؤیا است، ممکن است به نظر شما حقیقت نداشته باشد زیرا منبعی که بر اساس آن حقیقت داشتن چیزی را می‌سنجید، خود وجود ندارد.

هنگامی که این اصل را چند روزی انجام دهید، حقیقت پشت این کلمات را درک خواهید کرد. این شما را به سمت حقیقت هدایت خواهد کرد.

پرده نمایشی که کل رؤیا بر روی آن پخش می‌شود را خواهید دید. وقتی پرده نمایشی را که بر روی آن کل این رؤیا را نشان داده‌اید می‌بینید، همین صفحه نمایش را به‌هنگام رؤیا دیدن با هوشیاری خواهید دید. صفحه نمایشی که روی آن کل این رؤیا را نمایش داده‌اید، همان چیزی است که من آن را آگاهی می‌نامم.

سؤال بعدی که به ذهن‌تان خطور می‌کند این است: «اگر در حالت بیداری رؤیا می‌بینم، چرا باید عملی نشان دهم؟» چرا باید حرکتی انجام دهم؟». چرا نباید عملی نشان دهید؟ اگر دارید رؤیا می‌بینید، چرا نباید کاری کنید؟

این را بدانید که شما نمی‌خواهید کاری کنید، زیرا آن را بسیار جدی تلقی می‌کنید. شما عمل خود را با چیزی که باید به دست بیاورید، مرتبط می‌دانید.

به‌دلیل نتایج مورد انتظارتان، به این عمل می‌چسبید. اگر بدانید که دارید رؤیا می‌بینید، متوجه خواهید شد که رؤیا دیدن یا رؤیا ندیدن به‌هیچ‌وجه چیزی را تغییر نخواهد داد. هر آن‌چه که اتفاق بیفتد، اتفاق خواهد افتاد. شما می‌گذارید که اتفاق بیفتد.

فقط بدان که زندگی یک رؤیا است. ناگهان هوش شما بیدار خواهد شد. چشم شما به این حقیقت باز خواهد شد که کل نمایش زندگی، تصویرافکنی شما است.

وجود ندارد. تا به حال، شما از مرگ به‌دلیل ابهام آن می‌ترسیدید. این ترس از مرگ نیست، این تنها ابهام است که ترس بیشتر و بیشتری ایجاد می‌کند.

ببینید، همه می‌دانیم که هرکسی روزی می‌مرد و هیچ کاری هم از ما بر نمی‌آید. اما نمی‌دانیم که چه موقع و چگونه رخ می‌دهد و بعد از آن چه می‌شود. این سؤالات و ابهامات در وجود ما ایجاد مشکل می‌کنند. رنج روانی که به‌هنگام فکر کردن درباره‌ی مرگ به ما وارد می‌شود، بیشتر به‌دلیل این ندانستن‌ها و نااطمینانی‌ها است و مستقیماً به‌خود مرگ مربوط نمی‌شود. هنگامی که این ابهامات برطرف شود، مفهوم مرگ شفاف‌سازی می‌شود. تأثیر منفی مرگ در وجود ما کاملاً پاک می‌شود.

زندگی، سلامتی... و مرگ را کنترل کنید

نه تنها در انتخاب مرگ، بلکه در به تعویق انداختن یا پیش‌بینی کردن مرگ نیز آزادی بیشتری خواهید داشت تا بتوانید مرگ را بشناسید. این غائی‌ترین هدیه‌ای است که هر تکنیک معنوی می‌تواند به شما بدهد.

مهمتر از همه، حتی وقتی که بیمار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که پرانا مستقیماً و کاملاً به آنها تا نرود، بلکه شروع به حرکت به سمت آنها تا کند. شما متوجه می‌شوید که دارید بیمار می‌شوید و می‌توانید آن را بازگردانید.

می‌توانید این مورد را امتحان کنید: هنگامی که دارد خوابتان می‌برد، از پیشانی، چشم سوم آگاه باشید، توجه‌تان آن‌جا باشد هنگامی که در تخت دراز می‌کشید، وقتی با خود تصمیم گرفتید، «بله، الان می‌خواهم بخوابم»، وقتی هوشیاری‌تان در حال محو شدن است و در تاریکی و خواب عمیق ناپدید می‌شود، فقط آگاه باشید.

سپس در کل روز، بدانید و به یاد داشته باشید که کل این زندگی مایا است، حتی زمانی که بیدار هستید نیز رؤیا می‌بینید. بارها و بارها با خود تکرار کنید که: «هر آن‌چه که می‌بینم فقط یک رؤیا است.»

به این موضوع منطقی نگاه نکنید. از خود نپرسید که

حقیقت، شما را از ترس مرگ می‌رهاند. هیچ چیز در درون‌تان وجود ندارد که بتوان آن را نابود کرد. در زندگی سقراط^۱ واقعه‌ای زیبا وجود دارد:

سقراط در اثر نوشیدن جام زهر کشته شد. وقتی شوکران را به او دادند، از او پرسیدند: «از مرگ نمی‌ترسیدی؟».

او به زیبایی گفت: «چرا باید بترسم؟ پس از مرگ تنها دو چیز ممکن است رخ دهد. یا موجودیت من از بین خواهد رفت و من دیگر وجود نخواهم داشت و یا به شکلی دیگر در جایی دیگر وجود خواهم داشت، همین. فقط یکی از این دو حالت ممکن است اتفاق بیفتد. اگر دیگر وجود نداشته باشم، پس هیچ مشکلی وجود ندارد، زیرا چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، چون چیزی نخواهم فهمید. اگر به شکلی دیگر و در جایی دیگر وجود داشته باشم، باز هم لزومی ندارد که نگران باشم. من به هر حال وجود خواهم داشت. من نخواهم مرد».

این سخنان سقراط خودمانترا^۲ی بزرگی است. نگاهی به زندگی خود بیندازید. ممکن است بگوئید زندگی بیشتر شادی بود یا رنج بود. این‌ها تنها دو احتمال است. اگر می‌گوئید رنج زندگی بیشتر بوده، پس چرا از مرگ می‌ترسید؟ اگر به حد کافی رنج برده‌اید، پس چرا چیز جدیدی را امتحان نمی‌کنید؟ اگر می‌گوئید که شادی زندگی بیشتر است، پس از آن‌جایی که زندگی شادی داشته‌اید، باید برای چیزهای جدید، تجربه‌های جدید آماده باشید. اگر زندگی شما در این مرحله شاد بود، طبیعتاً طی کردن مراحل بعدی منجر به شادی بیشتر و تجربیات بهتر خواهد شد. بنابراین، از هر طرفی که این موضوع را استدلال کنید، ترس شما هیچ مبنایی ندارد.

دانستن این‌که وقتی بدنتان از بین می‌رود، فضای

مرگ صرفاً رویدادی نیست که در پایان زندگی شما اتفاق می‌افتد، بلکه مرگ‌هایی که در طول زندگی شما اتفاق می‌افتد را نیز شامل می‌شود. به‌عنوان مثال، اگر پول‌تان از شما گرفته شود، هویت میلیونر بودن نیز در شما می‌میرد. اگر برادرتان بمیرد، هویت برادر کسی بودن نیز در شما می‌میرد. اگر پدر شما بمیرد، هویت پسر کسی بودن نیز در شما می‌میرد. در تمام این لحظات، بخشی از وجود شما می‌میرد.

مرگ «کامل» در پایان زندگی‌تان اتفاق می‌افتد. حتی در طول زندگی، با مردن بخشی از وجودتان «مرگ جزئی» را تجربه می‌کنید. با داشتن چنین درکی از مرگ، حتی در آن لحظات، دچار درد و رنج نخواهید شد. شما قادر خواهید بود که این مرگ‌ها را، دستکاری کنید، به تعویق بیندازید، جابه‌جا کنید و یا حتی متوقف کنید.

مرگ، در فضای کیهانی حل شدن است

یک قوری خالی را تصور کنید. درون قوری فضایی وجود دارد. خارج از قوری نیز فضایی وجود دارد. حال فرض کنید که قوری را شکستید. ممکن است قوری نابود شود اما فضای داخل قوری نابود نخواهد شد. تنها در فضای خارج از قوری ناپدید خواهد شد.

فضای محصور در داخل قوری، در فضای خارج از قوری ناپدید خواهد شد. حتی خود قوری نیز نابود نمی‌شود. بلکه به شکل دیگری در می‌آید و همچنان وجود دارد. شما می‌توانید شکل آن را تغییر دهید، اما نمی‌توانید آن را از بین ببرید.

به‌همین ترتیب، در طول مرگ، آگاهی‌ای که در بدن شما محصور شده است، در آگاهی بیرون از بدن شما آرام می‌گیرد. ببینید، یک فضا خارج از بدن و پوست شما و فضایی دیگر نیز داخل بدن و پوست‌تان وجود دارد. هنگامی که مرزهای شما در نقطه‌ای از بین می‌رود، فضای داخل بدن شما در فضای بیرون بدن‌تان قرار و آرام می‌گیرد. درک این

۱ - Socrates فیلسوف یونانی

۲ - Mantra معنای لغوی‌اش "چیزی که راه را نشان می‌دهد". هجاهای مقدس که قدرت ارتعاشات مثبت دارند

قسمت اول: در حالت درازکشیده و قبل از خواب، ناحیه‌ی اطراف چاکرای آجنا یا چشم سوم، مرکز پیشانی را به‌خاطر بیاورید. تمرکز نکنید. اگر خودتان را مجبور کنید، اگر تمرکز کنید، خواب شما به‌هم خواهد خورد و سردرد خواهید گرفت. این ناحیه را در حالت آرامش تنها به یاد بیاورید، همانگونه که به‌یک گل نگاه می‌کنید، خیلی عادی. کم‌کم خواهید دید که آرامش می‌یابید و وارد حالت خواب عمیق خواهید شد.

تنها از ورود به حالت خواب عمیق آگاه باشید، همین کافی است. روز اول، ممکن است احساس کنید که اصلاً خوابتان نمی‌برد و خوابتان ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به تأخیر افتاده است. نگران آن نباشید. تنها از حرکت پرانا در چاکرای آجنا آگاه باشید.

شما متوجه خواهید شد که دارید رؤیا می‌بینید. اگر می‌خواهید ادامه آن رؤیا را ببینید، آن را ادامه می‌دهید. اگر تمایلی به آن نداشتید، از آن بیرون می‌آیید. اما کابوس نخواهید دید.

تا به الان، رؤیاهایتان نه تنها ذهن، بلکه بدن‌تان را هم می‌آشوبد. اگر کابوس ببینید و بیدار شوید، خواهید دید که قلب‌تان به‌سرعت می‌تپد و ضربان قلب‌تان افزایش یافته است. بدن‌تان تحت تأثیر رؤیایان قرار می‌گیرد. اگر از رؤیای خود آگاه باشید، تحت تأثیر قرار نخواهید گرفت. این اولین تأثیر این مراقبه است.

در مرحله‌ی بعدی، خواب بی رؤیا را تجربه خواهید کرد که سطح عمیق‌تری است. هرگاه خواب بی رؤیا داشته باشید، روز بی رؤیایی نیز خواهید داشت. روز بی رؤیا بدین معنی است که با عدم رؤیاپردازی در روز انرژی‌تان حفظ خواهد شد.

آگاه بودن از پرانا کافی است و به‌طور خودکار به سطح انرژی بالاتر بازمی‌گردد و بدن شما خود را درمان خواهد کرد، زیرا جریان پرانا مستقیماً با تمام بیماری‌های شما مرتبط است. مهم‌تر از همه، وقتی

انرژی محبوس در زیر پوست شما با فضای انرژی خارج از پوستتان یکی می‌شود و این‌که حتی اگر ذهن و بدن‌تان از بین‌رود، باز هم شما وجود خواهید داشت، مبنا و اساس حقیقتی است که ما آن را «واقعیت متعالی» می‌نامیم. فردی که به واقعیت متعالی رسیده باشد، دائماً از خود شادی و بی‌باکی پخش می‌کند. او سعادت و انرژی بسیار می‌پراکند چراکه او در پاراماشیتی^۱، مرتبه‌ی اعلی، قرار دارد.

تکنیک‌های مراقبه

همان انرژی که خود را در قالب انفجار کیهانی بازنموده است، دائماً در حال انفجار و بازنمایی در بدن است. هوشیاری خود را با محل تلاقی دم و بازدم، نقطه تلاقی قدرتمند و بی‌قدرت ترکیب کنید.

وقتی هوای دم بیرون می‌رود، پراز انرژی خواهد بود و هوشیاری شما به‌عنوان یک گل، به ارتعاش درخواهد آمد. انسان انرژی حیات را می‌تواند لمس کند. جایی که هوای بازدم به آن بازمی‌گردد، کاملاً خالی است. می‌توان مرگ را در آن لمس و حس کرد. هنگامی که هوای دم وارد می‌شود، می‌توان زندگی را مستقیماً لمس کرد. وقتی هوای بازدم برمی‌گردد می‌توان مرگ را لمس کرد. اگر آگاهی‌مان را به نقطه تلاقی این دو نفس بیاوریم، می‌توانیم در خودمان هم انفجار کیهانی و هم انحلال کیهانی را تجربه کنیم. زمانی که انفجار و انحلال کیهانی در شما اتفاق بیفتد، خود را تبدیل به انرژی کیهانی (Universal) کرده‌اید.

تکنیک‌های مراقبه دو

این تکنیک دارای دو بخش است: یکی رازمان خواب و هنگامی که در رختخواب دراز کشیده‌اید انجام می‌دهید، و دومی را هر زمان که در طول روز به یاد آن افتادید می‌توانید انجام دهید.

بخش اول انرژی بیشتری برای انجام بخش دوم فراهم می‌کند و بالعکس. آن‌ها مکمل یکدیگر هستند.

گلبگ‌های نیلوفر را باز نمی‌کند. به‌همین ترتیب، در حضور استاد، شفا صورت می‌گیرد. واضح است که شفا انجام نمی‌شود، بلکه خود اتفاق می‌افتد.

تا وقتی که بدنتان در حضور من باشد، می‌توانم آن‌را شفا بخشم. به‌همین ترتیب، اگر ذهن خود را نیز باز کنید، آن نیز شفا می‌یابد. این چیزی است که ما در LBP Level 2-NSP، انجام می‌دهیم - باز کردن ذهن‌ها. از شما خواسته می‌شود که در مورد خودتان، رنج‌هایتان، آرزوهایتان، گناهتان و لذات‌تان بنویسید. قرار نیست آن‌را به کسی نشان دهید. این نوشته فقط برای خود شما است تا سامسکاراهاپی را که عمیقاً در وجودتان ریشه دوانیده یا خاطرات حک شده‌تان را بشناسید.

مردم از من می‌پرسند که چرا من از آن‌ها می‌خواهم که این‌ها را بنویسند وقتی قرار نیست که آن‌را به من و یا به یکدیگر نشان دهند. این‌را بدانید که با نوشتن تمام این‌ها، شما ذهن خود را در حضور من باز می‌کنید.

شما ذهن خود را باز می‌کنید و بنابراین من می‌توانم ذهن‌تان را شفا دهم. اگر زخم‌های خود را باز کنید، آفتاب می‌تواند آن‌ها را درمان کند. به‌همین ترتیب، اگر بتوانید ذهن خود را باز کنید، این انرژی تمام زخم‌ها را بهبود می‌بخشد.

LBP Level 2-NSP لایه‌های انرژی‌تان را یک‌به‌یک باز می‌کند. رنج‌ها، لذات، گناه‌ها و آرزوهایتان باز می‌شود. هنگامی که این‌ها باز شود و شفا یابد، شما برای یک لحظه خدا را در درون خود تجربه می‌کنید.

شما قادر به تغییر رؤیای خود باشید، وقتی شما بتوانید رؤیای خود را کنترل کنید، قدرت و انرژی زیادی برای کنترل حوادث زندگی‌تان خواهید داشت. تا به‌حال، شما فقط قربانی زندگی خود بودید، قربانی رؤیای‌تان بودید. نمی‌توانید چیزی را کنترل کنید. حتی نمی‌توانید یک عطسه‌ی کوچک را متوقف کنید. شما نمی‌توانید چیزی را نه در حالت بیداری و نه حتی در حالت رؤیا متوقف کنید. همه چیز برای‌تان اتفاق می‌افتد، همین.

در بهترین حالت، می‌توانید تصور انجام دادن کاری را داشته باشید. اگر بتوانید در حالت رؤیا هوشیار باشید، آزادی واقعی خواهید داشت و آگاهی‌تان وسعت خواهد یافت.

برنامه‌ی زندگی سعادت‌مندانه - برنامه‌ی نی‌تی‌اناندا اسپورانا (LBP Level 2 - NSP)

برنامه‌ی مراقبه‌ی سطح دوم ما، - LBP Level 2 NSP، شما را به سفری در زندگی خودتان می‌برد، و هم‌زمان اسرار مرگ را برای‌تان آشکار می‌کند و با تخلیه‌ی فضای درونی‌تان از احساساتی که همیشه با خود دارید، آن‌را خالص و تطهیر می‌کند. این برنامه به شما می‌آموزد که سعادت‌مندانه زندگی کنید و در صلح این دنیا را ترک کنید. این برنامه مرگ را در منظر درست آن قرار می‌دهد تا زندگی شما شادتر و معنی‌دارتر شود.

اثر شفابخشی LBP سطح 2 - NSP

(LBP (life Bliss Program) سطح ۲- NSP(Nithyananda Spurana Program) اثر شفابخشی کاملی در سطوح جسمانی، ذهنی و روحی دارد. مردم از من می‌پرسند چگونه از طریق مراقبه شفا می‌یابند. این‌را بدانید، من از طریق بدن جسمانی‌ام شما را شفا نمی‌دهم. حضور من است که شفا می‌دهد. وقتی خورشید طلوع می‌کند، نیلوفر خودبه‌خود گل می‌دهد. خورشید نمی‌رود و

برای رها شدن از ترس مرگ، که در واقع ترس از دست دادن هویت‌مان است، باید این را بدانیم که ما چیزی ورای ذهن و بدن‌مان هستیم. برای درک این مقوله به هوش نیاز داریم. سپس این سؤالات برایمان پیش می‌آید:

هوش دقیقاً چیست؟

آیا بعضی از ما باهوش‌تر از دیگران است؟

آیا می‌توانیم سطح هوش خود را افزایش دهیم؟

هوش طبیعی

هوش پدیده‌ای اکتسابی نیست. تک‌تک موجودات صاحب هوش هستند. هر کدام از ما دارای هوش است. این یک ویژگی ذاتی و فطری است، همان‌طور که آتش گرم و یخ سرد است.

لطیفه ای در مورد افراد باهوش برایتان نقل می‌کنم:

روزی چهار مرد سوار یک هواپیمای خصوصی بودند که ناگهان، قسمت دم هواپیما آتش گرفت. متأسفانه تنها سه چتر نجات برای این چهار مسافر وجود داشت.

اولی وحشت زده، یکی از چترهای نجات را برداشت و گفت: «من تازه ازدواج کرده‌ام. همسرم منتظر من است»، و پرید.

دومی گفت: «من باهوش‌ترین فرد روی زمین هستم. سیاره‌ی زمین به هوش من نیاز دارد». او نیز پرید.

یکی از مسافران که پیرمرد بود به فرد باقی مانده گفت: «من پیرم اما تو کلی از زندگی‌ات باقی مانده. این چتر نجات را بگیر و بپر».

مرد جوان با نیش‌خند گفت: «شما هم می‌توانید بپرید، آقا. هر دو می‌توانیم برویم. باهوش‌ترین فرد روی زمین با کوله پشتی من پرید!».

شما هوش هستید

روشنگری زندگی

یعنی تجربه‌ی هوش هستی (کیهانی)

در درون خود

بسیاری از ما ارتباطمان را با هوش طبیعی‌مان از دست داده‌ایم. به‌همین دلیل است که نمی‌توانیم زندگی را تا حد‌اعلای آن زندگی کنیم. ما دانش اکتسابی خود را با

[بازگشت به فهرست](#)

خاطراتتان استفاده کنید. **بگذارید کل وجودتان به سادگی خودش را ابراز کند، این یعنی یک پارچه بودن و شکوفا شدن** همه‌ی ما فطرتاً در بدن انسانی خود دارای هوش هستیم. مشکل این‌جا است که ما شدیداً بر این باوریم که محدود هستیم. ما در فکر کردن به این که قابلیت‌های محدودی داریم، که «ما نمی‌توانیم...» شرطی شده‌ایم و بنابراین فراموش کرده‌ایم که چگونه می‌توانیم از این قابلیت‌ها استفاده کنیم. به همین دلیل ما به تکنیک‌های استفاده از تمام ابعاد وجودی‌مان واقف نیستیم.

به‌عنوان مثال، انسان این قابلیت را دارد که بدون آموزش دیدن شنا کند. در ژاپن این موضوع را آزمایش و امتحان کرده‌اند، زمانی که کودک متولد شد، او را داخل آب گذاشتند و دیدند که کودک به‌طور خودکار شروع به شنا کردن کرد!

بچه‌ها باهوش متولد می‌شوند

• داستانی کوتاه:

پسری از مدرسه برگشت و به مادرش گفت: «شما گفتید که دندان‌پزشکی مدرسه درد ندارد، اما این طور نبود.»
مادرش نگران شد و از او پرسید: «آیا او به تو صدمه زد؟»
پسر پاسخ داد: «نه، اما وقتی انگشتش را گاز گرفتم داد زد!»

بچه‌ها باهوش متولد می‌شوند. آن‌ها بسیار خوداندگیخته و مشتاق هستند. اما خانواده، جامعه و مدرسه این هوش طبیعی درون کودک را با اهمیت بی‌جایی که به منطق، حافظه و رقابت می‌دهند، از بین می‌برند. بهایی که کودک برای تحصیلات می‌پردازد بسیار سنگین است. او خلاقیت بسیار فوق‌العاده با ارزش و منحصر به فرد بودن خود را فدا می‌کند و از این موضوع هیچ اطلاعی هم ندارد.

هوش اشتباه می‌گیریم، مانند همان مردی هستیم که به جای چتر نجات با کوله پشتی پرید!

تک‌تک موجودات طبیعت دارای هوش ذاتی هستند. پرندگان هوشی ذاتی دارند که آن‌ها را قادر به پرواز می‌سازد. تماشای پرندگان مهاجری که بدون نقشه یا راهنما هزاران مایل را در آسمان طی می‌کنند و به‌هنگام تغییر فصل باز دقیقاً از همان مسیر قبلی برمی‌گردند، شگفت‌انگیز است!

از کرم صدپا گرفته تا شامپانزه، هر حیوانی زندگی‌اش را به زیبایی و با استفاده از هوش ذاتی که به او هدیه شده می‌گذراند. گیاهان و درختان دارای هوش ذاتی هستند، این چیزی است که آن‌ها را قادر می‌سازد تا مستقیماً از طریق خورشید غذا تولید کنند. انسان نیز دارای هوش ذاتی سرشار است. او نمونه‌ی تکامل یافته‌تر و برتری از آگاهی نسبت به پرندگان، حیوانات و درختان است.

پاتانجالی، استاد برجسته‌ی هندی و پدر علم باستانی یوگا، می‌گوید که انسان در خود تمامی شکل‌های هوشیاری پایین‌تر از خود قبیل درختان، پرندگان و حیوانات را دارد.

انسان توانایی تولید مواد غذایی را مانند درختان دارد. انسان این توانایی را دارد که از بدو تولد به تنهایی زندگی کند، درست مانند حیوانات و پرندگان.

پاتانجالی توضیح می‌دهد: وقتی لاک‌پشت بودید، تمام خاطرات زندگی گذشته‌ی شما از تمام تولدهایی که قبل از تولد در قالب لاک‌پشت داشته‌اید، در بدن لاک‌پشت ذخیره شده است. وقتی به حیوان سطح بالاتری تبدیل می‌شوید، تمام خاطرات زندگی‌های گذشته قبل از آن، در بدن آن حیوان ذخیره می‌شود. همچنان که به تدریج به موجود انسانی تبدیل می‌شوید، خاطرات تمام زندگی‌های گذشته‌تان در داخل بدن‌تان ذخیره می‌شود. اگر روشش را بدانید، می‌توانید هر زمان که می‌خواهید از هرکدام از این

شما هوشی ذاتی و خودانگیزه درون خود دارید. آن را در کودکی حس کرده‌اید آن حرص و طمع است. یا باید درس بخواند تا در زندگی حرفه‌ای آینده‌اش از دیگران عقب نماند، که در این صورت محرک آن ترس است.

انگیزه‌ی کودک طمع یا ترس است و هرگز شکوفایی درونی نیست. طبیعتاً کودک وارد دور دوندگی برای امرار معاش می‌شود و صرفاً به دوندگی ادامه می‌دهد، بدون آن که حتی وقت نگاه کردن به این که آیا او واقعاً برای آن‌چه که می‌خواهد می‌دود یا نه را داشته باشد. او حتی نمی‌داند که می‌تواند از این دوندگی لذت ببرد! به او آموخته شده است که با هرگونه انحراف از مسیر، وقت ارزشمندش در رسیدن به هدف هدر خواهد رفت.

اما چند نفر پس از رسیدن به «هدف»، احساس شکوفایی کرده‌اند؟ هنگامی که به هدفی که تعیین کرده‌اید دست می‌یابید،

متوجه می‌شوید که دیگر تیر دروازه‌ای در آنجا وجود ندارد. و حال شما چیز دیگری می‌خواهید!

نگاه کنید. ببینید که آیا واقعاً فرزندانان را بار می‌آورید یا فقط به آن‌ها یاد می‌دهید که از روی ترس و طمع عمل کنند. نگاهی عمیق به خودتان بیندازید و ببینید که آیا واقعاً دوندگی برای امرار معاش احساس عمیق شکوفا شدن را به شما می‌دهد؟ آیا آن‌چه که انجام می‌دهید واقعاً همان چیزی است که می‌خواهید؟ یا شما آن کار را فقط به این دلیل انجام می‌دهید که خانواده، دوستان و جامعه چنین انتظاری از شما دارند؟

اگر بر اساس آن‌چه دیگران انجام می‌دهند، زندگی می‌کنید، تنها زندگی ارزشمند خود را هدر می‌دهید. این همان چیزی است که آنرا "تفکر گله‌ای" می‌نامند- پیوستن به دور دوندگی برای امرار معاش (به اصطلاح مسابقه‌ی موش‌ها) برای هم‌رنگ جماعت شدن. حتی اگر در این مسابقه برنده هم شوید، همچنان موش هستید!

بازگشت به فهرست

چند روز پیش، جمله‌ای را بر روی تی‌شرت نوجوانی خواندم، «من باهوش بودم تا وقتی که آموزش و پرورش من را نابود کرد».

به شیوه‌ای که امروزه کودکان آموزش می‌بینند، منجر به رشدی در کودک می‌شود که از مسیر طبیعی‌اش خارج شده است. اهمیت بی‌موردی به منطق و تجزیه و تحلیل داده می‌شود که مرتبط به سمت چپ مغز است. به همین دلیل، سمت راست مغز، که مربوط به خلاقیت و هنر است، کمتر تحریک می‌شود. پنجاه درصد از توان بالقوه‌ی ما، نیمی از مغزمان، نیمی از بدنمان در انتظار ابراز خویش می‌ماند. آموزش و پرورش می‌تواند غوغا کند اگر این حقیقت را بپذیرد. آموزش از طریق قسمت چپ مغز درست است، اما قسمت راست نیز اگر مهم‌تر از آن نباشد، به همان اندازه، مهم است.

بگذارید کل وجودتان به‌سادگی خودش را ابراز کند، و شما خواهید دید که هوش ذاتی‌تان به زیبایی شکوفا می‌شود. این چیزی است که من آنرا وجودی یکپارچه و شکوفا می‌نامم.

نیروهای محرک ترس و طمع

ما فکر می‌کنیم که بسیار باهوش هستیم و بنابراین سعی می‌کنیم بچه‌هایمان را جوری شکل دهیم که مانند ما باهوش شوند.

وقتی این فرآیند را شروع می‌کنیم، ابتدا به کودک منطق اداره‌ی زندگی به‌وسیله‌ی ترس یا طمع را آموزش می‌دهیم.

یا باید کاری انجام دهد تا به چیزهای بیشتری برسد، یا باید کاری انجام دهد تا از آن‌چه که نمی‌خواهد اتفاق بیفتد جلوگیری کند. وقتی خواهان اتفاق افتادن چیزی هستید، این حرص است. وقتی می‌ترسید که چیزی اتفاق بیفتد، ترس است.

یا باید درس بخواند تا بتواند نمره‌های بهتری کسب کند و در یک کالج خوب پذیرفته شود، که محرک

معیار سنجش هوش چیست؟

آیا می‌توانیم هوش را اندازه‌گیری کنیم؟ آیا استاندارد برای اندازه‌گیری هوش وجود دارد؟

از همان دوران مدرسه، از معیارهای استاندارد برای تعیین سطح هوش افراد استفاده می‌کنیم. در سیستم نمره‌دهی از دوره ابتدایی تا کالج، همه‌ی کودکان را در مهارت‌ها و توانایی‌های مختلف مقایسه و رتبه‌بندی می‌کنیم.

کودکی ممکن است در علوم خوب باشد و دیگری ممکن است استعدادی ذاتی در موسیقی داشته باشد. اما هر دو بر اساس یک مقیاس در علوم و موسیقی رتبه‌بندی می‌شوند. حال، چگونه متوجه می‌شوید که کدام کودک باهوش‌تر است؟ اگر هوش بر اساس عملکرد در علوم اندازه‌گیری شود، کودکی که به علوم علاقه‌مند است، باهوش‌تر شناخته خواهد شد. اگر هوش بر اساس عملکرد موسیقیایی اندازه‌گیری شود، طبیعتاً کودکی که در موسیقی استعداد دارد، از کودکی که دارای توانایی در زمینه‌ی علوم است، باهوش‌تر شناخته خواهد شد.

فرض کنیم که علم، معیار هوش است. بنابراین، کودک شاعر مسلک فکر می‌کند که به اندازه‌ی کودک علم بنیان، باهوش نیست. آگاهانه یا ناآگاهانه، کودک شاعر مسلک، هوش ذاتی‌اش را سرکوب می‌کند و تلاش می‌کند تا از کودک علمی تقلید کند.

در این‌جا باید مطلب مهمی را بپذیریم. برای دانشمند شدن به یک نوع هوش نیاز است و برای شاعر شدن، به نوع دیگری از هوش، و برای شناگر شدن در المپیک به نوع دیگری از هوش نیاز است! هوش، توانایی واکنش نشان دادن به یک وضعیت یا چالش است. همچنان که شرایط تغییر می‌کند، ابعاد هوشی که برای واکنش دادن به آن وضعیت نیاز است نیز تغییر می‌کند. کودک علمی به یک وضعیت خاص از یک بعد خاص هوش، واکنش نشان می‌دهد. در حالی که کودک شاعر مسلک به شرایط دیگری از بعد

دیگری واکنش نشان می‌دهد. **هوش توانایی واکنش** شناگر به شرایط دیگری، از بعد دیگری از هوش پاسخ می‌دهد! **نشان دادن به شرایط جدید است**

همه باهوش متولد می‌شوند، مسئله فقط کشف ابعاد منحصر به فرد هوش است.

خودانگیزگی - هوش ساده

شما هوشی ذاتی و خودانگیزته درون خود دارید. شما آن را به هنگام کودکی حس کرده‌اید.

به عنوان یک کودک، شما به همه چیز بسیار ساده نگاه می‌کردید. به همین دلیل بسیار خودانگیزته بودید. وقتی بزرگ می‌شوید، چه چیز این خودانگیزگی را از شما می‌گیرد؟ شرطی‌سازی اجتماعی که از همان کودکی به شما می‌گفت: «شما کفایت ندارید...» به همین دلیل، شما دائماً در تلاش برای تبدیل شدن به چیز دیگری هستید تا چیزی را به دیگران اثبات کنید. پیوسته فکر می‌کنید که کفایت ندارید، از دیگران تقلید می‌کنید و انرژی ذاتی فوق‌العاده فوران در درونتان را هدر می‌دهید.

لطیفه‌ای را روی تابلو اعلانات شرکتی خواندم:

مرگ عذر موجه محسوب می‌شود، به شرطی که دو هفته قبل از آن به ما اطلاع دهید، چرا که باید تا قبل از مرگتان، حرفه‌ی خود را به نفر بعدی آموزش دهید. توجه: این طرح از دیروز آغاز شده است.

اگر عملکرد یا رفتار شخص دیگری را کورکورانه تقلید کنید، به جای این که از هوش درونتان استفاده کنید، فرصت‌های شگفت‌انگیزی را از دست می‌دهید.

دانشجوی آماری بود که همیشه هنگام رسیدن به چهار راه با سرعت رانندگی می‌کرد و پس از عبور از چهار راه سرعتش را کم می‌کرد و باز دوباره از چهار راه‌ها با سرعت رد می‌شد، و پس از آن سرعت خود را کم می‌کرد.

می‌دانی که کدام مؤنث و کدام مذکر بودند؟». پسر پاسخ داد: «ساده است. سه تا از آن‌ها روی آینه بودند و دونایشان روی جعبه سیگار!».

هوش، هوشیار بودن و خودانگیزگی بوده است. یک موضوع مهم را بدانید، وقتی شما عمیقاً هوشیار هستید، مرتکب اشتباه نمی‌شوید!

وقتی هوشیار باشید، بر آنچه که دیگران به شما آموخته‌اند اتکا نمی‌کنید. به شرطی‌سازی‌های گذشته که در طول سالیان بسیار به درون‌تان راه یافته است، اتکا نمی‌کنید. شما صرفاً بر اساس هوش همراه با آگاهی عمل می‌کنید. با هوشیاری عمیق، شما در حال زندگی می‌کنید. وقتی در حال زندگی کنید، زنده و هشیار هستید، و در واقع باهوش هستید. هوش شما ذاتاً، خودانگیزگی است. هیچ آموزش و یادگیری لازم نیست. تنها لازم است آن‌را در درون خود بیدار کنید.

اولین قدم این است که خودتان را تحت‌نظر بگیرید و ببینید که چگونه به‌صورت ناخودآگاه به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهید. ببینید که چگونه اعمال‌تان ریشه در نگرش‌ها و نتیجه‌گیری‌های حاصل از تجربیات گذشته دارد. با هوشیاری به تماشای خود نشستن، اولین مرحله است. خبر خوب این‌که برای هوشیاری، تنها همین مرحله کافی است!

بیشتر اوقات، ما در گذشته‌ی مرده زندگی می‌کنیم و ابعاد شگفت‌انگیز زندگی را از دست می‌دهیم.

و یا از آنچه که قبلاً اتفاق داده است آزرده خاطر و خشمگین می‌شویم و رنج می‌کشیم. در هر صورت، با رفتن به انتهای هر یک از این دو حالت، از مشکل خود فرار کرده‌ایم. در عوض، اگر با هوشیاری عمیق به این مسئله نگاه کنیم، انرژی‌ای در ما بیدار خواهد شد و آن انرژی هوش است که برای حل این مشکل کافی است.

فقط هوشیاری، برای بیدار شدن و رها شدن از

بازگشت به فهرست

زندگی هر لحظه، در هوشیاری کامل، مراقبه است

روزی دوستش در ماشین او بود. او طبق معمول از چهار راه رد شد. دوستش از کار او تعجب کرد: «چرا از چهار راه‌ها با سرعت رد می‌شوی در حالی که که در اصل باید سرعتت را کم کنی؟».

دانشجوی آمار پاسخ داد: «خب، به‌لحاظ آماری، احتمال تصادف در چهار راه بیشتر است، بنابراین من مدت زمان کمتری در چهار راه قرار می‌گیرم!».

دانش فقط زمانی خوب است که هوشمندانه به‌کار گرفته شود. هوش است که منجر به نتیجه‌ی واقعی می‌شود، نه خود دانش. وقتی دانش در جای مناسب و در زمان مناسب به‌کار بسته شود، نام آن هوش است. خودانگیزگی زمانی است که ما دانش‌مان را به‌راحتی در جای مناسب و در زمان مناسب، به‌کار بندیم. به‌عبارت دیگر، خودانگیزگی به‌کار بستن هوش خود است.

وقتی از چیزی استفاده نکنید، کم‌کم هنر استفاده از آن را فراموش می‌کنید. به‌همین صورت، وقتی از هوش خود استفاده نکنید، کم‌کم باور می‌کنید که هوش رسیدگی به‌آن‌چه که در لحظه اتفاق می‌افتد را ندارید و به دیگران یا تجربیات گذشته اتکا می‌کنید. هوش توانایی واکنش نشان دادن به شرایط جدید است و از درون وجودتان نشأت می‌گیرد، نه از دانش ذهنی.

کلید آگاهی

• داستانی کوتاه:

پسر کوچکی دوره یادگیری خود را در مدرسه و خانه می‌گذراند. روزی به معلمش گفت: «من دیروز سه مگس مؤنث و دو مگس مذکر را کشتم».

معلم که کنجکاو شده بود، پرسید: «از کجا

شما اسم آن را مطیع بودن می‌گذارید، اما این در واقع شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت اعمال خود است. این همان عادت خطرناک و قدیمی تبعیت کردن از کتاب قانون است و این خطرناک است زیرا در بعضی مواقع شما حتی نمی‌دانید که دارید مسئولیت و هوش خود را از دست می‌دهید. تبدیل به یک طوطی می‌شوید، و همان چیز را سال‌ها تکرار می‌کنید، زیرا به شما اینگونه گفته‌اند.

• **لطیفه‌ی کوتاهی درباره‌ی درک افراد از مسئولیت تعریف می‌کنم:**

روزی محکومی وکیل خود را سرزنش می‌کرد: «شما وکیل به درد نخوری هستی. حتی از مسئولیت خود برای این که چه موقع باید اعتراض کنی آگاه نیستی.»
وکیل، حیرت زده پرسید: «نمی‌فهمم. کی باید اعتراض می‌کردم که نکردم؟»
محکوم پاسخ داد: «وقتی وکیل طرف دعوا صحبت می‌کرد، تو اعتراض می‌کردی. اما وقتی قاضی من را گناهکار اعلام کرد، دهن گنده‌ات را بست. آن موقع باید اعتراض می‌کردی!»

انداختن تقصیرات به گردن کل دنیا برای آن چه که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، همیشه آسان است. اما اگر فقط کمی عمیق‌تر نگاه کنید، می‌توانید ببینید که چطور مسئولیت کامل آن چه که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، بر عهده‌ی خودتان است.

از آن جایی که شما هر لحظه را با آگاهی زندگی نمی‌کنید و مسئولیت گفته‌ها و اعمالتان را به عهده نمی‌گیرید، خیلی از کارها را ناخودآگاه انجام می‌دهید. سپس، وقتی تأثیر اعمالتان را می‌بینید، ادعا می‌کنید که مستحق این عواقب نیستید.

بر اساس هوش خود عمل کردن پذیرفتن مسئولیت کامل آن چه که همیشه انجام می‌دهید، است. به عنوان مثال، زمانی که از شخص دیگری

شرطی‌سازی‌های گذشته کافی است و ما می‌توانیم هوشمندانه عمل کنیم. این آگاهی به راحتی می‌تواند موجب جرقه‌ی هوشی شود که همواره بخشی از وجود شما بوده است.

نور هوشیاری برای از بین بردن تاریکی که سال‌ها در اثر زندگی بر حسب عادت ایجاد شده است، کافی است.

تنها کلید آن هوشیار بودن است تا هوش شما بتواند به کار بیفتد. زندگی هر لحظه در هوشیاری کامل، تمام آن چیزی است که مراقبه بدن می‌پردازد.

مسئولیت: فراتر از قوانین

• **داستانی کوتاه:**

روزی گروهبانی در جلسه‌ی تمرینی از سربازان جدید پرسید که چرا از چوب گردو برای تولید تفنگ استفاده می‌کنند.

سربازان سخت به فکر فرو رفتند تا اینکه یکی از آن‌ها پاسخ داد: «چون گردو سخت‌تر از سایر آجیلهاست.»

گروهبان گفت: «اشتباه!»

یکی دیگر از سربازان با تردید گفت: «چون دوام بیشتری دارد.»

گروهبان با صدای بلند گفت: «اشتباه!»

شخص سومی نیز شانسش را امتحان کرد: «چون ضد آب است.»

گروهبان که از جواب‌های سربازان خسته شده بود، پاسخ داد: «قطعاً چیزهای زیادی هست که شما پسران باید آن را یاد بگیرید. دلیل استفاده از چوب گردو بسیار ساده است: چون در کتاب قانون این گونه نوشته شده است!»

چون در زندگی، انداختن مسئولیت به گردن دیگران کار آسانی است، به جای تکیه بر هوش خود، کورکورانه از دیگران پیروی می‌کنیم.

داستان زیبایی از زندگی بود، استاد روشنگری از هند:

روزی فردی آشکارا به بودا توهین کرد. شاگرد وی آناندا گفت: «من از دست این شخص به شدت عصبانی شدم. شما چرا سکوت کردید؟ حداقل می گذاشتید هر چه از ذهنم در می آید به او بگویم.»

بودا به آرامی پاسخ داد: «از تو در تعجبم. گفته‌ی او، کاملاً بی‌ربط بود و تو این را می‌دانی. پس چرا عصبانی می‌شوی؟ با این کار تو خودت را مجازات می‌کنی. این حماقت است. وقتی کس دیگری اشتباه کرده، تو چرا خود را به‌خاطر آن می‌آزاری؟»

با زمان حرکت کردن، با زندگی جریان داشتن، تبدیل شدن به یک فرآیند سیال به جای سفت و سخت بودن، هوش نامیده می‌شود. اما ما برای هوشمندانه عمل کردن بیش از حد تنبل هستیم، زیرا واکنش نشان دادن به حال، مستلزم آگاهی و هشیاری دائمی است. زندگی در زمان حال، زندگی در نا امنی محض است و به شجاعت و هوش نیاز دارد.

در حقیقت، حتی فکر امنیت در زندگی، توهم است. چگونه می‌توان پیش‌بینی کرد که لحظه‌ی بعد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ تمام پیش‌بینی‌هایتان تنها بر مبنای گذشته و چیزی که دیده‌اید، است. اما آینده هنوز اتفاق نیفتاده است. آینده هدیه‌ای ناشناخته است، بنابراین هرگز نمی‌توان آن را پیش‌بینی کرد.

اشخاص، موقعیت‌ها و زندگی را پذیرا باشید، هوش، گشوده بودن به روی زندگی است. هوش، پذیرا بودن اشخاص، موقعیت‌ها و هر آنچه در زندگی پیش می‌آید، است.

بسیار پیش آمده که انتظارات و افکار خود را در مورد چگونگی چیزهای مختلف داشته‌اید. شما از این که زندگی را با آغوش باز بپذیرید، می‌ترسید. آیا می‌توانید تعیین کنید که فردا هوا چگونه باشد؟ خیر! پس چرا

فرمان برداری می‌کنید احساس می‌کنید که تابع آن شخص هستید. و هنگامی که از آن شخص نافرمانی می‌کنید، احساس گناه می‌کنید، زیرا بخشی از وجود شما احساس می‌کند که باید از او اطاعت کند، در حالی که این کار را نمی‌کنید. راه خلاصی از این تعارض، پیروی از هوش‌تان با درک روشن از این موضوع است که شما تنها فرد مسئول اعمال خود هستید. پس، شما به کسی جز خودتان آسیب نخواهید زد. و بنابراین به شخصی که از او نافرمانی می‌کنید نیز هوشمندانه پاسخ خواهید داد.

اکنون و اینجا

• لطیفه‌ای کوتاه:

فروشنده‌ای به شرکت زنگ زد و پرسید: «رئیس آن‌جا است؟»
دستیار اداری جدید پرسید: «شما که هستید؟»
فروشنده، کارگزار وصول طلب یا دوست او؟
فروشنده، به سرعت پاسخ داد: «هر سه!»
دستیار گفت: «در این صورت، او در یک کنفرانس کاری خارج از شهر است، بیایید و او را ببینید.»

پاسخ بستگی به سؤالی که از طرف می‌پرسید دارد! هوشمند بودن مستلزم این است که تلاش کنید خودتان باشید، چیزی که قبلاً نبوده‌اید. بنابراین شما تصمیم می‌گیرید که بر اساس تجارب گذشته‌تان واکنش نشان دهید.

ما معمولاً مثل ماشین‌های برنامه‌ریزی شده واکنش نشان می‌دهیم. ما به موقعیت‌ها عکس‌العمل نشان نمی‌دهیم. کسی به شما توهین می‌کند و شما حتی قبل از آن که از عملی که دارید انجام می‌دهید، آگاهی داشته باشید، عصبانی می‌شوید.

وقتی شما هوشمند هستید، صرفاً بر مبنای سر خود، منطق خود عمل می‌کنید.

• داستانی کوتاه:

مردی روی پایان‌نامه‌ی دکترای خود در رشته‌ی فلسفه کار می‌کرد. او به قدری غرق مطالعات و تحقیقاتش شده بود که همسرش فکر می‌کرد اگر هرچند وقت یک‌بار حضور خود را به او یادآوری نکنند، او را فراموش خواهد کرد. پس روزی طبق عادت همیشه از او پرسید: «عزیزم، چرا این همه مرا دوست داری؟». این مرد با جدیت پرسید: «وقتی می‌گویی «این همه» منظورت عمق، کیفیت، کمیت یا حالت ابراز آن است؟».

وقتی ذهن شما بیش از حد درگیر باشد، فکر می‌کنید که منطق شما، سر شما، می‌تواند کل زندگی را درک کند و سعی می‌کنید همه چیز را در این جهان با سرتان بگردانید.

• داستان کوتاهی دیگر:

شخصی که به تازگی از یک دوره لوله‌کشی فارغ‌التحصیل شده بود، با دوستانش به آبشار نیاگارا رفت. نگاهی به آبشار انداخت و گفت: «فکر کنم بتوانم آن را تعمیر کنم!».

دانسته‌هایتان در شما این توهم غلط را ایجاد کردند که همه چیز را می‌دانید و سبب می‌شود که به شدت متکی بر سر(منطق) خود باشید.

وقتی هوش‌تان بیدار می‌شود، از سر به قلب می‌رسید، از منطق به عشق می‌رسید. آن‌گاه، نه از روی عقل محض و نه از روی عشق احساسی محض عمل می‌کنید، بلکه از روی هوش عاشقانه عمل می‌کنید و به‌طور خودکار به همه‌ی کسانی که در اطراف‌تان هستند، محبت می‌پراکنید.

می‌خواهید چگونگی جو خانه، خلق‌وخوی همسر یا فرزند خود را تعیین کنید؟

ما دو کار می‌توانیم انجام دهیم. یکی جمع‌آوری داده‌ها، استدلال کردن و قضاوت است. دومی، قضاوت کردن و سپس گردآوری استدلال‌هایی جهت اثبات این قضاوت است.

بیشتر اوقات ما اول قضاوت می‌کنیم و سپس به اتفاقاتی که قضاوت ما را تأیید می‌کنند، توجه می‌کنیم. به‌عنوان مثال، شما نسبت به زن یا شوهر خود برداشتی دارید. حال شما می‌دانید که اگر از شوهرتان بخواهید با شما به خرید بیاید چه خواهد گفت. می‌دانید که اگر از زن‌تان بخواهید با شما در تماشای مسابقه فوتبال روز یکشنبه همراه شود، چه پاسخی خواهد داد. تنها بر اساس چندین اتفاق، کلی درباره‌ی آن‌ها قضاوت کرده‌اید.

شما او را صاحب هوشی که در هر لحظه از زندگی می‌تواند به‌روز شود، نمی‌دانید. مشکل این‌جا است که شما حتی خودتان را هم صاحب چنین هوش طبیعی نمی‌دانید. به‌همین دلیل است که نمی‌توانید باور کنید که دیگران می‌توانند تغییر کنند.

هوش عاشقانه، ورای منطق است

پدر و پسری در هتل ارزان قیمتی اتاق گرفتند. پدر، پسر را در رختخوابش گذاشت، رویش را پوشاند، چراغ را خاموش کرد و گفت: «ترس پسر. فرشته‌ها مراقبت هستند». پسر گفت: «می‌دانم، دوتاشون همین الان من را نیش زدند!».

عمل کردن بر مبنای هوش، فرآیند بازگشت به معصومیتی است که با آن متولد شده‌اید. این فرآیند تبدیل شدن نیست و چیز جدیدی حاصل نمی‌کند، بلکه کشف وجود خودتان است. این دری است که که شما را به شناخت خود، به همانگونه که هستید، می‌رساند.

بازگشت به فهرست

درک کردن، نه فکر کردن

• داستانی کوتاه:

روزی، سه مرد دانا با امید کسب دانش بیشتر در مورد زندگی، راهی سفر به شهر جدیدی شدند. آن‌ها وارد شهر بزرگی شدند و از دیدن ساختمان بسیار بلند، و آسمان خراشی در فاصله دور حیرت کردند. آن‌ها از خود پرسیدند آنچه چیزی ممکن است باشد. دور هم جمع شدند و شور کردند که چه باید بکنند. از نزدیک شدن به آن می‌ترسیدند و فکر می‌کردند که اگر چیز خطرناکی در آن باشد، چه می‌شود. اگر نتوانند از آن بیرون بیایند، چه می‌شود؟ بنابراین، تصمیم گرفتند قبل از این که وارد آن شوند، راه خروج آن را بیابند. آن‌ها شروع به تجزیه و تحلیل کردند و تمام احتمالات را بر اساس تجربیات پیشین خود در نظر گرفتند. سرانجام، به این نتیجه رسیدند که آن ساختمان برای انسان‌های بیش از حد بزرگ است و باید متعلق به غول‌ها باشد. بنابراین، ماندن در شهر غول‌ها برای آن‌ها امن نیست. خوشحال و خرسند از دانش جدیدی که کسب کرده بودند، خورجین خود را برداشتند و به روستای خود بازگشتند!

بیشتر ندارید. تنها کسی که شما به تفکر خود درک نکرده است به عصای تفکر نیاز دارد.

یک چیز دیگر: شما فقط می‌توانید در مورد چیزی که می‌دانید، چیزی که تجربه کرده‌اید، فکر کنید.

آیا می‌توانید در مورد چیز ناشناخته‌ای فکر کنید؟ شاید در مورد این که ناشناخته‌ها چگونه ممکن است باشند، خیال‌پردازی کنید، اما این هم بر اساس آنچه که در گذشته دیده‌اید، است.

با تفکر، انرژی هوش و حقیقت را نخواهید داشت، و بنابراین پاسخ‌تان مبتنی بر تجربه‌ی محدودتان است و همواره به سؤالات و تردیدهای بیشتر منجر خواهد شد.

درک همان هوش است، تازه و جدید است.

هوش شفاف است، بنابراین پاسخ می‌دهد و سؤال بیشتری ایجاد نمی‌کند. این پاسخ از وجود خود شما است، بنابراین چیزی جز حقیقت نیست. حتی اگر پاسخ این باشد که، «من نمی‌دانم»، جهل به حقیقت نزدیک‌تر است تا تظاهر به دانستن.

متوسل نشدن به پاسخ‌های برآمده از حافظه‌ی گذشته و عمل کردن بر اساس آگاهی حال، درک نامیده می‌شود.

ذهن - ارباب یا ابزار؟

فکر از ذهن برمی‌خیزد، که در واقع یکی از شگفت‌انگیزترین مکانیزم‌ها است. اما مشکل زمانی رخ می‌دهد که ذهن به جای ابزاری در دستان شما به ارباب تان تبدیل می‌شود.

• داستانی کوتاه:

زمانی پادشاهی بود که نوکر بسیار وفاداری داشت. او به قدری وفادار بود که حتی چندین بار جان خود را به خطر انداخت تا پادشاه را نجات دهد.

بنابراین می‌بینید که از دانش گذشته، چیز زیادی نمی‌توانید یاد بگیرید. شما نمی‌توانید در ذهن خود درباره‌ی چیزی فکر کنید و همه چیز را در مورد آن درک کنید. باید آن را ببینید، آن را تجربه کنید تا بتوانید به‌طور کامل آن را درک کنید. این حالت، مانند مردی است که آب آبشار نیاگارا را در یک سطل دید و فکر کرد که می‌داند که آبشارها چه شکلی هستند!

شما به تفکر خود تکیه می‌کنید، زیرا به درک طبیعی خود اجازه بروز نمی‌دهید. وقتی به درک طبیعی خود اجازه‌ی بروز می‌دهید، دیگر نیازی به فکر کردن

هر فکری که به سرتان خطور می‌کند را بر روی تکه‌ای کاغذ بنویسید. این کار را صادقانه و بدون ویرایش انجام دهید. هر فکری که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. این کار را به مدت پنج دقیقه انجام دهید. سپس آنچه را که نوشته‌اید بخوانید.

شوک خواهد شد! در یک لحظه دریاره‌ی چیزی که در هند اتفاق افتاده است، نوشته‌اید و لحظه‌ی بعدی دریاره‌ی دخترتان در ایالات متحده آمریکا، پس از آن دریاره‌ی معلم مدرسه‌تان، و بعد دریاره‌ی سگ همسایه که پارس می‌کند... و خیلی چیزهای دیگر! این برگه مانند دیوانه خانه است! اگر آن را تجزیه و تحلیل کنید، خواهید دید که افکارتان واقعاً مستقل، غیر مرتبط و غیر منطقی است. ذهن صرفاً مجموعه‌ای از افکار ذاتاً مستقل، تصادفی و غیر منطقی است.

این را بدانید که افکار موجودیت جسمی ندارند. آنچه که ما آن را ذهن می‌نامیم، خود یک توهم است. ذهن مجموعه‌ای از افکار غیر مرتبط است که روی آن به نمایش در می‌آید، مانند صفحه‌ی نمایشی که تصاویری را از فریم‌های مختلف یک فیلم نمایش می‌دهد. صفحه‌ی نمایش خود فیلم نیست، بلکه تصاویر را به نمایش می‌گذارد.

افکار به مثابه‌ی حباب‌های برخاسته از ذهن هستند. مانند حباب که وقتی آن را لمس می‌کنید از بین می‌رود، افکار وقتی که با انگشت هوشیاری دست می‌خورند، حل می‌شوند. آن‌ها به سادگی از بین می‌روند. این در ذهن اتفاق می‌افتد زمانی که ما هوشیاری را به افکار می‌آوریم.

همه‌ی کاری که شما باید انجام دهید، این است که شاهد افکار خود باشید، هوشیار باشید. سپس شما خواهید دید که افکار شما به سادگی کاهش می‌یابد. افکار نمی‌توانند از پیکان مراقب شما زنده بمانند. هوش، کیفیتی است که در واقع شاهد ذهن است.

هوش بدن

چند نفر از ما می‌تواند هوش فوق‌العاده‌ای را که بدن مان دارد، درک کند؟

ذهن شما مانند رادیویی است که نمی‌دانید چگونه خاموش کنید

در یکی از این موارد، که پادشاه به شدت از خدمتگزار خشنود شده بود از او خواست که آرزوی کند. خدمتگزار شرمند پاسخ داد: «من به چیزی نیازی ندارم، ای پادشاه. شما به من آنچه را که لازم دارم داده‌اید.»

اما پادشاه اصرار داشت. بالاخره خدمتگزار گفت: «خوب. اگر واقعاً می‌خواهید چیزی را به من بدهید، لطفاً یک روز پادشاهی را به من بدهید.» پادشاه کمی ناراحت بود اما او قبلاً وعده داده بود و مجبور بود آن را حفظ کند. صبح روز بعد نوبت پادشاهیش شد. او به سادگی به پادشاه اشاره کرد و به محافظان سلطنتی دستور داد: «او را بکشید.»

پادشاه شوکه شد و از خدمتگزار پرسید: «آیا می‌دانی که چه می‌گویی؟» خدمتگزار آرام گفت: «من امروز پادشاه هستم. من می‌توانم آنچه را که می‌خواهم انجام دهم.» پادشاه کشته شد و خدمتگزار برای همیشه پادشاه باقی ماند.

به همین ترتیب، زمانی که قدرت وکالت را به ذهنمان واگذار می‌کنیم، کاملاً ما را تحت کنترل خویش در می‌آورد.

ذهن مانند رادیویی است که نمی‌دانید چگونه آن را خاموش کنید. از آنجایی که سیگنال به طور مداوم پخش می‌شود، سکوتی در این بین وجود ندارد تا بشود انرژی هوش درونتان را از بین این افکار حس کرد. به همین دلیل شما نمی‌توانید آرامش را تجربه کنید و احساس خستگی می‌کنید.

در ژرفای ذهن

این تمرین ساده را که می‌تواند ماهیت ذهن شما را به طور ژرف نشان دهد، امتحان کنید.

هوش سیستم گوارشی

سیستم گوارشی را در نظر بگیرید. تمام فرآیند تبدیل نان به خون، چنان پیچیده و ظریف است که مستلزم هوش عالی برای تبدیل انواع مختلف غذا به انرژی است تا بدن را تأمین کند.

کاری که چند سانتی‌متر از روده انجام می‌دهد، اگر قرار بود در خارج از بدن انجام گیرد نیازمند یک تشکیلات چند مایلی بود!

فرآیند هضم از دهان ما شروع می‌شود. ما غذا را می‌جویم و بزاقی که ترشح می‌کنیم فرآیند هضم را آغاز می‌کند. عناصر کوچک و بزرگ بسیاری در بدن عملکردهای شگفت‌انگیزی را در این فرآیند انجام می‌دهند. ما غذا را می‌بلعیم و از طریق گلو به مری وارد می‌شود. اپی گوت‌ها به طرز شگفت‌انگیزی، راه ورود غذا را به سمت نای می‌بندند و سبب می‌شوند که غذا وارد مری شود. غذا وارد معده می‌شود که مانند یک کیسه انعطاف پذیر است و دارای مکانیسم پیچیده و قوی گوارشی است. بسته به نوع غذای خورده شده؛ کربوهیدرات، پروتئین یا چربی، مکانیزم‌های گوارشی متفاوت است.

آتش گوارشی درون ما، آنچه ما در سانسکریت جاتاراگنی می‌نامیم، مربوط به اسید معده است. معده اندام بسیار ظریف و پیچیده‌ای است اما در عین حال حاوی اسید قدرتمند مورد نیاز برای هضم مواد غذایی است که می‌خوریم. لایه‌ی مخاطی ضخیمی در دیواره معده، این اسید را خنثی می‌کند و از آن در برابر اسید محافظت می‌کند.

تمام غذاهای پیچیده‌ای که ما می‌خوریم در عرض چند ساعت هضم می‌شود و جذب سیستم ما می‌شود. تصور کنید که حتی یکی از این فرآیندها به صورت خودآگاه انجام نمی‌گیرد! اما همچنان به‌طور خودکار و دقیق مدیریت می‌شود، و به زیبایی خود را با انواع رژیم‌های غذایی ما سازگار می‌کند.

غذا پس از معده، وارد روده کوچک می‌شود، جایی که

بیشتر هضم غذا در آن اتفاق می‌افتد. در واقع روده‌ی کوچک ساختاری طولی است، اما با چین خوردگی‌های

بسیار که سطح جذب را افزایش می‌دهند، به طرز کارآمدی در یک حجم کوچک جای گرفته است. بیشتر مواد مغذی در روده‌ی کوچک جذب می‌شود. عملکرد اصلی روده‌ی کوچک جذب مواد مغذی است. مواد پیچیده مانند کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها به عناصر سازنده‌ی خود تجزیه و سپس جذب می‌شوند. مواد جذب شده برای پردازش بیشتر به کبد منتقل می‌شوند.

سپس غذا به سمت روده بزرگ حرکت می‌کند، جایی که بیشترین جذب آب در آنجا صورت می‌گیرد. سپس مواد غذایی که نمی‌توانند جذب شوند، مانند فیبر، با سایر مواد زائد ترکیب و از بدن دفع می‌شود. این‌ها صرفاً توضیح مختصری از فرآیند هضم بود که به صورت مکانیزمی پیچیده، سازمان یافته و قابل تطبیق در بدن در حال انجام است.

کنترل سطح قند خون همانند فرآیند پیچیده هضم شامل مکانیزمی پیچیده است. وقتی غذا می‌خوریم، سطح قند در خون افزایش می‌یابد، زیرا غذا به گلوکز تجزیه می‌شود. از آنجایی که خون به تمام قسمت‌های بدن می‌رسد، کنترل سطح قند خون بسیار مهم است. در غیر این صورت، بسیاری از اعضاء و عملکرد بدن مانند کلیه‌ها، چشم و اعصاب ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. این همان چیزی است که در افراد مبتلا به دیابت اتفاق می‌افتد.

انسولین- هورمونی که توسط پانکراس آزاد می‌شود- سطح قند خون را کاهش می‌دهد، و در تنظیم قند خون به‌هنگام غذا خوردن بسیار حائز اهمیت است. این هورمون مانع بالا رفتن سطح قند خون می‌شود. اگر سطح قند خون بیش از حد پایین باشد، قند ذخیره شده در کبد به‌وسیله‌ی هورمون گلوکاگون که توسط پانکراس آزاد می‌شود، به گلوکز تجزیه

بازگشت به فهرست

یک میدان الکترومغناطیسی ایجاد می‌کند که به کل بدن فرستاده می‌شود. این میدان مانند یک میدان رزونانس عمل می‌کند که در آن تمام سلول‌های بدن با یکدیگر هماهنگ می‌شوند. به سبب این رزونانس، هر سلول نه تنها عملکرد خاص خود را دارد بلکه با فعالیت سلول‌های کناری‌اش نیز تطبیق می‌یابد. بنابراین بدن ما می‌تواند به طور کاملاً یکپارچه‌ای عمل کند.

هوش توزیع شده

بدن انسان از یک سلول آغاز می‌شود که تکثیر شده و به حدود ۲۵۰ نوع سلول مختلف تبدیل می‌شود. یک سلول را تصور کنید که به بسیاری سلول‌های تخصصی مختلف تبدیل می‌شود که بخش‌های پیچیده بدن را تشکیل می‌دهند! این سلول‌ها نه تنها کار تخصصی خود را انجام می‌دهند، بلکه حفظ و نگهداری از آن‌ها مستلزم انجام میلیون‌ها کار در یک ثانیه است. و تمام فعالیت‌های آن‌ها باید با هم هماهنگ باشد تا بدن بتواند به عنوان یک موجود زنده به فعالیت خود ادامه دهد. این بهترین مثال از هوش توزیع شده است.

اعتماد به هوش بدن

فقط فکر کنید، وقتی بدن ما بدون هیچ کمکی از بیرون، می‌تواند غذا را هضم کند، خون را پمپاژ کند، خود را با محیط زیست سازگار کند، و هم‌زمان هزاران کار پیچیده دیگر را انجام دهد. شما باید بپذیرید که انرژی هوشمندی محرک این فرآیند است. اگر به این موضوع فکر کنید، متوجه خواهید شد که چیزی به نام هوش بدن وجود دارد. اما آن را نمی‌بینیم، زیرا در درون ما در سکوت، جاری است.

• یک داستان کوتاه:

روزی پادشاهی نزد استاد روشنگر ذن رفت و از او پرسید: «شنیدم که شما مرد روشنگری

می‌شود. سپس این گلوکز وارد خون می‌شود و سطح قند خون افزایش می‌یابد. همان غده پانکراسی که انسولین تولید می‌کند و سطح قند خون را کاهش می‌دهد، هورمون دیگری به نام گلوکاگون تولید می‌کند که سطح قند خون را افزایش می‌دهد!

بدن در هر لحظه سطح قند خون را می‌سنجد و مکانیزم مناسب برای حفظ آن در محدوده‌ی امن را فعال می‌کند و به طرز شگفت‌آوری سطح قند خون را تنظیم می‌کند.

هوش مغز

مغز انسان را در نظر بگیرید. این هوش شگفت‌انگیز در داخل ساختاری که فقط به اندازه‌ی دو مشت دست است، جای گرفته است! تا به امروز، دانشمندان در سراسر جهان قادر به تکرار کارهایی که به نظر می‌رسد مغز آن‌ها را به راحتی و بدون زحمت انجام می‌دهد، نبوده‌اند.

نتایج تحقیقی که اخیراً انجام شده حاکی از این است که ده زبان‌شناس به مدت ده سال و به طور تمام‌وقت بر روی تجزیه و تحلیل ساختار زبان انگلیسی کار کرده‌اند و موفق نشده‌اند تا کامپیوتری را با توانایی کودکی که زبان را در پنج سال اول زندگی‌اش یاد می‌گیرد، برنامه‌ریزی کنند.

یک کامپیوتر ممکن است در یک ثانیه بتواند تریلیون‌ها عملیات ریاضی و منطقی را انجام دهد اما نمی‌تواند ترتیب شگفت‌انگیز چندین کار موازی و هم‌زمان را که مغز در هر میلیونوم ثانیه اجرا می‌کند را انجام دهد.

هوش قلب

می‌بینید که بدن و قلب به طور زیبایی هم‌زمان با هم عمل می‌کنند. ضربان ساز طبیعی در قلب هر چند ثانیه یک تحریک الکتریکی ایجاد می‌کند. این تحریک

بازگشت به فهرست

همان روز به طور اتفاقی پدرش را در خیابان دید. پدرش که او را در جمع دوستانش دیده بود تصور کرد که او نیز سیگار کشیده است. وقتی به خانه برگشت، پدرش سرش فریاد کشید و حرف او را که می گفت سیگار نکشیده است، باور نمی کرد.

او گفت: «روز بعد از لج پدرش یک بسته کامل سیگار کشید! و به این ترتیب کم کم معتاد شد». وقتی از من پرسید که چگونه آن را ترک کند، به او گفتم: «آن را ترک نکن. ادامه بده و سیگار بکش. اما این کار را برای اثبات چیزی به کسی انجام نده. این کار را از لج پدرت انجام نده. و تصور نکن که با سیگار کشیدن بالغ و مستقل شده‌ای. هر بار که یک سیگار بر می داری، این کار را در سکوت انجام بده. از این که چرا سیگار می کشی آگاه باش. آگاهانه دودی را که وارد بدنت می شود احساس کن. از این که چگونه سیگار را نگه می داری، چگونه آن را در دهانت می گذاری آگاه باش. خودت متوجه خواهی شد».

پس از چند روز پیش من بازگشت. گفت: «سوامیچی، من دیگر نمی توانم سیگار بکشم! وقتی این کار را آگاهانه انجام دادم، از خودم پرسیدم که چطور می توانم این همه دود را به بدن خود وارد کنم! همین طور متوجه شدم که سیگار کشیدن آن قدرها هم برایم مهم نیست». سپس چیزی گفت که من را بسیار خوشحال کرد. او گفت: «سوامیچی، حالا می فهمم که تمام این مدت با وارد کردن دود به بدنم به بدنم ظلم می کرده‌ام».

وقتی از آن چه که انجام می دهیم آگاه باشیم، خیلی چیزها خودبه خود ترک می شود. این تنها راه حل دائمی است. اگرچه بیدار کردن هوش ممکن است چند روز طول بکشد. در طول این مدت، مهم ترین چیز این است که امید را از دست ندهیم و باز به هوش قرضی که از جامعه گرفته‌اید و قوانین اخلاقی

بازگشت به فهرست

هستید و به اطرافتان انرژی می پراکنید. شما همیشه در سعادت هستید. چه کاری می کنید؟».

استاد زن پاسخ داد: «وقتی غذا می خورم، غذا می خورم و وقتی خوابم، می خوابم».

ممکن است پرسید: «آیا ما هم همین کار را انجام نمی دهیم؟».

به زندگی خود نگاه کنید. به هنگام غذا خوردن، به همه نگرانی‌ها و مشکلات خود فکر می کنید. ذهن تان مشغول برنامه ریزی در مورد همه چیز از کار فردا گرفته تا تعطیلات هفته‌ی بعد است. غذای خود را با سرعت می خورید، چون وقتی برای غذا خوردن ندارید. وقتی غذا می خورید، در واقع غذا نمی خورید! وقتی غذا می خورید، وجودتان غذا را احساس نمی کند. اگر با هوشیاری غذا بخورید، هرگز احساس سنگینی نخواهید کرد، زیرا هرگز بیش از حد نخواهید خورد. بدن شما هوش خود را دارد و می داند چه مواد غذایی و چه مقدار از هر کدام مصرف کند. اگر با آگاهی غذا بخورید، به وضوح می توانید دریابید که کدام غذا برای شما مناسب است و کدام مناسب نیست. این خود یک مراقبه‌ی عالی است.

به همین ترتیب، وقتی می خوابید، ذهن تان هرگز آرام نمی گیرد، بلکه تمام اتفاقات رخ داده در آن روز را تجزیه و تحلیل می کند. سعی کنید فقط روی حال تمرکز کنید و بخوابید، همین کافی است.

راه تضمینی خلاصی از اعتیاد

• حادثه‌ای واقعی:

مرد جوانی نزد من آمد و از من خواست که در ترک سیگار به او کمک کنم. از او پرسیدم که چگونه به سیگار معتاد شده است. او گفت، یک بار با گروهی از دوستانش که همگی سیگاری بودند، بیرون رفته بود.

بدن ما یک سیستم متمرکز ساده‌ای از هوش نیست که توسط مغز کنترل می‌شود. بدن انسان یک سیستم توزیع شده هوشمندانه است که به صورت زیبایی و یک پارچگی سازماندهی شده است.

وقتی از آن چه که انجام می‌دهیم آگاه باشیم، خیلی چیزها خودبه‌خود ترک می‌شود

انرژی هوشمند خود درمانگر

جریان الکتریکی، هوشمند نیست. اگر لامپ را در پریز برق قرار دهید، روشن می‌شود. اگر دست خود را وارد پریز کنید، به شما شوک الکتریکی می‌دهد!

اما انرژی درون بدنمان اینگونه نیست. این انرژی هوشمند و شفافبخش است. بدن شما انرژی طبیعی خود-درمانگر دارد. اثر آن را وقتی می‌بینید که بدون هیچگونه مداخله‌ای زخم‌تان بهبود می‌یابد.

شما می‌توانید درمان کنید

هوش بدنی خودکاری وجود دارد که به‌طور مداوم سلول‌های بدن را جوان‌سازی و حتی جایگزین می‌کند. اگر بخشی از بدن آسیب ببیند، هوش لازم برای جایگزینی سلول‌های آسیب دیده را دارید. اما وقتی ایگو یا ذهن مداخله می‌کند، این روند طبیعی متوقف می‌شود.

بدن دائماً خود را ترمیم می‌کند و سلول‌ها خود را جایگزین می‌کنند. ممکن است پرسید: «پس چرا یک بیماری چندبار در بدن من اتفاق می‌افتد؟ اگر بدن من بارها و بارها خود را جایگزین و جوان می‌سازد، پس چرا من باز به همان بیماری مبتلا می‌شوم؟».

چون شما عمیقاً به این باور هستید که بیماری ادامه دارد!

ذهنیت شما به این است که حالتان خوب نیست. این امر مانع خود-درمانی در بدنتان می‌شود.

انرژی، هوش است. وجودتان، هوش است. مشکل

که توسط جامعه وضع شده است، باز نگردید. به هوش طبیعی بدن خود اعتماد کنید، همین.

اصلاً نیاز نیست که بدن را کنترل کنید، زیرا هر آن چه که ما سعی می‌کنیم کنترل کنیم، خود را به‌نوعی دیگر نشان خواهد داد. بدن از کنترل شدن سرباز می‌زند. تنها چیز مورد نیاز از سمت ما، آگاهی در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم و اعتماد به هوش طبیعی‌مان است. این به‌خودی خود سبب می‌شود که دیوار شرطی‌سازی که باعث می‌شود کارهای غیر طبیعی انجام دهیم شکسته شود و به ما اجازه می‌دهد تا زندگی آگاهانه داشته باشیم.

هر سلول بدن شما دارای هوش است

فکر می‌کنیم که مرکز هوش در ذهن ما است. ما فکر می‌کنیم که از طریق مغز بدن را کنترل می‌کنیم. علم همواره گفته است که مغز تنفس، هضم، گردش خون و تمام فعالیت‌های بدن را کنترل می‌کند.

در حال حاضر، تحقیقات پیشرفته موجب ایجاد یک زمینه جدید به نام اپی ژنتیک شده است. یکی از پیشگامان در این زمینه، دکتر بروس لیپتون^۱، یک زیست‌شناس برجسته، بوده است.

انجام تحقیقاتی در زمینه‌ی اپی ژنتیک برای بیش از ده سال انجام داده است. در کتاب «بیولوژی اعتقاد»، او بیان می‌کند که مغز ما بدن ما را کنترل نمی‌کند. در حقیقت، شواهدی از هوش در هر سلول وجود دارد، حتی در غشای سلولی!

تحقیقات اخیر در آزمایشگاه ملی سندیا، ایالات متحده، از نظریه‌ی هوش سلولی پشتیبانی می‌کند. دانشمندان این مطالعه را بررسی کردند که چگونه سلول‌ها به یک ماده‌ی مضر به نام آنتی ژن پاسخ دادند که به سلول‌های بدن حمله کردند. آن‌ها نتیجه گرفتند که حتی غشای سلولی دارای ساختار زیبا و پیچیده برای مبارزه با آنتی ژن بوده و غشای سلولی ساختار ساده‌ای نیست که قبلاً تصور می‌شد.

شما لازم نیست زندگی خود را راه بیندازید

چیز مهمی که باید بدانید و ممکن است شما را حیرت زده کند، این است که شما هوشی مستقل در وجود خود دارید که بدون دخالتتان، زندگی تان را پیش می‌برد. در حال حاضر شما فکر می‌کنید که باید در کار هوش خود مداخله کنید تا بتوانید شاد زندگی کنید. اما حقیقت این است که هوشی که شما با آن به سیاره‌ی زمین آمده‌اید، هوشی که بدن شما را ایجاد کرده است، می‌تواند زندگی تان را به زیبایی برایتان پیش ببرد.

هوش یا انرژی که بر اساس آن بدن خود را در هنگام تولد شکل دادید، حافظه‌ی زیستی نامیده می‌شود. این حقیقت مهم را باید در این‌جا درک کنید: این شما هستید که بدن خود را برای لذت بردن از چیزهایی خاص، برای زندگی کردن به مدت چندین سال مشخص و انجام دادن کارهای خاصی طراحی کرده‌اید. وقتی متولد می‌شوید، شما درباره‌ی زندگی خود تصمیم می‌گیرید درباره‌ی لذت‌ها، هر آنچه که می‌خواهید انجام دهید، بر اساس آن‌چه که «شالوده» زندگی می‌پندارید. «حافظه‌ی زیستی» هوش کافی برای زندگی کردن، اداره‌ی آن و انبساط زندگی تان را دارد. چه باور داشته باشید یا نه، این هوش سرشار، در تک‌تک لحظات در حال عمل کردن است. اما شناخت محدود ما مانع از درک این موضوع می‌شود و ما دائماً احساس می‌کنیم که زندگی باید متفاوت از آن‌چه که اکنون است، باشد.

باور داشتن این هوش و آرام بودن همان چیزی است که من آن را «خودسپاری» می‌نامم. تسلیم شدن به آن هوش والاتر، تسلیم واقعی است. زندگی در هماهنگی با هوش طبیعی مان، زندگی معنوی است.

پذیرش اجتناب‌ناپذیر بودن زندگی

برای بیشتر ما، دو راه در زندگی دارد. یکی بر اساس حرص است، زمانی که وضعیت فعلی زندگی مان را

این‌جا است که، شما هرگز باور ندارید که وجودتان هوشمند است. شما خود را با ضعیف‌ترین حلقه خود می‌سنجید اما شما ضعیف‌ترین حلقه‌ی خود نیستید. بدانید که شما چیزی بیش از ضعیف‌ترین حلقه‌ی وجود خود هستید. قدرت یک زنجیره‌ای را می‌توان بر اساس ضعیف‌ترین حلقه اندازه‌گیری کرد، اما قدرت وجود شما را نمی‌توان این‌گونه اندازه‌گیری کرد، چون شما چیزی بیش از آن‌چه که فکر می‌کنید هستید.

شفای معنوی نی‌تی‌ا

در واقع بدن شما توانایی درمان هرگونه بیماری، چه جسمانی یا روانی را دارد، هرچقدر هم بیماری سختی باشد. راز آن استفاده از علم گمشده خود-درمانی است. علم شفای معنوی نی‌تی‌ا نیز همین است. این فرایند شامل اتصال هوش فرد به انرژی کیهانی است که هوش خالص است که از طریق یک استاد شفا دهنده رخ می‌دهد.

محبت، هوش، سعادت

این‌را بدانید که انرژی شفقت است، انرژی هوش است و انرژی سعادت است.

انرژی، محبت، هوش و سعادت، چهار سمت یک ستون هستند. اگر هر چهارتای آن‌ها حاضر باشند، فرآگاهی است. اگر یکی از آن‌ها نباشد، ناآگاهی است. وقتی انرژی خود را از طریق سر نشان می‌دهد، هوش است. وقتی انرژی از طریق قلب تجلی می‌کند، محبت است. وقتی انرژی خود را از طریق وجود نشان می‌دهد، انرژی خالص است. وقتی انرژی به بیرون تجلی نمی‌کند، و در درون باقی می‌ماند، سعادت است!

ترس به معنای ترسیدن از آینده است. وقتی برای پذیرش لحظات آینده آماده نیستید، دچا ترس می شوید

قبول نداریم اتفاق می افتد. ما چیزهای بیشتر یا متفاوتی می خواهیم. راه دیگر بر اساس ترس است که زمانی اتفاق می افتد که آینده‌ی زندگی مان را قبول نداریم. ترس به معنای ترسیدن از آینده است. وقتی زمان حال را قبول ندارید، تبدیل به حرص و بی‌قراری می شود. وقتی برای پذیرش لحظات آینده آماده نیستید، دچا ترس می شوید.

در هر دو صورت، مسئله‌ی عدم پذیرش «اجتناب ناپذیر بودن» زندگی است! باید کلمه‌ی «اجتناب ناپذیری» را به‌طور عمیق درک کنید.

تکنیک مراقبه - قانون پذیرش نی‌تی‌ا

لطفاً صاف بنشینید. چشمانتان را ببندید. در آرامش و بدون حرکت بنشینید. حرکات بدن باعث شکل‌گیری افکار می شود، بنابراین اگر بدن شما ثابت و بدون حرکت باشد، می‌تواند شما را به سکوت عمیق‌تر برساند.

بسیار آگاهانه و مصمم، نیت کنید که خودتان را همان‌طور که الان در دنیای بیرونی و درونی هستید، بپذیرید.

به خودتان بگویید: «من دارایی‌های کافی و چیزهای خوب زیادی در جهان بیرونی دارم. من به اندازه‌ی کافی ویژگی‌های خوب در دنیای درونی و احساسات درونی‌ام دارم.»

من خودم را کاملاً قبول دارم. من نیازی به ارتقاء خودم در دنیای بیرون و درون ندارم. اگر من نفس (ego) دارم، اشکالی ندارد. اگر گناه کرده‌ام، اشکالی ندارد. اگر می‌ترسم، اشکالی ندارد. اگر من حرص و طمع دارم، اشکالی ندارد. همه‌ی این‌ها که نام بردم را اگر داشته باشم، باز هم اشکالی ندارد. حتی اگر چند دقیقه بعد بمیرم، باز هم اشکالی ندارد. آگاهانه با خود تصمیم بگیرید: «همه چیز را می‌پذیرم». نگران درست یا نادرست بودن آن نباشید.

بازگشت به فهرست

اگر ذهنتان به اعتراض برخاست، آن را نیز بپذیرید. زمان حال را بپذیرید. تمام لحظات آینده را نیز بپذیرید. هر آنچه که به ذهنتان به‌عنوان بدترین چیز ممکن در زندگی می‌تواند خطور کند را بپذیرید. اگر اتفاق بیفتد، نمی‌توانید از آن اجتناب کنید. اجتناب ناپذیر است. اجتناب ناپذیر بودن آن را درک کرده و همه چیز را بپذیرید.

این کار را به مدت ۲۱ دقیقه انجام دهید.

هوش شما بیدار خواهد شد و به شما نشان خواهد داد که چگونه با هر لحظه ارتباط برقرار کنید، چگونه در هر وضعیتی، در هر رابطه‌ای، ارتباط برقرار کنید.

هوش جهانی - جهان کبیر و جهان صغیر

جهان صغیر که همان بدن جسمانی است، هوش است. جهان کبیر نیز، که همان هستی است، هوش و انرژی خالص است. همان انرژی هوشمندی که جهان را پیش می‌برد، بدن شما را نیز اداره می‌کند.

آشفستگی در نظم و نظم در آشفستگی

دنیا یا همان جهان کبیر به‌نظر می‌رسد که دچار آشفستگی است. سیارات، ستارگان، ستاره‌های دنباله‌دار و موجودات آسمانی بسیاری در جهان وجود دارد. اما همه‌ی آن‌ها به‌طور دقیق و منظمی، بدون هیچگونه نظارت پلیس یا مقام نظارتی حرکت می‌کنند! تصور کنید اگر سیاره‌ای از مدار خود خارج می‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد! تصادم‌های زیادی در فضا رخ می‌داد! این همان معنای عبارت «نظم در آشفستگی» است. آن‌چه که ما آن را آشفستگی در جهان می‌پنداریم، در واقع نظمی زیبا است. همین موضوع، شاهد خوبی برای اثبات این است که جهان صرفاً نیرو نیست، بلکه ترکیبی از قدرت و هوش است.

هوش چیزی جز انرژی هستی نیست. انرژی، هوش است. به‌همین دلیل است که این انرژی می‌تواند فردی را در یک سیستم شفافبخشی مبتنی بر انرژی

وقتی آشفته‌گی را در نظم خود تجربه کنید، مهربانی می‌افشانید.

هوش کیهانی به ما پاسخ می‌دهد

ممکن است شگفت‌انگیز به نظر برسد، اما حقیقت این است که هوش جهانی یا کیهانی به هر فکر ما پاسخ می‌دهد. تحقیقات جالب توسط دانشمند ژاپنی، دکتر ماسارو اموتو این موضوع را به وضوح نشان می‌دهد.

آب به افکار ما پاسخ می‌دهد

دکتر ماسارو اموتو^۱ روی آب آزمایش‌هایی انجام داد. او نمونه‌های آب را از منابع مختلف جمع‌آوری کرد و آن‌ها را در معرض افکار مختلف قرار داد. سپس نمونه‌ها را منجمد کرد و ساختار بلوری آن‌ها را از طریق میکروسکوپ با کمک عکاسی با سرعت بالا ثبت کرد. هزاران بلور تحت شرایط به شدت کنترل شده از لحاظ دما، زمان خنک‌سازی و روش‌نمایی مورد مطالعه قرار گرفتند.

او آزمایش‌های مختلفی را روی این نمونه‌های آب انجام داد، پخش موسیقی‌های مختلف برای آب، صحبت با آب، خواندن از روی تعالیم زندگی دوره باستان، نیایش کردن با هدفی خاص و غیره. او متوجه شد که وقتی نمونه‌های آب در معرض موسیقی درمانگر قرار می‌گرفت، بلورهای آبی که شکل می‌گرفت بسیار زیبا و دلپذیر بودند.

آبی که در معرض احساسات یا افکار منفی قرار می‌گرفت، تشکیل بلور نمی‌داد، بلکه ساختاری نامنظم داشت که منعکس‌کننده احساسات فردی بود که با آن سروکار داشت.

مجموعه آزمایشات دیگری برای مطالعه تأثیر کلمات و صداها انجام شد. آب مورد استفاده در این آزمایش‌ها آب مقطر بود. نمونه آب به دو قسمت

خالص، شفا بخشید. هوش کیهانی خالص است که می‌داند در کدام قسمت بدن جریان یابد و درمان کند. به‌عنوان مثال، به‌همین دلیل است که حتی بدون آن که بدانید که کبد در کدام قسمت بدن قرار دارد، می‌توانید با انرژی شفابخش آن را درمان کنید. انرژی هوش محض است. وقتی ما این قدرت و نظم را در آشفته‌گی جهان کبیر می‌بینیم، به سعادت می‌رسیم.

اگرچه ما احساس می‌کنیم که دنیا دچار آشفته‌گی است، اما این را هم می‌دانیم که نظمی زیبا در آن وجود دارد. به‌همین ترتیب، آنچه را که در درون خود نظم می‌پنداریم، در واقع آشفته‌گی است! ما بخشی از عامل بالقوه‌ی این جهان و بخشی از آشفته‌گی و نظم آن هستیم. در حال حاضر ما فکر می‌کنیم که دارای نظم هستیم چون مرزهای باریکی در اطراف خودمان داریم - خانه‌مان، دفترمان، خویشاوندان و غیره. به‌همین دلیل است که برای حفظ زندگی خود به شیوه‌ای منظم تلاش بسیار می‌کنیم. ما کسانی را که از این نظم تبعیت نمی‌کنند محکوم می‌کنیم.

اما حقیقت این است که ما در عمق وجود خود یک آشفته‌گی زیبا هستیم. ما یک جهان صغیری از هوش جهان کبیر هستیم، که خود آشفته‌گی منظم و زیبایی است. وقتی ما این موضوع را درک کنیم، نسبت به خودمان و دیگران مهربان خواهیم بود. دست از محکوم کردن دیگران خواهیم کشید. این را نیز خواهیم فهمید که نظم واقعی در ما چیزی جز نظم کیهانی نیست.

بنابراین در ابتدا، ما سعی در حفظ نظم خود داریم، زیرا ما به مرزهای خود اعتقاد داریم. اگر مرزهای خود را رها کنیم، نیاز ما به نظم از بین خواهد رفت و با نظم کیهانی منطبق خواهیم شد و شادی نصیبمان خواهد شد. وقتی هوشیاری کیهانی را در درون خود احساس کنیم، نظم ذاتی خود را کشف خواهیم کرد. آن‌گاه خودمان و دیگران را همان‌طور که هستیم می‌پذیریم.

وقتی نظم را در آشفته‌گی کیهانی تجربه کنید، سعادت را تجربه خواهید کرد.

۱- Dr. Masaru Emoto دانشمند ژاپنی و نویسنده "پیام‌های پنهان در آب"، اثرات افکار و کلمات شخص را روی آب و بنابراین روی موجودات زنده نشان می‌دهد

هوش جهانی یا کیهانی به هر فکر ما پاسخ می‌دهد

تقسیم شد و در بطری‌های مختلف، یکی با برچسب «ازت متشکرم» و دیگری با برچسب «تو احمق» به

زبان‌های مختلف مانند انگلیسی، ژاپنی و کره‌ای قرار گرفت.

پس از قرار گرفتن در معرض این برچسب‌ها، نمونه‌های آب یخ‌زده در زیر میکروسکوپ بررسی شد و تفاوت‌های آشکاری در ساختار بلوری شان رؤیت شد. آبی که برچسب «ازت متشکرم» روی آن زده شده بود، ساختار بلوری زیبا و شکلی به‌خود گرفته بود. آبی که برچسب «تو احمق» روی آن زده شده بود، ساختار بلوری بسیار نامنظم و بی‌شکلی پیدا کرده بود.

نمونه‌های آب با برچسب‌های منفی مثل «تو حال من و بد میکنی»، بلورهای واپیچیده و پاشیده‌ای تشکیل دادند. نمونه‌های آب با برچسب‌های مثبت مانند «عشق»، «قدردانی» و «صلح» ساختارهای بلوری زیبا و متحدالشکلی ایجاد کردند.

حتی لحن کلمات تفاوت عظیمی در شکل‌های میکروسکوپی ایجاد کرد! به‌عنوان مثال، جملاتی مانند «بیا این کار را انجام دهیم» ساختار بلوری بسیار زیباتری را در مقایسه با بلورهای جملاتی که لحن دستوری داشت، مانند «آن را انجام بده»، شکل داد.

موضوع اعجاب‌برانگیز دیگر رفتار بلورهای آب به‌هنگام نشان دادن عکس به‌آنها بود. وقتی تصویر یک کودک معصوم به آب نشان داده شد، بلورها حالت آرامش به خود گرفتند. وقتی عکس شکوفه‌های گیلان به آب یک نشان داده شد، بلوری تقریباً شبیه شکوفه‌ی گیلان تشکیل دادند!

بعدها، آزمایشاتی برای بررسی نوع تغییراتی که تفکر می‌توانست روی آب داشته باشد، انجام شد. پس از یک زلزله‌ی شدید در ژاپن، ساختار آب به‌شکل تاریک و بد شکلی درآمد که منعکس‌کننده‌ی ترس و

بازگشت به فهرست

رنج مردم بود. سه ماه بعد، پس از دریافت کمک و مهر از سرتاسر دنیا برای افراد زلزله زده، ساختار آب دوباره مورد مطالعه قرار گرفت. این بار بلورهای آب همان گرما و مهر را منعکس کرد.

آزمایشات انجام شده بر روی آب سد در ابتدا ساختار وحشتناکی را نشان داد. اما تنها پس از یک ساعت دعا و نیایش به نیت شفاف شدن آن آب، به‌طرز قابل توجهی تغییر کرد و بلورهای شش ضلعی زیبایی تشکیل داد.

حدود ۷۰٪ بدن ما آب است. بیش از ۷۰٪ سطح سیاره‌ی زمین از آب پوشیده شده است. پس از مطالعه‌ی تأثیر افکار روی آب، تأثیر فوق‌العاده‌ی افکار، کلمات و نیات ما روی سیاره‌ی زمین و خودمان را تصور کنید!

حادثه‌ای تاریخی و واقعی

وقتی هند مستعمره‌ی بریتانیا بود، سربازان بریتانیایی متوجه شدند که وقتی آب را با خود از انگلستان به هند با کشتی‌های خود حمل می‌کردند، آب در همان کشتی فاسد می‌شد. اما وقتی از هند به انگلستان با خود آب می‌بردند، نه تنها در طول سفر تازه می‌ماند، بلکه تا زمانی که همه‌ی آن در بریتانیا مصرف می‌شد، همچنان تازه باقی می‌ماند. دانشمندان دریاره‌ی این پدیده شگفت‌انگیز تحقیق کردند و متوجه شدند که این آب تازه از رودخانه مقدس گنگا در کلکته گرفته شده بود که توسط میلیون‌ها نفر از سراسر دنیا پرستش می‌شد و ماهیتاً دارای خاصیت خنثی‌سازی باکتری‌های مضر بود و می‌توانست خود را پالایش کند.

میلیاردها نفر در طول هزاران سال برای گنگا عبادت می‌کرده‌اند. طبیعتاً آن‌ها افکار مقدس خود را روی این آب حک کرده‌اند که بسیار انرژی‌بخش و خود درمانگر است.

حیوانات با من ارتباط برقرار می‌کردند و من نیز با آنها ارتباط برقرار می‌کردم.

منظور من از قوی شدن نفس (ego) وقتی است که هویت شما به‌عنوان یک «انسان جدا»، به‌شدت احساس می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، ارتباط شما با طبیعت مختل می‌شود. شیوه‌ی معصومانه برقراری ارتباط از دست می‌رود. احساس مرتبط بودن از بین می‌رود. این یکی از بزرگ‌ترین زیان‌های است که یک انسان می‌تواند متحمل شود.

این مانند کسی است که نابینا متولد شده است و هرگز نمی‌توان به‌او فهماند

که دیدن چه چیزهایی را از دست می‌دهد. به‌همین ترتیب، انسانی که راه برقراری ارتباط با قلبش را فراموش کرده است، هرگز نمی‌توان به‌او فهماند که چه چیزی را از دست داده است.

قدرت اراده

دیپاک چوپرا^۱، نویسنده و پزشک در کتاب خود «تحقق خود جوش آرزو» در مورد آزمایش مشابهی که در آن واکنش گلبول‌های سفید به محرک‌های مختلف مورد مطالعه قرار گرفت، صحبت می‌کند. گلبول‌های سفید از یک نمونه خون جدا شده و در یک لوله آزمایش قرار داده شدند.

ناگهان، این فکر به ذهن آزمایش‌گر خطور کرد که یک برش کوچک در پشت دستش ایجاد کند تا ببیند آیا این عمل ممکن است بر سلول‌های لوله آزمایش تأثیر بگذارد یا نه. در طول مدتی که او به دنبال وسیله‌ای برای برش بردن پوست دستش بود، در کمال تعجب متوجه شد که گلبول‌های سفید در لوله آزمایش فعالیت شدیدی از خود نشان دادند. سلول‌ها به قصد آزمایش‌گر برای بردن دستش، حتی قبل از این‌که عمل بردن انجام شود، واکنش نشان می‌دادند!

Deepak Chopra - ۲

پزشکی در آمریکا که درباره‌ی معنویت می‌نویسد و تدریس می‌کند

وقتی هویت شما به‌عنوان یک «انسان جدا»، به‌شدت حس شود، شیوه‌ی معصومانه برقراری ارتباط از دست می‌رود

حتی رود نیل^۱ در مصر، در طی هزاران سال توسط مصری‌ها با اندازه‌گیری مقدار جریان، سطح، تلاطم و غیره مورد بررسی قرار گرفته است. آن‌ها دریافتند که خیلی وقت‌ها بسیاری از این پارامترها نشانگر وقوع فجایی چون زمین لرزه، فوران آتشفشان و سونامی‌هایی بوده است که حتی در دورترین نقاط دنیا اتفاق افتاده و یا در شرف وقوع بوده است.

ارتباط با طبیعت

چه چیزی باعث می‌شود ما طبیعت را حس نکنیم؟ وقتی که نَفَس ما وارد بازی می‌شود، نسبت به طبیعت بی‌حس می‌شویم.

داستان زیبایی را در مورد شاعری خواندم که در دوران کودکی‌اش با حیوانات وحشی نزدیک خانه‌اش بازی می‌کرد. پدرش به‌او هشدار داد که نباید با حیوانات وحشی بازی کند زیرا ممکن است به‌او آسیب برسانند. اما، او همچنان هر وقت که می‌توانست می‌رفت و با حیوانات وحشی می‌نشست. او می‌گفت: «وقتی من آگاه بودم و از این‌که احتمال آسیب رساندن حیوانات به من وجود داشت، می‌ترسیدم، آن‌ها هرگز به من نزدیک نمی‌شدند و هرگز ارتباطی بین ما اتفاق نمی‌افتاد. هرگز رابطه‌ای بین ما شکل نمی‌گرفت.»

اما وقتی که احساس شجاعت می‌کردم و یا در حال بازیگوشی بودم، هر وقت که نمی‌ترسیدم و یا خودآگاهی نداشتم، ارتباط و رابطه‌ام با آن‌ها خیلی قوی می‌شد. من می‌توانستم به‌وضوح احساس کنم که

Nile - ۱ طولانی‌ترین رودخانه‌ی جهان که از سودان، مصر و دیگر کشورها در آفریقا می‌گذرد

قدرت اراده در سطح ذهنی می‌تواند سبب رخ دادن چیزی در سطح جسمانی شود. به‌همین دلیل است که همیشه داشتن نیت درست از اهمیت بسیار برخوردار است.

فضای بدون مانع

درباره‌ی آزمایشی می‌خواندم که چند سال قبل انجام شده بود و دانشمندان از الکتروانسفالوگراف^۱ (EEG) برای سنجش امواج مغزی دو نفر که با هم مشغول مراقبه بودند، استفاده کردند. یافته‌ها نشان داد که جفت‌های خاصی از افراد، همبستگی شدیدی در الگوی امواج مغزی‌شان داشتند. از این جفت‌های به‌شدت متصل به یکدیگر خواسته شد تا برای مدتی در کنار یکدیگر مراقبه کنند. سپس به اتاق‌های مختلف برده شدند.

پس از آن، یکی از این دو مراقبه‌کننده توسط چراغ‌های چشمک زنی با نور قوی در اتاق تحریک شدند. ضبط امواج مغزی EEG فعالیت مغز آن مراقبه‌کننده را همانگونه که انتظار می‌رفت، نشان داد. اما در نهایت شگفتی دیده شد که مراقبه‌کننده دیگر در اتاق دیگر که توسط چراغ چشمک زن تحریک نشده بود، نیز همین فعالیت مغزی را بی‌درنگ و به‌طور خودکار نشان داد.

چیزی که در ذهن شما اتفاق می‌افتد نه تنها شما بلکه کسانی که در اطراف شما هستند را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. فضا، معیار افکار نیست. آن‌ها به‌راحتی در هوا سفر می‌کنند. به‌همین دلیل است که وقتی در خانه‌تان، افکار نگران‌کننده و منفی ابراز می‌کنید، جو خانه برای اعضای خانواده‌تان سنگین خواهد شد. آن‌ها تحت‌تأثیر منفیتی که شما از خود ساطع می‌کنید، قرار می‌گیرند.

هوش، تجربه نیست، بلکه درس‌هایی است که از تجربه آموخته شده است

۱ - Electroencephalograph دستگاهی که از الکترودهای متصل به پوست سر برای سنجش فعالیت امواج مغزی استفاده می‌کند

هوش ربطی به اطلاعاتی که شما دارید یا کسب می‌کنید ندارد. بلکه فقط قوه‌ی عقلانی است. به‌عبارت دیگر، هوش، مجموع تجارب شما نیست، بلکه درس‌هایی است که از آن تجربیات گرفته شده است. درک کردن تنها زمانی اتفاق می‌افتد که

شما بدون هیچگونه پیش‌قضاوتی خودانگیزخته و گشوده باشید. اگر دچار پیش‌قضاوتی باشید، فهم کامل در شما اتفاق نمی‌افتد. اگر گشوده باشید، فهم کامل در شما نفوذ می‌کند و هوشمند خواهید شد.

به‌عنوان مثال، فردی چوب کبریت در حال سوختن را لمس می‌کند و یاد می‌گیرد که آن می‌سوزاند. سپس به شعله‌ی گاز دست می‌زند و یاد می‌گیرد که آن نیز می‌سوزاند. بعد، او آتش را لمس می‌کند و متوجه می‌شود که آن نیز می‌سوزاند. اگر فردی اینگونه و از طریق تجربه بخواهد یاد بگیرد، سال‌ها طول خواهد کشید تا یاد بگیرد که آتش می‌سوزاند. و در نهایت هنگامی که این موضوع را یاد می‌گیرد، وقت آن رسیده که به محل سوزاندن اجساد برده شود!

انسان باهوش پس از دست زدن به اولین چوب کبریت در حال سوختن، می‌فهمد که هر نوع آتشی می‌سوزاند. اما انسان باهوش‌تر حتی آتش چوب کبریت را نیز لمس نمی‌کند، او این موضوع را وقتی که فرد دیگری آن را لمس می‌کند، یاد می‌گیرد!

• داستان زیبایی از زندگی بودا:

روزی فیلسوفی نزد بودا آمد و از او پرسید: «بدون هیچ حرفی بدون حتی کلمه‌ای، حقیقت را به من می‌گوئید؟»
بودا ساکت ماند.

فیلسوف در برابر بودا تعظیم کرد و گفت: «با مهربانی دوست داشتنتان، توهمات من را پاک کردید و من به مسیر حقیقت وارد شدم.»

اگر خاطره‌ای را دوست داشته باشید، آن را در فایل «مورد علاقه» قرار می‌دهید و دائماً آن را نظاره خواهید کرد. اگر از آن متنفر باشید، آن را در آرشیو یا سطل زباله قرار می‌دهید. حتی اگر به خاطر نفرتتان آن را در سطل زباله قرار دهید، بارها و بارها به صورت گناه به شما بازخواهد گشت.

وابستگی عاطفی شما به گذشته، اولین و آخرین مشکل زندگی‌تان است.

هوش تضمین شده برای اداره زندگی

اگر به اطرافتان نگاه کنید، متوجه هوش و انرژی مستمر موجود برای حل مشکلاتتان خواهید شد. اگر پنجاه سال زندگی کرده باشید، از روی تجربه می‌دانید که می‌توانید مشکلات خود را حل کنید. شما مطمئناً می‌توانید بدون نگرانی از ۵۰ سال آینده، بر اساس تجارب خود، زندگی کنید.

شادی، انرژی لازم برای مواجهه و حل مشکلات را فراهم می‌کند. هنگامی که شما شاد نیستید، این انرژی صرف ایجاد مشکلات بیشتر می‌شود. مشکل همین‌جا است! وقتی شما شاد هستید، از نگرانی‌ها جدا می‌شوید و از این انرژی برای حل مشکلاتتان استفاده می‌کنید.

همچنین از لحاظ فیزیولوژیک، محققان دریافته‌اند وقتی که ماده شیمیایی «شادی» یا همان دوپامین در بدن آزاد می‌شود، لوب‌های جلویی مغز که عمدتاً مرکز هوش و عقل هستند، بسیار کارآمدتر عمل می‌کنند. هنگامی که شما واقعاً خوشحال هستید با هوش بیشتری کار می‌کنید. به همین دلیل است که وقتی شما به مدت چند دقیقه بسیار خوشحال هستید و نگرانی ندارید، ایده‌های خلاقانه و هیجان‌انگیز بسیاری از درون شما بروز می‌کند.

عقل در مقابل هوش

کل سیستم آموزشی ما مبتنی بر ارزیابی اطلاعات و نه هوش است و توسط عقل و کلام، و نه تجسم، هدایت می‌شود.

بازگشت به فهرست

پس از این که فیلسوف رفت، آناندا، یکی از نزدیکترین شاگردان بودا پرسید که آن فیلسوف چه حقیقتی را کسب کرد.

بودا پاسخ داد: «یک اسب خوب حتی با سایه شلاق نیز می‌دود».

سه نوع اسب وجود دارد. اولین آن، به گونه‌ای است که تا او را شلاق نزن، حتی یک اینچ هم حرکت نمی‌کند. اگر او را شلاق بزنی، کمی به جلو حرکت می‌کند، اما بعد دوباره می‌ایستد و باید باز او را بزنی تا دوباره حرکت کند. نوع دوم، نیاز چندانی به شلاق زدن ندارد. حتی اگر تهدید به زدن او کنید، شروع به حرکت می‌کند. نوع سوم، باهوش‌ترین نوع اسب است. این اسب حتی نیازی به دیدن شلاق ندارد، تنها دیدن سایه شلاق برای دویدن او کافی است!

این مورد به فیلسوفی که نزد بودا آمده بود، شباهت دارد. میل به دانستن حقیقت، چنان در درون او شعله می‌کشید که او فقط و فقط می‌خواست حقیقت را بداند و لاغیر. او گوشش از گفته‌ها و تکنیک‌ها پر بود. به همین دلیل او حقیقت در قالبی به غیر از گفته و کلمات از بودا می‌خواست.

بنابراین، در سکوت بودا، فیلسوف سایه شلاق را دید و جوابش را یافت.

وابستگی عاطفی - مانعی در بزرگراه هوش

گذشته‌ی شما می‌تواند بخشی از هوش شما باشد، اگر شما بگذارید که چیزهایی را به شما بیاموزد، اگر با هوشیاری محض، شاهد مآبانه، بدون داشتن وابستگی عاطفی مثبت یا منفی به آن نزدیک شوید. وابستگی مثبت عاطفی به معنای عشق به آن خاطره است. وابستگی عاطفی منفی به معنای نفرت از آن خاطره است. در هر صورت خاطره در طولانی مدت، مشکل‌ساز خواهد شد. خاطره‌ی گذشته به خودی خود هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. تنها داشتن وابستگی عاطفی به آن است که مشکل ایجاد می‌کند.

عقل تنها یک بازی ذهنی است، که نمی‌تواند خلاق باشد. عقل تخیلی است، اما خلاق نیست. هوش خلاق است چون بخشی از انرژی الهی است.

استفاده از شخصیت اشتباه در موقعیت اشتباه، چیزی است که من آن را نفس می‌نامم

هوش ناشی از اشتباهات

• داستانی کوتاه:

زمانی دو شکارچی ماجراجو تصمیم گرفتند که به شکار حیوانات کمیاب در یک جنگل انبوه در منطقه‌ای دور از خانه خود بروند. آن‌ها یک هواپیما کرایه کردند تا آن‌ها را به جنگلی که حیوانات بسیاری را در آن اسیر و کشته بودند، برساند.

چند روز بعد، خلبان بازگشت تا آن دو شکارچی و حیوانات را منتقل کند. او به‌همه‌ی آن حیوانات نگاه کرد و گفت: «آن گاو نر بزرگ و آن دو گورخر را نمی‌توان در این هواپیما جای داد. شما باید یکی از این دو را این‌جا بگذارید.» شکارچیان پاسخ دادند: «اما ما آخرین باری که این‌جا آمدیم دقیقاً همین تعداد حیوان را با هواپیمایی به همین اندازه منتقل کردیم!».

خلبان مردد بود اما از آن‌جایی که شکارچیان اصرار داشتند که دفعه‌ی قبل تمام این حیوانات را با هواپیمایی به‌همین اندازه برده بودند، فکر کرد که شاید هواپیما بتواند این وزن را تحمل کند. بنابراین، هواپیما با همه‌ی حیوانات از جمله آن گاو نر و دو گورخر پرواز کرد.

هواپیما به سختی اوج گرفته بود که بعد از طی مسافتی سقوط کرد. شکارچیان و خلبان سالم از هواپیما بیرون آمدند.

یکی از شکارچیان دستش را روی پیشانی کبود خود گذاشت و از دیگری پرسید: «ما کجا هستیم؟».

وقتی سعی می‌کنید بر اساس اطلاعات حرکت کنید، قابلیت هوشمند بودن خود را از دست می‌دهید. در حقیقت، اگر شما منطقاً منطقی باشید، متوجه خواهید شد که منطق به‌خودی‌خود منطقی نیست. زندگی منطقی نیست. زندگی را نمی‌توان با منطق و عقل دنیوی توضیح داد.

زندگی در سطح بسیار بالاتری نسبت به عقل قرار دارد.

فرد عاقل، از لحظه‌ای به‌لحظه‌ی دیگر زندگی می‌کند، نه از طریق منطق. او به پاسخ‌های قرضی اعتقادی ندارد. او چالش هر وضعیت را می‌بیند و به‌طور مستقیم به آن پاسخ می‌دهد.

فرد عقلانی مانند یک عکس است، می‌توان اثر گذشته را روی او دید. فرد هوشمند مانند یک آینه است، او واقعیت را منعکس می‌کند و به آن پاسخ می‌دهد و بنابراین خودانگیخته (Spontaneous) است.

عقل یک مکانیزم زیبا است اما تا زمانی که صرفاً ابزار باقی بماند. عقل نباید به عامل کنترل‌کننده تبدیل شود. وقتی شما عقل خود را کنار بگذارید، هوش عمیق‌تری درون شما بیدار می‌شود. شما از مرکز درون خود و نه از حاشیه‌ی آن عمل خواهید کرد. مرکز شما انرژی هوش خالص است.

هوش را می‌توان دوباره کشف کرد. تنها راه کشف دوباره‌ی آن، مراقبه است. مراقبه تمامی موانع و سدهایی را که جامعه ایجاد کرده تا مانع هوش شما شود را از بین می‌برد. جریان آب رودخانه را در نظر بگیرید، مراقبه سنگ‌ها را از میان برمی‌دارد تا آب بتواند به‌آرامی جریان یابد.

هوش مستلزم شجاعت بسیار است. هوش مستلزم عشق به ماجراجویی است! وقتی شما به سمت ناشناخته‌ها می‌روید، هوش رشد می‌کند و قوی‌تر می‌شود. هوش فقط وقتی رشد می‌کند که در هر لحظه با ناشناخته‌ها روبه‌رو شود.

این موضوع بسیار مهمی است. اگر این مطلب را درک کنید، می‌توانید در موارد مختلف از آن استفاده کنید. اگر بدانید که چگونه از قدرتی که رؤیاهایتان را می‌سازد، استفاده کنید، می‌توانید با آن رؤیاهایتان را ابراز کنید. رؤیاهای شما انرژی هستند که از آن دنیای واقعی‌تان شکل می‌گیرد.

موضوع دوم این است که هرآنچه که شما می‌بینید توسط شما ایجاد شده است، بنابراین شما توانایی تغییر همه چیز را دارید!

ما همیشه فکر می‌کنیم زندگی ما تصادفی و اتفاقی است. نه زندگی تصادفی نیست، رویداد است. اگر این یک مطلب را درک کنید، زندگی شما از جهات متفاوتی دستخوش تغییر می‌شود. این می‌تواند تصور شما، الگوی تفکرتان و تخیل شما را که رؤیاهایتان را ایجاد می‌کند، تغییر دهد.

بیشتر اوقات، ما رؤیاهایی داریم که متناقض هم هستند، که باعث سردرگمی می‌شوند. انرژی که در رؤیاهای غیرضروری تلف می‌شود، اگر حفظ شده و به درستی به کار برده شود، واقعیتی را شکل می‌دهد که بسیار بهتر از واقعیتی است که هم اکنون در آن زندگی می‌کنید.

شما توانایی تحقق بخشیدن به رؤیاهای خود را خواهید داشت و از همه مهمتر متوجه خواهید شد که هر چیزی که آنرا واقعیت می‌پندارید، تنها یک رؤیای زیبا است!

این دو مطلب، با هم می‌توانند زندگی شما را متحول کنند. توانایی تبدیل رؤیای خود به واقعیت و درک این که واقعیت چیزی جز رؤیا نیست.

قدرت اراده، قدرت تجسم خلاق و قدرت استفاده از رؤیاهایتان در شکل‌دهی و دستیابی به آن‌چه که در زندگی می‌خواهید، بسیار مهم است. این قدرت‌ها انرژی و حس زندگی کردن و رسیدن به شکوفایی کامل را در شما ایجاد می‌کنند. اما این تنها یک روی سکه است.

موضوع مهمی که علم آنرا از قلم انداخته است،

بازگشت به فهرست

شکارچی دیگر اطراف را نگاه کرد و پاسخ داد: «فکر می‌کنم چند متری از جایی که سال قبل سقوط کردیم فاصله داریم.»

اگر به زندگی خود نگاه کنید، اگر به نوشتن دفتر خاطرات عادت داشته باشید، متوجه خواهید شد که اشتباهات مشابهی را به مدت چندین سال است که انجام داده‌اید! می‌توانید ببینید که در بیست تا سی سال گذشته اشتباهات مشابهی را مرتکب شده‌اید. شاید میزان آن یا مکان و زمان انجام آن متفاوت باشد. اما اشتباهات تقریباً همسان هستند! حتی برای ارتکاب اشتباهات جدید نیز به هوش نیاز داریم!

داستانی دیگر:

مردی که در هر دو گوشش آثار سوختگی داشت به دکتر مراجعه کرد. دکتر پرسید: «چگونه هر دو گوش سوخته است؟»

مرد جواب داد: «اتوی داغ را روی لباس گذاشته بودم که تلفن زنگ خورد. به اشتباه، اتو را به جای تلفن برداشتم.»

دکتر متعجب شد و پرسید: «آه! گوش دیگری چطور؟ آن چطور سوخت؟»

مرد با عصبانیت جواب داد: «طرف دوباره زنگ زد!»

اگر هوشمندانه زندگی کنید، هرگز اشتباهی را دوبار مرتکب نخواهید شد. زیرا وقتی شما هوشمند هستید، آگاهی کسب می‌کنید و همان بار اول، از اشتباه خود درس می‌گیرید.

هوش برای درک این که زندگی یک رؤیا است

دو موضوع مهم هست که می‌خواهم مطرح کنم و شما باید آنرا درک کنید. اول این که، هر آن‌چه که شما جهان تصور می‌کنید، از همان چیزهایی ساخته شده که رؤیاهایتان از آن ساخته شده.

تیرووانمالی واقع شده است. یک قطعه زمین خالی در نزدیکی کوهپایه در عرض ۱۸ روز - که خود رکورد محسوب می‌شود - به یک اشرام کامل تبدیل شد! در پایان روز ۱۸ ام، دوازده عدد از خدایان در آنجا نصب شد، ۱۰۰۸ لینگای شیوا^۴ (تمثال‌های گنبدی شکل از انرژی‌های مردانه و زنانه خلقت) و همچنین امکانات اقامت و غذا تخصیص داده شد. بیش از صد هزار نفر در مراسم افتتاحیه حضور داشتند و شاهد عملکرد هوش خودانگیخته بودند.

تکنیک مراقبه - عقل را رها کنید

در ۴۸ ساعت آینده این تکنیک را امتحان کنید. آگاهانه تصمیم بگیرید که در مورد مشکلات خود فکر نکنید. عقل خود را که مدام به شما می‌گوید که هوش کافی برای حل مشکلات خود به‌طور خودانگیخته ندارید، که شما ظرفیت ایجاد چنین خودانگیختگی را ندارید، کنار بگذارید.

شجاعانه و با آگاهی بر روی حل مشکلات خود کار کنید و خواهید دید که هوش بالاتری وارد میدان می‌شود. درسی که در این‌جا یاد می‌گیرید این است که بدون این که بدانید، هوش بالاتری وارد می‌شود تا این کار را برای شما انجام دهد. وقتی شما به این اتفاق حساس شوید، هوشیاری شما جهشی کوانتومی را تجربه خواهد کرد. دیگر شما نیازی به کار کردن بر روی حل مشکلات خود ندارید. هوش خودانگیخته به‌راحتی مشکلات زندگی‌تان را حل می‌کند.

هوش درک این اصل است که هر آنچه که به‌عنوان واقعیت می‌بینید چیزی جز رؤیای‌تان نیست. تنها وقتی می‌توانید در خود آرام بگیرید و به آرامش عمیق برسید که این موضوع را درک کنید. تا آن‌زمان، همیشه حس عدم شکوفایی را در خود احساس می‌کنید. همین احساس عدم شکوفایی است که شما را دچار ناراحتی می‌کند.

هوش و تجسم

منبع اصلی هوش، تجسم روشن است. تنها زمانی که تجسم کامل و واضح نداشته باشید، مجبور به برنامه‌ریزی می‌شوید. تجسم خالص و روشن، مفهوم کلی را در یک نگاه اجمالی ادا می‌کند. اگر چنین تصویری نداشته باشیم، به برنامه‌ریزی خطی یا پردازش منطقی گام‌به‌گام دست می‌زنیم.

استادان روشنگر زمزمه‌ی درونی ندارند، به‌عبارت دیگر، آن‌ها دچار رشته افکار دائمی در درون خود نیستند. بنابراین تجسم محض و غایی را تجربه می‌کنند. هرکسی که تجسم روشن داشته باشد، به برنامه‌ریزی نیازی ندارد. خودانگیختگی کافی است. برای چنین فردی اتفاقات به‌خودی‌خود اتفاق می‌افتند. هرگونه به‌روز رسانی و یا پیشرفتی که نیاز است نیز به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد. حتی اگر رویدادها دستخوش تغییر شوند، به زیبایی در چارچوب آغازین جای خواهند گرفت.

تنها فردی با تجسم ناب می‌تواند برنامه‌ای واقعی و ملموس ایجاد کند و دائماً آن را با خودانگیختگی و هوش به‌روز کند.

ما نمونه‌های بسیار زیادی از این دست را در تشکیلات خودمان مانند اشرام‌هایمان در شهر معبدی تیرووانمالی^۱ در تامیل نادو^۲ در جنوب هند شاهد هستیم. تپه‌ی مقدس آروناچالا^۳ در

۱ - Tiruvannamalai شهر معبدی که نی‌تی‌اناندا در آن متولد و بزرگ شده است

۲ - Tamil Nadu

۳ - Arunachala

۴ - lingas تمثال‌های گنبدی شکل از استاد روشنگر شیوا به‌عنوان نمادی از جوان‌سازی همراه با اصول زنانه و مردانه

با هوشی در مورد این که چه کسی هستیم و در این جا چه می کنیم، احساس مسئولیت در قبال دیگران شکل می گیرد. آن گاه می دانیم که ما مستقل از دیگران نیستیم، بلکه به هم پیوسته هستیم.

چند سال پیش، بیماری سل در تاملیل نادو در جنوب هند همه گیر شد. سرانجام، داروی آن پیدا شد و جلوی شیوع آن گرفته شد. مقامات مسئول ریشه کن این بیماری با افتخار اظهار داشتند که آن ها مسئول درمان آن بودند. اما آیا آن ها مسئولیت شیوع آن در همه شهرها را نیز پذیرفتند؟ خیر! مسئولیت شیوع سل نیز بر گردن آن ها بود، درست است؟ آن ها باید مانع شروع آن می شدند و نباید صرفاً برای مدیریت آن بحران به خود افتخار می کردند!

به همین ترتیب، ما مسئولیت هر اتفاق خوبی که در زندگی مان رخ می دهد را می پذیریم، اما در قبال اتفاقات بد مسئولیتی نمی پذیریم. ما در پذیرش مسئولیت، تبعیض آمیز عمل می کنیم.

فقط در صورتی که مسئولیت تمام چیزهایی را که در زندگی مان اتفاق می افتد به عهده بگیریم، رشد خواهیم کرد.

وقتی با این نگرش زندگی کنید که، «من مسئول هستم»، کل زندگی تان تغییر خواهد کرد. اگر بنشینید و هر اتفاقی را در زندگی خود تجزیه و تحلیل کنید، به وضوح خواهید دید که شما تنها فرد مسئول اتفاقات زندگی تان هستید. ما معمولاً مسئولیت را به گردن دیگران می اندازیم و آن ها را برای اتفاقاتی که در زندگی مان افتاده است، سرزنش می کنیم. آن هایی که واقعاً می خواهند شکوفا شوند، باید به طور مستقیم یا غیرمستقیم مسئولیت هر آنچه که در اطرافشان اتفاق می افتد را بپذیرند.

سوامی ویوکاناندا^۱ چه زیبا گفته است که: «هر چقدر که می توانید مسئولیت بپذیرید. هر چه بیشتر مسئولیت بپذیرید، بیشتر وسعت می یابید. وسعت یافتن، رشد کردن است. اگر رشد نکنید، منقبض می شوید و می میرید.»

مسئولیت، شما را بالا می برد

روشنگری زندگی یعنی

مسئولیت پذیرفتن برای هر چیزی در

اطرافیان

• داستانی کوتاه:

روزی مردی در باب مسئولیت در موسسه‌ی خیریه سخنرانی می‌کرد. او مثالی از آنچه که چند روز پیش اتفاق افتاده بود، عنوان کرد. او گفت: «من و دوستم در خیابان به سمت پارک قدم می‌زدیم، که مرد بیچاره‌ای را دیدیم که بی‌هوش روی زمین افتاده بود». او مکث کرد و به چهره‌ی حضار نگاه کرد. سپس ادامه داد: «هیچ کس به خود زحمت نداد که به او کمک کند. وقتی ما از پیاده‌روی برگشتیم، مرد بیچاره هنوز آن‌جا افتاده بود!».

به‌جای سرزنش دیگران، به خودمان نگاهی بیندازیم و ببینیم که برای حل مشکل چه اقدامی انجام می‌دهیم! ما همیشه برای دیدن خطای دیگران آماده‌ایم. اما ما چند بار خودمان کاری برای حل مشکل انجام داده‌ایم؟

هر چه بیشتر مسئولیت بپذیرید، بیشتر رشد می‌کنید. فقط در صورتی رهبر می‌شوید که برای تمام وقایعی که در اطرافتان رخ می‌دهد، احساس مسئولیت کنید. در غیر این صورت فقط پیرو هستید.

مهربانی، مسئولیت و انرژی است

یک بار یکی از شاگردانم از من پرسید: «سوامیجی، چگونه این همه انرژی دائماً در شما جریان دارد؟».

وقتی غم‌خوار رنج دیگران باشید، همه چیز شکل مسئولیت به‌خود می‌گیرد و خود را در قالب انرژی نشان می‌دهد. به‌همین دلیل، وقتی کسی مسئولیت رنجی را به‌عهده بگیرد، بلافاصله از خود انرژی ساطع می‌کند.

حواریون عیسی مسیح چند نفر بودند؟ فقط دوازده نفر. راماکریشنا پاراماها‌مسا^۱ چند شاگرد داشت؟ فقط شانزده نفر. این بزرگواران شاگردان بسیار کمی داشتند،

۱ - Ramakrishna Paramahansa استاد روشنگری از بنگال غربی در هند. شاگرد اصلی وی سوامی ویوکاناندا بود.

اما چون مسئولیت را به‌عهده گرفتند، نهضتشان گسترش یافت.

خیلی واضح است، تنها اگر احساس مسئولیت رشد مردم را داشته باشید، می‌توانید ایستادگی کنید، فقط اگر احساس می‌کنید مسئول ارتقاء آن‌ها هستید. هنگامی که شما می‌توانید بگوئید که هر کاری که می‌توانید برای مردم انجام می‌دهید، زمانی که مسئولیت را به‌عهده می‌گیرید، شما وسعت می‌یابید و انرژی الهی از طریق شما جریان می‌یابد. به این مفهوم تمرکز کنید تا بتوانید آن‌را عمیقاً درک کنید.

آیا هوا از یک بامبوی متراکم عبور می‌کند؟ خیر! بامبویی که درون آن پر است تنها در حمل جسد به سمت محل سوزاندن جسد کمک می‌کند. همان بامبو اگر درونش خالی شود، به فلوت تبدیل می‌شود! تا زمانی که خودمحور هستید، قابلیت‌تان به اندازه‌ی همان بامبوی متراکمی است که بدن مرده را حمل می‌کند. وقتی از نفس خود رها می‌شوید و مسئولیت می‌پذیرید، گسترش شما رخ می‌دهد و مانند فلوت بامبو می‌شوید. سپس، درست همانگونه که هوا وارد بامبو می‌شود و به‌صورت موسیقی از آن خارج می‌شود، هوایی که وارد وجود شما می‌شود به‌صورت انرژی جریان می‌یابد!

تغییر شناختی

وقتی مسئولیتی را بر عهده می‌گیرید، در شناخت شما تغییری رخ می‌دهد. ذهنیت شما تغییر می‌کند. بسیاری از ما مانند بردگان زندگی می‌کنیم. به‌عنوان مثال، اگر شما هشت ساعت در اداره خود کار کنید، و فقط دستورات را اطاعت کنید، احساس خستگی و کسالت می‌کنید. در عوض، اگر مسئولیت و ابتکار عمل را در دست بگیرید، همین هشت ساعت بسیار راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد شد. به‌عنوان مثال،

فقط در صورتی رهبر می شوید که برای تمام وقایعی که در اطرافتان رخ می دهد، احساس مسئولیت کنید

وقتی یک سامساری حتی لحظه ای به خدا فکر می کند، عالی و فوق العاده است». به همین ترتیب، یک رهبر باید مسئولیت پذیر باشد. هیچ امتیازی برای پذیرفتن مسئولیت به یک رهبر داده نمی شود. اگر سرایداری مسئولیت پذیر باشد، می تواند الهام بخش کل سازمان باشد.

افرادی که پست های پایین تری دارند، در مقایسه با افرادی که پست های بالاتری دارند، شانس بیشتری در الهام بخشیدن به دیگران از طریق حس مسئولیت پذیری شان دارند. بنابراین برای پذیرفتن مسئولیت، منتظر پست های بالاتر نباشید.

ثانیاً، فکر نکنید که چون پست پایین تری دارید، نیازی نیست که مسئولیتی بپذیرید.

ثالثاً، بگذارید که تغییر شناختی در شما رخ دهد.

بگذارید تا تغییری در ذهنیت شما رخ دهد. در حال حاضر، ذهن شما در حالت میتیام^۳ است، غرق در توهم و موضوعات غیر واقعی است. ذهن شما دائماً در جست و جوی نگرانی و اندوه در جهان بیرونی است. اگر خود را عمیقاً تجزیه و تحلیل کنید، متوجه خواهید شد که اگر به شدت از زندگی خود لذت ببرید، ناگهان از این که نگران هیچ چیز نیستید، احساس ترس به شما دست می دهد. سپس بلافاصله به چیزهایی فکر می کنید که شما را نگران می کنند. احساس می کنید که چیزی را گم کرده اید و دوباره نگرانی های خود را به خاطر می آورید.

میتیام به معنی جست و جوی غم و اندوه و زودگذر بودن است، جستجوی چیزی که وجود ندارد. ما باید حالت ذهن مان را از میتیام به نیتیام^۴، به حالت ابدی، تا لحظه ای کنونی تغییر دهیم. این فرآیند تغییر شناختی نامیده می شود و زمانی روی می دهد که

کسی که کسب و کار شخصی خود را دارد و فرد دیگری که برای یک شرکت کار می کند، را در نظر بگیرید. فرد اول دارای مسئولیت کامل کسب و کار خود است، اما فردی که برای شرکت دیگری کار می کند مسئولیت کامل را احساس نمی کند. اگر او احساس مسئولیت نکند، کل کار شبیه باری روی دوش او می شود. خود انگیزشی کم می شود یا از بین می رود. مدام به ساعتش نگاه می کند تا ببیند که وقت رفتن کی می رسد! تنها اول ماه برای او شیرین است، زیرا موقع پرداخت حقوق است! او هر ماه، برای یک روز شادی، بیست و نه روز از زندگی خود را فدا می کند. حس مسئولیت شخصی می تواند به بهتر شدن هر وضعیتی کمک کند. با حس مسئولیت شخصی می توان به چیزهای عالی دست یافت.

وقتی با مسئولیت روی پای خود بایستید، تبدیل به نیروی قوی می شوید. بدون آن، برای خود و دیگران باری اضافی خواهید بود. بیشتر اوقات ما فکر می کنیم که شغل معمولی داریم. و از خود می پرسیم که چرا باید مسئولیت بیشتری قبول کنیم در حالی که مقامات عالی رتبه ما اینگونه نیستند؟

اجازه بدهید به شما بگویم، در یک اداره، وقتی یک سرایدار تمام وظایف خود را به طور کامل انجام می دهد، الهام بخش سایرین می شود. می بینید، رئیس اداره باید مسئولیت پذیر باشد. این برای او امتیاز محسوب نمی شود، اما داشتن چنین حس مسئولیتی توسط کسی که در موقعیت پایین تری قرار دارد، واقعا الهام بخش است.

راما کریشنا پارام هم سا چقدر زیبا گفته است که: «یک سانیاسی^۱ باید به خدا فکر کند. این برای او امتیاز محسوب نمی شود. اما یک سامساری^۲ هر گاه که به خدا فکر می کند، برای او امتیاز محسوب می شود! وقتی یک سانیاسی حتی برای یک لحظه خدا را فراموش می کند، گناه کرده است؛ در حالی که

۳- Mithyam غیرابدی، متضاد نیتیام که جاودانه است

۴- Nithyam ابدی

۱- Sannyasi

۲- Samsari کسی که گرفتار سامسارا یا چرخه تولد و مرگ شده باشد

می‌کرد. لرد کریشنا در قالب پاندهاریناتار به دیدن او آمد. آن روز باران می‌آمد و پسر مشغول رسیدگی به والدینش بود. کریشنا جلوی در خانه پسر ایستاد و اجازه‌ی ورود خواست. پسر از او خواست صبر کند تا کار رسیدگی به والدینش تمام شود. کریشنا به او گفت که باران می‌آید و جایی که او ایستاده گلی است. پسر آجری سمت او پرتاب کرد و به کریشنا گفت که روی آن بایستد! حتی امروزه نیز در آن منطقه، پاندهاریناتار به صورت ایستاده بر روی آجر عبادت می‌شود!

خدا خودش برای دیدن آگاهی و حس مسئولیت پذیری پسر نزول کرده بود. به همین دلیل است که به مردم می‌گویم وقتی مسئولیت‌پذیر باشید، انرژی به‌طور خودکار در شما غلیان می‌کند! احساس مسئولیت برترین ویژگی است.

نفس در مقابل مسئولیت

هنگامی که احساس مسئولیت می‌کنید، مشکلات شما حل خواهد شد. هوش جدیدی در شما بیدار خواهد شد. فکر نکنید که خودخواه هستید. نفس متفاوت از مسئولیت است. وقتی احساس مسئولیت می‌کنید، ابتکار عمل را به دست می‌گیرید و احساس خودخواه بودن نخواهید کرد. تنها زمانی که فکر می‌کنید که بهتر از دیگران عمل می‌کنید، نفس وارد داستان می‌شود. وقتی نفس وارد بازی شود، مسئولیت نمی‌پذیرید.

مسئولیت‌پذیری جدیت نیست - جهان فقط یک رؤیا است

مسئولیت‌پذیر بودن به معنی جدی شدن نیست. صمیمیت متفاوت از جدیت است. وقتی جدی شدید، تنها نفس خود را پروار می‌کنید. وقتی صمیمی باشید، زندگی را درک می‌کنید و اهمیت زیادی برای چیزی و به هر قیمتی قائل نمی‌شوید. با شور جوانی با زندگی روبه‌رو می‌شوید، با خودانگیختگی و

شما می‌ایستید و می‌گویید که مسئول هستید.

اگر فقط به مدت ۲۴ ساعت این حس را حفظ کنید، کارهای ناتمام، چیزهایی که به خاطرش دیگران را سرزنش می‌کردید، به پایان می‌رسد. تمام زندگی شما تغییر خواهد کرد و با حس جدیدی از شادی شکوفا خواهد شد. نوع جدیدی از شادی شما را در بر می‌گیرد و شما تبدیل به یک رهبر ذاتی خواهید شد و زندگی به یک جشن تبدیل می‌شود!

داستان زیبایی درباره‌ی بودا وجود دارد که می‌گوید وقتی بودا به گدایی رفت، مانند یک پادشاه به نظر می‌رسید، و پادشاهانی که به او صدقه می‌دادند، گدا به نظر می‌رسیدند! گدا یا پادشاه به نظر رسیدن ربطی به وضعیت یا دارایی شما ندارد، بلکه به وضعیت درونی شما بر می‌گردد.

وقتی شما مسئولیت تمام کیهان را بر عهده می‌گیرید، وسعت پیدا می‌کنید و مانند یک رهبر می‌شوید. حتی اگر رهبری بر تخت نشسته و مسئولیتی به عهده نگیرد، و انگشت مسئولیت را به سمت دیگران بگیرد، حقیر به نظر می‌رسد. این «حالت» است که مقام را سبب می‌شود، مقام هرگز نمی‌تواند حالت را سبب شود. حالت نی‌تی‌اناندا متفاوت از موقعیت نی‌تی‌اناندا است.

تعهد خدمت به مردم

سوامی ویوکاناندا، عارف شرقی، شعار مأموریت خود را Atmano mokshartham jagat hitaya cha اینگونه توصیف می‌کند: «برای رهایی معنوی و ارمغان آوردن خوبی‌ها برای بشریت». منظور او این است که بدون پذیرش مسئولیت برای آوردن خوبی‌ها به جهان، نمی‌توان از رهایی معنوی صحبت کرد.

• داستانی زیبا:

در مکانی به نام پندهاریپور^۱ در هند، پسری بود که با عشق و دقت فراوان به والدینش خدمت

چند نفر می توانند این حقیقت را بپذیرند؟ شما این جهان را به چشم واقعیت می بینید، زیرا شما آن را تجربه کرده اید.

ما تنها زمانی می توانیم چیزی را بپذیریم که آن را تجربه کنیم. چیزهایی را که تجربه نکرده ایم نمی توانیم بپذیریم. تنها راه حل این است که به درون خودمان برویم و آن سعادت را تجربه کنیم.

در دوران جوانی، مشکلات دوران کودکی خنده دار به نظر می رسد. در دوران پیری، مشکلات دوره ی جوانی خنده دار به نظر می رسد. وقتی هدف غائی را درک می کنیم، همه چیز مضحک به نظر می رسد. شما می توانید بازی زندگی را به زیبایی، تا گردن غرق در آن، اما با این حال کاملاً مصون از آن، بازی کنید.

اعتماد و صبر

من همیشه به مردم می گویم: «فکر نکنید که مقدار معینی انرژی دارید و باید بر مبنای آن انرژی کار کنید».

نه. هر کار و مسئولیتی که انجام دهید، انرژی آن نیز تأمین می شود. شما با توجه به مسئولیت هایی که می پذیرید، انرژی خواهید داشت. هر مسئولیتی که بپذیرید، خواهید دید که فضای درونی شما به همان اندازه گسترش می یابد و انرژی در شما جریان می یابد! اگر شما برای چیزی که در اطرافتان اتفاق می افتد احساس مسئولیت کنید، ناگهان به یک رهبر تبدیل می شوید. شروع به تغییر زندگی خود و دیگران می کنید. مسئولیت پذیری یکی از راه های رشد آگاهانه است.

شما فقط باید دو کار انجام دهید: اعتماد داشته باشید که زندگی خوب است و بدانید که می توانید مسئولیت های خود را افزایش دهید.

نکته ی دیگر اینکه، وقتی مسئولیت های خود را افزایش می دهید، به آن ادامه دهید و در طول فرآیند تغییر و تحول، صبور باشید. صبور بودن در طول فرآیند تحول، چیزی است که من آن را تاپاس یا

بازگشت به فهرست

معصومیت.

برای پذیرفتن

مسئولیت، منتظر پست های بالاتر نباشید

دنیا ی یک کودک پر از عباراتی مثل «او مداد من را برداشت!»، «او من را زد ...» او شکلاتم را به من

نمی دهد! است. ما همگی قبلاً این مرحله از زندگی را تجربه کرده ایم. وقتی به این دوران فکر می کنید چه احساسی دارید؟ خنده دار به نظر می رسد، نه؟ الان به این که چقدر برای این چیزهای کوچک ناراحت می شدیم، می خندیم!

حال، بیایید به زمانی که پنج یا شش ساله بودیم، برگردیم. در این سن ما برای یک جعبه رسم هندسی دعوا می کردیم. چند سال قبل، برای مداد دعوا می کردیم، و اکنون برای جعبه رسم هندسی دعوا می کنیم. شما بزرگتر می شوید. حال اگر بهترین دوست شما به شخص دیگری نزدیک شود، نمی توانید آن را تحمل کنید! اکنون که به این موضوع فکر می کنیم، خنده مان می گیرد. اگر از افراد مسن در مورد مشکلات جوانان، درباره ی روابط پرسیم، به نظر آن ها مشکل جدی نیست. این به این دلیل است که آن ها از این سن رد شده اند و این دوران را گذرانده اند. درست مثل این، حالتی وجود دارد که ورای همه ی این حالت ها است. و آن حالت تجربه ی سعادت است. این تجربه ای ورای تمامی حالات زندگی است.

مثال دیگری را در نظر بگیرید: فرض کنید خبر تکان دهنده ای می شنوید. کسی که دوستش دارید به قتل رسیده است. وقتی این خبر را می شنوید، چه درد و رنجی می کشید! نمی توانید باور کنید که او دیگر نیست. نمی توانید گریه ی خود را مهار کنید. ناگهان مادران شما را تکان می دهد و می گوید، «بیدار شو» و از خواب بیدار می شوید و می فهمید «آه خدایا! داشتم خواب می دیدم!»، ناگهان آرام می شوید! از این مثال، می توانیم تکنیکی ساده را در زندگی یاد بگیریم: «وقتی رؤیا ناپدید می شود، آرامش متولد می شود». شیوا می گوید: «کل این دنیا فقط یک رؤیا است».

احساس مسئولیت سرشار برای همه چیز، همان چیزی است که زندگی را سرشار از معنویت می‌کند. عمل کردن از روی احساس مسئولیت فراوان به‌جای حرص و طمع یا ترس، همان چیزی است که ما آن را زندگی معنوی می‌نامیم.

مسئولیت روشنگری

بدان که روشنگری با یک مسئولیت شگرف همراه است، با یک احساس هم‌دردی قوی. همه‌ی وجودت از محبت شدید به ارتعاش در می‌آید، محبتی عمیق. بگذارید رویدادی را برایتان نقل کنم:

یک روز صبح زود، ویوکاناندا ناگهان بیدار شد و همان‌طور که روی تخت دراز کشیده بود گفت: «درد عمیقی در دست راستم حس می‌کنم. در این سمت اقیانوس، بعضی کشورها گرفتار بلایای طبیعی می‌شوند. لطفاً ببینید که در کجا به کمک ما نیاز دارند و سواهی‌های^۲ ما را برای کمک و امدادسانی بفرست». صبح روز بعد آن‌ها خبر وقوع زمین‌لرزه‌ای در جزیره‌ای نزدیک را دریافت کردند و همه‌ی سواهی‌ها برای امدادسانی به سمت آن‌جا شتافتند.

ویوکاناندا به درد و رنجی که مردم می‌کشیدند حساس بود و در واقع آن‌را از چندین مایل دورتر احساس می‌کرد!

با روشنگری، عملاً کل کیهان را در درون بدن خود احساس می‌کنید. محبت فشرده‌ای همراه با روشنگری، در وجود شما رسوب می‌کند. این‌را بدانید که، این مسئولیت بزرگی است. این فقط آزادی نیست. این یک مسئولیت بزرگ هم است.

حالت، نه موقعیت

بیشتر ما منتظر موقعیتی هستیم تا برایمان پیش

۳- Swami عنوانی افتخاری برای یک سانیاپی، راهب

ریاضت می‌نامم. عبارت زیبایی از آموزه‌های شیردی سای بابا^۱ را در این جا نقل می‌کنم: "Shraddha Saburi" - اعتماد و صبر. این ماهیت زندگی است.

باور داشته باشید که می‌توانید در زندگی خود پیشرفت کنید و وسعت یابید و سپس به‌اندازه‌ی تمام مسئولیت‌ها و تعهداتی که می‌پذیرید، وسعت خواهید یافت، وقتی که وسیع شدن یا تحول در فضای درونی شما روی می‌دهد صبر داشته باشید. همین. لازم نیست هیچ‌کار دیگری انجام دهید.

ما به‌ندرت اعتماد یا صبر می‌کنیم. به‌همین دلیل است که مدام گذشته خود را در آینده‌مان تکرار می‌کنیم. چرا نمی‌گذاریم تا موفقیتی چشمگیر در زندگی‌مان اتفاق بیفتد؟ زیرا باور نداریم که زندگی ما را به فضای جدیدی می‌رساند. اعتماد و صبر داشته باشید. حقیقت این است که وقتی مسئولیت بیشتری اتخاذ می‌کنید، بزرگ می‌شوید و انرژی بیشتری در شما جریان می‌یابد.

مسئولیت در قبال دیگران

مسئولیت یکی از راه‌های رشد آگاهانه است. مسئولیت‌پذیری در قبال دیگران تکنیکی برای روشنگری است. این همان چیزی است که بهاگاواد گیتا، کارمای یوگا^۳ می‌نامد. وقتی شما واقعاً احساس می‌کنید که باید این کارما، یعنی مسئولیت دیگران را بپذیرید، حتی در مورد نتایج آن هم نگران نخواهید بود. فقط از روی حس محبت‌تان، فقط از روی احساس مسئولیت‌تان، شروع به‌کار خواهید کرد.

عمل کردن از روی انرژی فراوان، محبت بسیار و

۱- Shirdi Sai Baba استاد روشنگری که هم مورد ستایش هندوها و هم مسلمانان بود. در شردی در نزدیکی ناسیک زندگی می‌کرد

۲- Karma yoga راه تحقق "خود" از طریق انجام وظایف شخصی بدون وابستگی به هیچ چیز دیگری

**مسئولیت‌پذیری در
قبال دیگران تکنیکی
برای روشنگری است**

بیاید و مسئولیت قبول کنیم. مطمئن باشید، اینگونه نیست. تنها در صورتی که مسئولیت را به عهده بگیرید، آن موقعیت پیش می‌آید. کسانی که منتظر آن موقعیت می‌مانند، حتی پس از این که موقعیت فراهم شد نیز، مسئولیتی به عهده نمی‌گیرند! آن‌ها به راحتی دلیل یا عذر دیگری می‌تراشند، همین. در واقع، مسئولیت یک آگاهی است.

بسیاری فکر می‌کنند که اگر روشنگر شوند، آن‌ها تاج و تخت طلایی خواهند یافت. فکر می‌کنند که به آن‌ها غذا و مکانی برای اقامت می‌دهند. آن‌ها فکر می‌کنند که مردم عکس‌شان را پرستش خواهند کرد. اگر شما موقعیت استاد روشنگری را ببینید و به آن دلیل سعی کنید که به روشنگری برسید، خودتان را گول زده‌اید! اگر حالت استاد روشنگری را آن‌طور که هست ببینید و سعی کنید که به روشنگری برسید، موفق خواهید شد. شاد خواهید بود. از آن لذت خواهید برد. این است تفاوت بین حالت و موقعیت.

رهبری یک «حالت» است

نه یک مقام

روشنگری زندگی یعنی

رهبری مؤثر بودن در تمام مراحل زندگی

بازگشت به فهرست

۲. آیا رهبر را می‌توان «ساخت» یا ما باید رهبر متولد شویم؟

۳. عناصر کلیدی تشکیل دهنده‌ی یک رهبر موفق چیست؟

۴. چرا بعضی از افراد به راحتی و ذاتاً رهبر هستند و اکثراً برای این منظور سعی و تقلا می‌کنند؟

۵. چگونه فرآیند سفر فردی مان را برای تبدیل شدن به رهبر آغاز کنیم؟

اکنون همه‌ی این نکات را مرحله‌به‌مرحله پاسخ می‌دهیم.

رهبری چیست؟

کتاب‌های بسیاری درباره‌ی رهبری توسط استادان حوزه مدیریت، پروفیسورها و مشاوران نوشته شده است. اکثر آن‌ها درباره‌ی این که یک رهبر موفق چگونه باید باشد بحث کرده‌اند. دوره‌های زیادی از سمت شرکت‌ها در زمینه‌ی رهبری، کار تیمی و غیره برگزار می‌شود.

شاگردان من که در شرکت‌ها کار می‌کرده‌اند به من توضیح داده‌اند که این دوره‌ها چگونه برگزار می‌شود و آن‌ها در این دوره‌ها به دنبال دستیابی به چه چیزی بوده‌اند. آن‌ها همچنین به من گفته‌اند که اگرچه این دوره‌ها برای آن‌ها مفید بوده است، اما تأثیر این دوره‌ها پس از گذشت مدت کوتاهی از برگزاری آن از بین می‌رود.

درباره‌ی اردوهای آموزشی و تمرینی آخر هفته که در آن روحیه تیمی با بالا رفتن از طناب‌ها، بازی کردن، ایجاد حس دوستی و غیره شکل می‌گیرد، به من چیزهایی گفته‌اند. نکته‌ای که من از گفته‌های شاگردانم دستگیرم شد این بود که برنامه‌های آموزشی روی مشخصه‌های بیرونی کار کنند، و به تغییر یا بهبود «نرم افزار درونی» افراد که می‌تواند آن‌ها را به رهبر تبدیل کند، نمی‌پردازند. رهبری یک خصوصیت نیست، بلکه تجربه‌ای است که از

هنگامی که ما در مقابل دیگران مسئول باشیم، دیگر بر روی خودمان متمرکز نمی‌شویم. در جهت خدمت به دیگران گام برمی‌داریم. خدمت به دیگران رهبری است. رسیدگی به نیازهای خود بدون توجه به دیگران، عدم رهبری است.

پیش‌زمینه

این روزها کتاب‌های بسیاری درباره‌ی رهبری و اهمیت آن در موفقیت سازمان‌ها وجود دارد. استادان زیادی هستند که افراد را در سازمان‌ها تعلیم می‌دهند تا رهبران خوبی باشند. با این حال، وقتی به این سازمان‌ها نگاه می‌کنیم، یا در حال کسب و کار برای کسب سود، و یا در خدمت دولت یا در حوزه‌ی خدمات اجتماعی مشغول هستند. رهبران واقعی کمیاب هستند.

اگر به هر سازمانی نگاه کنید، متوجه خواهید شد که کمتر از ۱ درصد تمایل به تبدیل شدن به اصطلاح رهبران سازمانی را دارند. اگر به سازمان‌های تجاری نگاه کنید، می‌توانیم بگوییم که احتمالاً تنها ۱٪ از این سازمان‌ها می‌توانند ادعا کنند که رهبران واقعی در حوزه‌ی مربوط به خود هستند که در تمامی زمینه‌های کسب و کار - داشتن سود، ارائه‌ی محصولات و خدمات خوب به جامعه، کسب رضایت کارکنان و غیره - پیش‌تاز بوده‌اند.

بنابراین ما می‌توانیم بگوییم که رهبران واقعی در واقع ۱٪ از ۱٪ سازمان‌های موفق در کسب و کار هستند. این به این معنی است که فقط ۰/۰۱٪ از کل جمعیت کارکنان دارای خصوصیت رهبری واقعی است! می‌توانیم همین ادعا را در مورد سازمان‌های حوزه‌های دیگر نیز داشته باشیم. وقتی می‌گویم رهبران واقعی کمیاب هستند، منظورم این است.

حال ببینیم که چرا اینگونه است. به این منظور، ما باید بدانیم که:

۱. رهبری چیست؟

پتانسیل رهبری خود». رهبری یک
 جان گاردنر^۴ رهبری را اینگونه
 تعریف می‌کند: فرآیند
 متعاقب‌سازی و ارائه‌ی مثال
 که توسط آن، فرد یا تیم
 رهبری، گروهی را به‌انجام
 فعالیت خاصی که در راستای
 اهداف رهبر یا هدف مشترک
 قرارداد، ترغیب می‌کند.

تعریف دیگری از رهبری را از منبع بی‌نامی نقل می‌کنیم،
 رهبری فرآیندی است که توسط آن فردی دیگران
 را برای دستیابی به هدفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و
 سازمان را به‌نحوی منسجم‌تر هدایت می‌کند. رهبر،
 این هدایت را با به‌کارگیری ویژگی‌های رهبرانه خود
 از قبیل اعتقادات، ارزش‌ها، شخصیت، دانش و
 مهارت انجام می‌دهد.

من مطمئنم که هزاران تعریف از این دست درباره‌ی
 این که یک رهبر چگونه باید باشد و رهبری چیست
 وجود دارد. نمی‌خواهم خیلی وارد جزئیات شوم اما
 می‌خواستم چند جمله از استادان پیشگام مدیریت
 در باره‌ی رهبران و رهبری نقل کنم. همه‌ی این
 متخصصان به‌ما می‌گویند که یک رهبر چگونه
 باید باشد و ویژگی‌های یک رهبر موفق چیست. با
 این‌حال، این فقط مسیر کوتاهی تارسیدن به جایگاه
 یک رهبر را دربر می‌گیرد. بنابراین این سؤال پیش
 می‌آید: آیا رهبر بودن یک ویژگی ذاتی است یا می‌توان
 به یک رهبر تبدیل شد؟ برای پاسخ به این سؤال باید
 در ساختار ذهن و علمی که به‌اصطلاح، جهان درونی
 نامیده می‌شود تحقیق و تفحص کرد.

این منطقه‌ای است که عارفان شرقی هزاران سال را
 صرف تحقیق و کشف دنیای درونی کرده‌اند. آن‌ها
 ابزار و تکنیک‌ها را برای ایجاد نرم‌افزار درونی مناسب
 برای پرورش مهارت‌های رهبری ایجاد کرده‌اند.
 بگذارید این‌را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.

۴- John Gardner نویسنده کتاب‌هایی در مورد رهبری

فردی که رشد و تحول شخصی را تجربه کرده است،
 نمود می‌یابد.

اکنون توضیحاتی را درباره‌ی تعریف سنتی رهبری
 ارائه دهم. اگر شما واژه‌های «رهبری» و «رهبر»
 را در اینترنت جستجو کنید، از میلیون‌ها نتیجه‌ای
 که برایتان نمایش داده می‌شود شگفت‌زده خواهید
 شد! به تازگی کلمه‌ی «رهبری» و «رهبر» را در گوگل
 تایپ کردم. کلمه‌ی «رهبری» حدود ۱۵۶ میلیون و
 کلمه‌ی «رهبر» ۲۷۸ میلیون بار در گوگل بازدید
 داشته است.

بنابراین هر آنچه که باید در این‌باره نوشته یا
 گفته می‌شد، گفته شده است! پس من در این‌جا
 چند نمونه از استادان پیش‌تاز در حوزه‌ی مدیریت
 و تعریف آن‌ها از رهبر و مهم‌تر از آن درکی واقعی،
 ابزار و تکنیک‌های جهت تبدیل شدن به یک رهبر
 و این که چگونه کسی می‌تواند در نتیجه‌ی تحولات
 شخصی به رهبر تبدیل شود را خدمتتان ارائه دهم!

بدانید که، هر انسان یک رهبر بالقوه است. رهبری
 آنگونه که ما فکر می‌کنیم نیست. رهبری خصوصیتی
 ذاتی نیست فقط برخی از افراد با آن متولد می‌شوند.
 هر کس می‌تواند یک رهبر باشد و رهبری از توانایی
 فرد برای قبول مسئولیت یک سازمان خاص، یک
 موقعیت یا گروهی خاص نشأت می‌گیرد.

در این‌جا چند تعریف از رهبری را عنوان می‌کنم که
 می‌توانید آن‌را در جستجوی اینترنتی بیابید:

پیتر دراگر^۱ رهبری را اینگونه تعریف می‌کند: «کسی
 که پیروانی دارد».

جان ماکسول^۲ می‌گوید: «رهبری تأثیرگذاری است -
 نه بیشتر، و نه کمتر».

وارن بنیس^۳ می‌گوید: «رهبری شناختن خودتان
 است، توانایی برقراری ارتباط، شکل‌دادن اعتماد
 در بین همکاران و اقدامات مؤثری جهت شناخت

۱- Peter Drucker استاد مدیریت. او را پدر مدیریت مدرن می‌دانند

۲- John C Maxwell متخصص و نویسنده در حوزه رهبری

۳- Warren Bennis مشاور در زمینه مدیریت و رهبری

آیا رهبر بودن یک ویژگی ذاتی است، یا می‌توان به یک رهبر تبدیل شد؟

افراد زیادی درباره‌ی این که یک رهبر چگونه باید باشد سخن گفته‌اند اما تعداد کمی در مورد چگونگی رسیدن به آن اظهار نظر کرده‌اند. منظور من از این حرف چیست؟

آیا رهبری ویژگی ذاتی است یا می‌توان آن را پرورش داد؟ چگونه می‌توان مهارت‌های رهبری را توسعه داد؟ آیا فردی که درگیر مشکلات شخصی و سردرگمی‌های فردی خودش است می‌تواند سازمانی را هدایت کند؟ قبل از این که وارد این جزئیات شویم، بگذارید ابتدا بگویم که مهارت‌های رهبری قابل پرورش دادن است. و تمام آن مربوط به کسب حالت آگاهی رهبری و نه موقعیتی است که با رهبر شدن به دست می‌آید.

هنگام مطالعه‌ی این سطور، فکر نکنید که من می‌خواهم شما را به سفری معنوی ببرم! فرآیندی که من می‌خواهم شما را به آن وارد کنم، در طول زمان و توسط علم «تحول فردی» اثبات شده است.

این محصول ده هزار سال تحقیق و توسعه از سیستم شرقی علوم درونی است. منظور من از این چیست؟ اولاً، هر تمدنی انرژی خود را معطوف حوزه خاصی می‌کند. در غرب، آن‌ها تلاش خود را روی علم جهان بیرونی، نوآوری، کشف و اکتشاف و تولید محصولات و خدماتی برای بهبود کیفیت زندگی و رفاه متمرکز کرده‌اند. این دانشمندان جهان بیرون محصولات و خدمات بسیاری را کشف کرده‌اند که بسیار به بشریت کمک کرده و کیفیت زندگی انسان‌ها را در سرتاسر جهان بهبود بخشیده‌اند.

درست همان‌طور که جهان بیرون علم مخصوص به‌خود را دارد، دنیای درون نیز از علم گسترده‌ای برخوردار است، چیزی که در همه‌ی ما وجود دارد. طی ده هزار سال گذشته، این دانشمندان دنیای

درون، ریشی‌ها^۱ ابزار و تکنیک‌هایی را برای کمک به ما در کنترل احساساتمان و غلبه بر اضطراب و افسردگی ایجاد کرده‌اند تا بتوانیم زندگی سعادت‌مندانه داشته باشیم. این ابزار و تکنیک‌ها همان چیزی است که من آن‌را تکنیک‌های مراقبه می‌نامم.

بنابراین بیشتر بحث من در مورد رهبری بر روی ارائه‌ی توضیحاتی درباره‌ی احساسات انسانی، ذهن و نحوه‌ی استفاده از این کشفیات دانشمندان جهان درون جهت داشتن زندگی موفق و شکوفا است.

در اکثر سازمان‌ها، کسانی که رهبر شده‌اند، موقعیت رهبری را به دست آورده‌اند. آن‌ها ممکن است به مقام رهبری نرسیده باشند. منظور من از این حرف چیست؟ برای درک این موضوع، ابتدا اجازه دهید عوامل اصلی در موفقیت یک رهبر را ذکر کنم.

عناصر کلیدی در موفقیت یک رهبر چیست؟

• داستانی کوتاه:

جنگ بزرگی بین دو کشور طولانی شده بود و سربازان از این جنگ خسته شده بودند. در یک بعدازظهر گرم، مردی با لباس غیر نظامی سوار بر اسب از کنار گروهی از سربازان خسته از حفر خندق عبور می‌کرد. رهبر گروه فریاد می‌زد و دستور می‌داد و تهدید می‌کرد که اگر این کار در عرض یک‌ساعت تمام نشود، آن‌ها را تنبیه خواهد کرد. مرد غریبه که سوار بر اسب بود ایستاد و پرسید: «قربان، چرا شما فقط فریاد می‌زنید و دستور می‌دهید؟ چرا خودتان به آن‌ها کمک نمی‌کنید؟».

رهبر گروه به او نگاهی کرد و پاسخ داد: «منظورت چیه؟ من رهبر آن‌ها هستم. آن‌ها هر کاری که من بگویم انجام می‌دهند». او ادامه

آگاهی رهبر

هر زمان که در روابط خود نسبت به افراد احساس قدردانی کنید، هرگز سعی نخواهید کرد مالک آن‌ها باشید چیست؟

اکثر ما موقعیت یک رهبر را به دست می‌آوریم، نه حالت آن‌را. حالت کاملاً متفاوت از موقعیت است. موقعیت از جامعه ناشی می‌شود.

وقتی شما گروهی را رهبری می‌کنید، اگر مجبور به قبول مسولیت بخشی شوید و یا اگر مسئولیتی را از حرص و طمع، بپذیرید دچار موقعیت می‌شوید.

منظور من از واژه «حالت»، این است که فضای درونی‌تان و یا وجودتان باید به اندازه‌ی کافی بالغ شود تا بتواند مسئولیتی را که به عهده می‌گیرید، اداره کنید. هنگامی که ما موقعیتی را بدون حالت به دست می‌آوریم، تمام مشکلات موجود در دنیای شرکت‌های بزرگ - از قبیل استرس و تنش در ابعاد شخصی، غیبت کردن و سیاست به خرج دادن در ابعاد تیمی و گروهی خود را نشان می‌دهد. تمام این مشکلات زمانی شروع می‌شود که شما فقط موقعیت را به دست آورده‌اید.

می‌خواهم در این‌جا حقایقی از سنن بزرگ شرق، در چگونگی دستیابی به هوشیاری رهبری، حالت رهبری و نه فقط موقعیت آن را برایتان بیان کنم. دستیابی به موقعیت بسیار آسان است، اما حالت، چیزی است که ما واقعاً باید آن‌را به دست بیاوریم.

کسی که به جایگاه، حالت رهبری دست پیدا می‌کند، در واقع موقعیت را کسب می‌کند. حتی اگر موقعیت اکتسابی او برای مدت معینی برقرار باشد، اهمیت نخواهد داد و مانند یک پادشاه زندگی خواهد کرد! زندگی او کاملاً شکوفا خواهد شد. احساس فوق‌العاده ارزشمند شکوفایی برای کسانی که به آگاهی رهبری دست یافته‌اند، اتفاق می‌افتد.

بازگشت به فهرست

داد: « اگر واقعاً حس می‌کنی که باید به آن‌ها کمک کنی، بفرما! کمک کن! ».

مرد از اسبش پایین آمد. رهبر گروه حیرت‌زده شده بود! مرد ابزارها را برداشت و شروع به کمک به سربازان کرد و آن قدر پابه پای آن‌ها کار کرد تا کار تمام شد!

مرد قبل از رفتن، به سربازان بابت کاری که انجام دادند تبریک گفت. سپس پیش رهبر گروه رفت و به او گفت: «دفعه‌ی بعد اگر موقعیت مانع از حمایت از افراد زیردست شد، باید به مقامات بالاتر خود اطلاع دهی تا من راه حلی دائمی‌تری برای آن پیدا کنم.»

رهبر گروه به شدت تعجب کرده بود. در همین لحظه نگاهی دقیق به آن مرد انداخت و متوجه شد که آن مرد ژنرال ارتش است!

حال ما باید از خودمان پرسیم که چه تعداد از این به اصطلاح رهبران در سازمان‌های مختلف، ویژگی‌های آن رهبر گروه را دارند و چند نفر از کسانی که می‌شناسیم ویژگی‌های آن ژنرال ارتش را دارا هستند؟

آن‌ها به موقعیت رهبر دست می‌یابند، اما نه به مقام رهبر.

آن ژنرال ارتشی ویژگی‌های کلیدی که برای یک رهبر واقعی حائز اهمیت است را از خود به نمایش گذاشت:

۱. صداقت و مسئولیت
۲. توجه خالصانه به مردم
۳. اعتماد به نفس
۴. کفایت و مهارت تفکر جانبی
۵. توجه به جزئیات
۶. کارآمدی و اثربخشی
۷. تفکر و عمل همه جانبه

این ویژگی‌ها را با جزئیات بیشتر در بخش‌های بعدی توضیح خواهیم داد.

حالت رهبر در مقابل موقعیت رهبر

منظور من از کلمه‌ی «حالت رهبر» چیست؟

یک رهبر واقعی، کسی است که آگاهانه مسئولیت می‌پذیرد، کسی که آگاهانه زندگی می‌کند و دائماً متکی به گذشته و خاطراتش نیست. اگر به خاطرات خود متکی باشید، اگر برای اتخاذ تصمیمات خود به گذشته‌ی خود وابسته باشید، بسیار واضح، در واقع یک پیرو هستید. شما نمی‌توانید رهبر باشید.

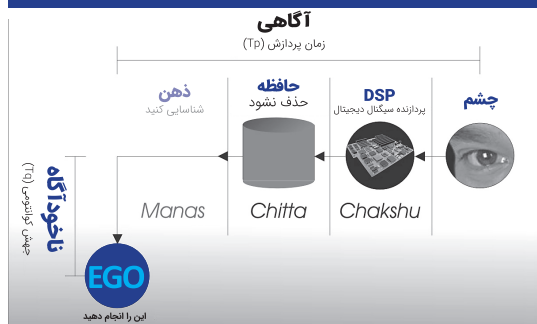
واکنش خودانگیزه به شرایط، همان چیزی است که من آن را مسئولیت می‌نامم.

یک رهبر مسئول، فردی است که می‌تواند به‌طور خودانگیزه به شرایط واکنش نشان دهد، کسی که پویا است و همواره خود را زنده نگه می‌دارد، کسی که درگیر گذشته نیست.

در این‌جا نمودار ساده‌ای درباره‌ی عملکرد ذهن، و چگونگی دستیابی ما به حالت رهبر، چگونگی دستیابی به آگاهی رهبری را به شما نشان می‌دهم. اکنون متوجه خواهید شد که ذهن چگونه کار می‌کند، ما چگونه اطلاعات را دریافت و پردازش می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم.

به‌عنوان مثال، شما چیزی را از طریق چشمان خود می‌بینید. شما از طریق حواس پنج‌گانه خود-بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه- اطلاعات دریافت می‌کنید.

ذهن چگونه کار می‌کند



در این‌جا بینایی را در نظر می‌گیریم. وقتی چیزی را با چشمان خود می‌بینید، فایل آن بلافاصله به فضای به‌نام چاکشو^۱ می‌رود، که درست مانند یک پردازنده‌ی سیگنال

دیجیتالی (DSP) عمل می‌کند. هر چیزی که از طریق چشم می‌بینید به یک سیگنال زیستی که مانند یک فایل سیگنال دیجیتال است تبدیل می‌شود. این فایل به فضای که در سانسکریت چیتا^۲ نامیده می‌شود و دقیقاً مانند حافظه‌ی کامپیوتر است، حرکت می‌کند. در این‌جا، فرآیند شناسایی آغاز می‌شود. به‌عنوان مثال، شما الان این کتاب را می‌بینید - فایل کلی به DSP، چاکشو می‌رسد و کل فایل به یک فایل زیستی تبدیل شده و سپس به حافظه‌ی چیتا می‌رود.

حافظه شروع به تجزیه و تحلیل می‌کند: «این سنگ نیست، این درخت نیست، این حیوان نیست...» فرآیند حذف در حافظه اتفاق می‌افتد. سپس، شناسایی، «این کتاب است»، در ذهن یا ماناس^۳ اتفاق می‌افتد. در ذهن، شما شروع به شناسایی می‌کنید، «این کتاب است»، «این کتابی درباره معنویت است»، «این کتاب توسط یک فرد روشنگر نوشته شده است».

پس از شناسایی، فایل وارد فضای می‌شود که من آن را نفس (ego)، یا همان مرکز تصمیم‌گیری می‌نامم. در نفس شما شروع به تفکر می‌کنید: «این وضعیت چه ربطی به من دارد؟» اگر تجارب گذشته‌ی شما در ارتباط با کتاب‌های مشابه این خوب و دلپذیر باشد، تصمیم به ادامه‌ی خواندن آن می‌گیرید. اگر تجارب گذشته شما در این باره مطلوب نبود، با خود می‌گویید: «نه، ارزشش را ندارد، دفعه‌ی قبل کسل‌کننده بود» یا «من

۱- Chakshu انرژی پشت قدرت بینایی

۲- Chitta حافظه

۳- Manas ذهن

است که سیاست وارد می‌شود! در این‌جا است که همه چیز غیر منطقی پیش می‌رود. در این‌جا است که خاطرات و یا اثرات محرکه رسوب می‌کنند و شما حتی نمی‌دانید که دارید چه تصمیمی می‌گیرید! بگذارید مثال دیگری بزنم تا ذهن ناخودآگاه را بیشتر درک کنید. اگر منطقی یا آگاهانه به موضوع نگاه کنیم، همه‌ی شما می‌دانید که سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است. اگر این فرآیند از چشم به ذهن را دنبال کنیم، با توجه به اطلاعاتی که توسط حواس خود جمع‌آوری کرده‌اید، به‌وضوح می‌دانید که سیگار کشیدن به سلامتی آسیب می‌رساند. اما ناگهان، با این‌که منطقی به ما می‌گوید که سیگار نکشیم، برخلاف منطقی و آگاهی‌تان، تصمیم می‌گیرید که سیگار بکشید. این‌جا است که اثرات محرکه خود را نشان می‌دهند.

حتی اگر شما آگاهانه بدانید که سیگار کشیدن به سلامتی آسیب می‌رساند، وقتی داده‌ها به نفس منتقل می‌شوند، هنگامی که آن فایل جهشی کوانتومی می‌کند، شما تصمیم به سیگار کشیدن می‌گیرید. شاید طبق بعضی از خاطرات و یا تجاربی که در گذشته داشته‌اید، با سیگار کشیدن احساس آرامش می‌کردید. یا شاید زمانی که جوان بودید و سیگار می‌کشیدید، احساس قهرمان بودن به شما دست می‌داده. بنابراین این اثرات محرکه با عادت شما عجین شده و ناگهان به‌دلیل این اثرات محرکه تصمیم می‌گیرید که سیگار بکشید، حتی اگر آگاهانه بدانید که سیگار کشیدن به سلامتی آسیب می‌رساند. به‌همین ترتیب، بسیار در زندگی‌تان پیش آمده، با این‌که می‌دانید چه چیزی درست است، باز بر اساس اثرات محرکه خود و به‌طور ناخودآگاه تصمیم می‌گیرید. زندگی شما تحت کنترل اثرات محرکه ناخودآگاه است، و تحت کنترل شما نیست. ممکن است فکر کنید که این شما هستید که دارید تصمیم می‌گیرید اما در واقع اثرات محرکه ناخودآگاه‌تان است که تصمیم می‌گیرند!

بازگشت به فهرست

کتاب‌های مشابهی خوانده‌ام اما تغییری را در خود احساس نکردم» اگر احساس‌تان منفی باشد تصمیم می‌گیرید که خواندنش را ادامه ندهید. نفس بر اساس تجارب گذشته خود تصمیم می‌گیرد. ذهن شما اینگونه عمل می‌کند.

حال، نکته مهمی که باید بدانید این است که تصمیمات ناخودآگاه گرفته می‌شوند. اگر این فرآیند به‌همین صورت پیش رود، مشکلی نخواهید داشت و همه چیز در زندگی شما کاملاً خیلی خوب پیش خواهد رفت. همه چیز واضح و مشخص خواهد بود!

اما این فرآیند همیشه هم اینگونه راحت پیش نمی‌رود. گاهی همه چیز ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. به‌عنوان مثال، اگر مطلبی که قبلاً در کتاب مشابهی خوانده‌اید به شما آسیب‌زده یا ناراحتان کرده باشد، وقتی این کتاب را می‌بینید، حافظه‌تان ناخودآگاه بیدار شده و برای شما تداعی می‌شود.

اگر در زندگی‌تان در محل خاصی یا از شرایط خاصی یا توسط فردی که لباسی به رنگ خاصی پوشیده است، صدمه یا آزاری به شما رسیده باشد، دفعه‌ی بعد که به آن محل می‌روید یا فرد دیگری را با همان رنگ لباس می‌بینید، همان حس و حال برایتان تداعی شده و حالتان بد می‌شود حتی اگر از لحاظ منطقی آن مکان یا آن شخص هیچ ربطی به تجارب گذشته شما ندارد. این خاطره دوباره در ذهن‌تان تداعی می‌شود. شما دوباره همان تجربه را حس خواهید کرد. این همان چیزی است که من آن‌را «سامسکارا» یا «خاطرات حک شده» می‌نامم.

این خاطرات حک شده ظرفیت تصمیم‌گیری شما را تحریف یا مختل می‌کند. اگر کل فرآیند نقشه‌ی ذهنی که توضیح دادم آگاهانه صورت بگیرد، فرآیندی ساده و منطقی است. اما به‌دلیل ذهن ناخودآگاه، بسیاری از اوقات، این فرآیند ساده و مشخص نیست. همان‌طور که قبلاً توضیح دادم، ما بر اساس تجربیات که با فرد خاص یا شرایط خاصی داشته‌ایم، دچار تعصب می‌شویم. در این‌جا

اگر آگاهانه تصمیم بگیرید، هیچ اضطرابی نخواهید داشت

این سامسکارها یا اثرات محرکه ریشه‌ی اصلی رفتار ما هستند. به سبب آن‌ها است که ما

با افراد خاصی رفتار خاصی داریم. این اثرات محرکه به هنگام تصمیم‌گیری، بر قضاوت‌های ما سایه می‌افکنند. آن‌ها بر چگونگی انجام وظایف‌مان در سازمان یا اداره تأثیر می‌گذارند. اثرات محرکه هستند که بهره‌وری ما، مهارت‌های بین فردی، کار گروهی، قضاوت و تمامی واکنش‌ها و رفتار ما را تعیین می‌کنند. اما در حوزه‌ی آموزش شرکتی و توسعه‌ی رهبری از اثرات محرکه حرفی به میان نمی‌آید و اهمیتی به آن داده نمی‌شود.

عارفان شرقی و دانشمندان جهان درونی هزاران سال را صرف توسعه‌ی ابزار و تکنیک‌های مراقبه جهت پاک کردن خاطرات حک شده از وجود ما کرده‌اند. با استفاده از تکنیک‌های مراقبه می‌توان این سامسکارها را به طرز مؤثری پاک کرد.

اخیراً به خانگی یکی از مریدانم رفتم و در اتاق نشیمنش این جمله زیبا را دیدم:

«من رئیس این خانه هستم، زخم اجازه داده که این ادعا را بکنم!»

ممکن است فکر کنید که رئیس هستید، اما اثرات محرکه ناخودآگاه‌تان، شما را پیش می‌برد! تا زمانی که شما گرفتار سامسکارهای ناخودآگاه خود هستید، هرگز نمی‌توانید به حالت یک رهبر دست یابید. ممکن است با کلی رنج و تلاش موقعیت رهبر را به دست بیاورید اما نمی‌توانید حالت آن‌را داشته باشید.

اگر با کلی رنج و تلاش روی صندلی رهبری بنشینید، همین رنج و تلاش را برای زیردستان خود نیز ایجاد خواهید کرد!

ذهن‌تان بارها و بارها به شما خواهد گفت: «وقتی

من این همه رنج کشیدم و تلاش کردم، چرا آن‌ها نکنند!» شما آمایه‌ی ذهنی قدیمی خود را روی دیگران پیاده می‌کنید و این می‌تواند عاملی ضد انگیزشی در سازمان‌ها باشد.

تصمیم‌گیری و اضطراب

در این جا می‌خواهم حقایق بسیار مهمی را با شما در میان بگذارم.

اگر آگاهانه تصمیم بگیرید، هیچ اضطرابی نخواهید داشت.

شما وقتی دچار اضطراب می‌شوید که نا آگاهانه تصمیم بگیرید، وقتی اثرات محرکه در تصمیم‌گیری‌تان اختلال ایجاد کنند. اگر همه چیز ساده و مشخص باشد، می‌توانید هزاران تصمیم بگیرید و کاملاً در آرامش باشید. زندگی شما مانند یک رودخانه جریان خواهد یافت!

اما اگر وجودتان پر از اثرات محرکه باشد، پس از اتخاذ حتی دو یا سه تصمیم، کاملاً خسته خواهید شد، حتی مجبور نیستید که کار کنید، فقط روی صندلی خود بنشینید و به کار فکر کنید و در عرض نیم ساعت، دچار دردی در شانیه‌ی خود خواهید شد. این به این معنی است که شما گرفتار اثرات محرکه شده‌اید. آن‌ها به شما اجازه تصمیم‌گیری نمی‌دهند.

وقتی فایلی از ذهن جهش کوانتومی می‌کند، هر کدام از اثرات محرکه نظر خود را بر روی فایل می‌نویسند! هر چه تعداد اثرات محرکه بیشتر باشد، تعداد تصمیمات نیز بیشتر خواهد بود، بنابراین هنگامی که فایل به نفس می‌رسد، کاملاً گیج می‌شود! وقتی سیصد نظر روی آن فایل نوشته شده، شما چه تصمیمی خواهید گرفت؟ نفتان می‌گوید: «هر کاری که دلت می‌خواهد انجام بده، فقط من را ول کن!»، شما به هنگام تصمیم‌گیری هیچ صبری ندارید و خیلی تصادفی، بدون هیچگونه ترتیبی تصمیمتان را می‌گیرید.

انجام می‌دهید ندارد، بلکه به وجود خود شما مربوط می‌شود. تنها کسی که از وجود خود آگاه است می‌تواند به آگاهی یک رهبر دست یابد.

بهره‌وری

تعاریف و معانی

• داستانی کوتاه:

روزی رئیسی از کارمندش پرسید: «چرا انجام چنین کار ساده‌ای شش ماه طول کشید؟». کارمند پاسخ داد: «به دلیل راهنمایی‌های گیج کننده شما، تغییرات مداوم و روزهای کوتاه کاری‌تان!». رئیس جواب داد: «من دنبال شخص تنبلی مثل تو بودم!».

در مورد بهره‌وری در سازمان‌ها مطالب زیادی گفته و نوشته شده است. در طول دو یا سه دهه‌ی اخیر، بهره‌وری ورد زبان سازمان‌ها و ادارات شده است. در نتیجه‌ی اختراع کامپیوتر و فن‌آوری‌های ارتباطی جدید مانند اینترنت و تلفن همراه، جهان به جای کوچکتری تبدیل شده است. اگرچه که بهره‌وری شرکت‌ها افزایش یافته است، اما اغلب به قیمت سلامتی (جسمی و ذهنی) و رفاه کارکنان آن تمام می‌شود. حال ببینیم که بهره‌وری چیست و چگونه می‌توان بدون اثرات جانبی از قبیل اضطراب، آنرا افزایش داد. به عبارت ساده، بهره‌وری را می‌توان اینگونه اندازه‌گیری کرد:

$$\text{بهره‌وری} = \frac{\text{خروجی}}{\text{ورودی}}$$

معیار سنجش خروجی ممکن است تعداد کارهای معینی که توسط یک فرد خاص یا گروه خاصی انجام شده یا میزان درآمد یک شرکت تولیدی باشد. معیار سنجش ورودی ممکن است شامل ساعات کار در یک پروژه خاص، هزینه‌های تولید و غیره باشد.

بازگشت به فهرست

هر کس به نوعی رهبر است. شما یا رهبر تیم خود هستید یا رهبر خانه خود

اگر روی صندلی مدیریت نشسته‌اید و دائماً به همین وضع تصمیم‌گیری می‌کنید، بگذارید راستش را به شما بگویم: نه تنها خود را رنج می‌دهید، بلکه دیگران را نیز آزار می‌دهید! هر کس به نوعی رهبر است. شما یا رهبر تیم خود هستید یا رهبر خانه خود.

کسی که گرفتار اثرات محرکه است و همیشه از خاطرات حک شده خود رنج می‌برد، هرگز نمی‌تواند آرامش خاطر داشته باشد و از تعطیلاتش لذت نبرد. شما می‌توانید این موضوع را در زندگی خود نیز ببینید، صبح زود از خواب بیدار می‌شوید و به سرویس بهداشتی می‌روید، مسواک می‌زنید اما فکرتان پیش اداره‌تان است! در دفتر کارتان نشسته‌اید، اما ذهنتان در شب و کنار ساحل است. وقتی در ساحل نشسته‌اید و تمدد اعصاب می‌کنید، فکرتان پیش خانه است. بدنتان هست، اما ذهن‌تان این‌جا نیست!

شما در جایی که بدنتان هست نیستید. شما دائماً در جایی دیگر هستید. من همیشه به مردم می‌گویم اگر شما در خانه نشسته‌اید و نگرانید، این به منزله‌ی کار از راه دور است! اگر در دفتر کار خود نشسته‌اید و نگرانید، در واقع دارید کار می‌کنید. اگر در ساحل نشسته‌اید و نگرانید، دارید تعطیلات خود را می‌گذرانید، همین! مکان‌ها ممکن است متفاوت باشند، اما آمایه‌ی ذهنی یکی است!

فردی که وجودش پر از اثرات محرکه است هرگز نمی‌تواند آرامش یابد. اگر فردی نمی‌تواند ذهن آرامی داشته باشد، چگونه می‌توان از او انتظار خلاقیت یا تصمیم‌گیری غیرمتعصبانه داشته باشیم؟ کسی که گرفتار اثرات محرکه است، نه می‌تواند از تعطیلاتش لذت نبرد، و نه می‌تواند آن‌طور که باید زندگی کند. تعطیلات یا کار، زندگی کردن یا نکردن، هر دو به طور مستقیم به آگاهی شما برمی‌گردد و ربطی به آن‌چه که

عرفان شرقی - تأثیر اثرات محرکه بر بهره‌وری

میلیاردها دلار در سراسر جهان توسط شرکت‌ها برای افزایش بهره‌وری انسان هزینه می‌شود که قسمت اعظم آن بر ارائه‌ی مهارت‌های جدید مختص به آموزش در حوزه‌ی موردنظر سازمان یا ارتقاء تکنولوژی مانند استفاده از کامپیوتر، اینترنت و انواع دیگری از رسانه و ارتباطات است. بعضی از شرکت‌ها نیز بر روی توسعه «مهارت‌های نرم‌تر» مانند مهارت‌های بین فردی، مهارت‌های تیم‌سازی و غیره سرمایه‌گذاری می‌کنند. اما بیشتر این آموزش‌ها ذهن خودآگاه، اعمال، رفتار و ادراکات سطحی را هدف قرار می‌دهند. در حالی که بیش از ۹۰٪ احساسات و رفتارهای ما عمیقاً ریشه در زیر سطح ذهن ما دارد. این چیزی است که دانشمند روانکاو، زیگموند فروید، ذهن ناخودآگاه می‌نامد.

اگر از سطح خودآگاه به ذهن مان نگاه کنیم، افکار و ادراکاتی را می‌بینیم که در سطح خودآگاه ذهن مان انباشته شده است.

اما خاطراتی عمیق‌تر و دانش ذخیره شده‌ای وجود دارد که ما از آن برای حل مشکلات مان کمک می‌گیریم. طیف وسیعی از احساسات و تجربیات در سطح ناخودآگاه مان قرار گرفته است. این‌جا همان جایی است که سامسکاراها یا خاطرات حک شده قرار دارند.

بیشتر برنامه‌های آموزش شرکتی‌ها بر روی ذهن خودآگاه تمرکز دارند تا دانش یا مهارت‌های خاصی را انتقال دهند. اما در واقع این مانند آن است که ما روی آتشفشانی از احساسات نشسته باشیم و منتظر باشیم تا هر لحظه منفجر شده و فوران کند! احساسات پنهان شده همان چیزی است که باعث می‌شود ما به طرز ناکارآمد و حتی غیر منطقی رفتار کنیم!

بنابراین سامسکاراها یا خاطرات حک شده در فرآیند تصمیم‌گیری ما مداخله کرده، که می‌توان آن را ناکارآمدی ذهن دانست! هرچه اثرات محرکه

بیشتر باشد، حجاب تفکر ما بیشتر می‌شود و خروجی کمتر می‌شود. به عبارت دیگر، داشتن سامسکاراهای بیشتر در تولید یک خروجی خاص، مستلزم زمان، نیروی انسانی و هزینه بیشتر است، در نتیجه بهره‌وری کاهش می‌یابد.

بازنمایی فروید از ذهن ناخودآگاه

بیشتر خوانندگانی که مطالعات روانشناسی داشته‌اند با تفسیر فروید از ذهن آشنا هستند. آموزش سنتی و توسعه مهارت‌ها در سازمان‌های مختلف تنها ذهن خودآگاه را هدف قرار می‌دهد که تنها ده درصد از توانایی بالقوه‌ی شما است. نود درصد از این نیروی بالقوه تنها زمانی می‌تواند عملی می‌شود که ما بر روی سامسکاراهای خود کار کنیم. این توان بالقوه را می‌توان از طریق تکنیک‌های مراقبه تجربه کرد.

جهت ارائه‌ی مثالی از آنچه تاکنون توضیح دادم، می‌خواهم شما را به یک تمرین ساده پانزده دقیقه‌ای دعوت کنم. برگ کاغذ سفیدی بردارید و آنچه را که به ذهن‌تان می‌رسد را بنویسید. لطفاً هیچ‌کدام از افکاری را که به ذهن‌تان می‌رسد تصحیح، فیلتر یا قضاوت نکنید. به گونه‌ای عمل کنید که گویی «دستگاه ضبط کننده افکار» (دقیقاً مانند یک ضبط صوت) به شما متصل شده است و هر چیزی را که به ذهن‌تان می‌رسد ثبت می‌کند. حال پس از پانزده دقیقه قلم را کنار گذاشته و آنچه را که نوشته‌اید بخوانید.

اگر آنچه که به ذهنتان خطور کرده را صادقانه نوشته باشید، متوجه افکار سرگردان، بی‌ربط و غیر منطقی که از ذهنتان عبور کرده می‌شوید. این افکار مانند وجود اصطکاکاتی در یک دستگاه است. این اصطکاک‌ها دستگاه را بسیار ناکارآمد و غیرمولد می‌کنند. این افکار علت اصلی بهره‌وری کم هستند. آن دسته از شاگردانم که این فرآیند را انجام داده‌اند

هر کس به نوعی رهبر است. شما یا رهبر تیم خود هستید یا رهبر خانه خود

همه‌ی آن‌ها وابسته به سطح سامسکاراهاپی هستند که احیاناً ما را «تسخیر» کرده‌اند.

اگر از شر این سامسکاراها خلاص شوید، متوجه خواهید شد که عقل ذاتی و مهارت‌هایی که از طریق تحصیلات، آموزش یا تجربیات زندگی کسب کرده‌اید، به‌جای آن‌که توسط ذهن کنار زده شوند، مستقیماً در خروجی مورد استفاده قرار خواهد گرفت و خواهید دید که بهره‌وری افزایش پیدا می‌کند!

این موضوع توسط شرکت‌ها و سازمان‌ها مورد بررسی قرار نگرفته است. اما عرفای شرقی از ابزارها و تکنیک‌های ساده‌ای برای پاک کردن ذهن از این سامسکاراها استفاده می‌کرده‌اند.

گاهی مردم از من می‌پرسند: «اگر ما از سامسکاراها خلاص شویم، دیگر فکر نخواهیم کرد؟ آیا ما تنبل و راحت طلب خواهیم شد؟» به شما می‌گویم که دقیقاً برعکس است. لطفاً دوباره به آزمایشی که از شما خواستم به مدت پانزده دقیقه افکار خود را روی یک کاغذ بنویسید، برگردید. اگر ذهن از اثرات سامسکاراها رها شود، جهشی کوانتومی در هوش اتفاق خواهد افتاد، خلاق خواهید شد و قلمرو کاملاً جدیدی از هوش ظاهر خواهد شد. ناگهان خواهید دید که مهارت‌های شهودی و نوآورانه‌ای در وجودتان شکل می‌گیرد.

بدانید که این وارد شدن به یک قلمروی عرفانی نیست. در واقع، مهارت‌های شهودی در وجود همه‌ی ما وجود دارد. اما سامسکاراها روی آن‌ها سایه افکنده‌اند. حال توضیح می‌دهم که سیستم ذهن-بدنی که از سامسکاراها خلاص شده است، چگونه سبب بهبود الهامات و خلاقیت خواهد شد.

تأثیر سامسکاراها بر شهود و نوآوری

الهام چیز فوق‌العاده‌ای است. اگر از مدیران ارشد

بازگشت به فهرست

و آگاهانه بر روی از بین بردن سامسکارا‌های خود کار کرده‌اند، همیشه می‌آیند و به من می‌گویند که اکنون در زندگی شلوغ و پرمشغله خود، زمان بسیاری پیدا کرده‌اند، چون دیگر ذهن‌شان درگیر افکار متزلزل و غیر منطقی نیست.

وسيله‌ای که برای از بین بردن این افکار سرگردان ناشی از سامسکاراها نیاز داریم، همان چیزی است که من آنرا مراقبه می‌نامم. پاک کردن این افکار به‌مثابه‌ی کاهش اصطکاک در یک دستگاه است تا بتواند کارآمدتر و مولدتر کار کند.

هزاران نفر از همه نژادها، ملیت‌ها، و با پیشینه‌های اجتماعی و اقتصادی مختلف در برنامه‌های مراقبه‌ی ما و فرآیند از بین بردن سامسکاراها شرکت کرده‌اند. این افراد به من می‌گویند که نه تنها بهره‌وری کلی‌شان افزایش یافته بلکه روابط بین فردی‌شان نیز بهتر شده و اضطراب کمتری داشته و در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌شان خلاقیت و نوآوری بیشتری کسب کرده‌اند. با رهبران شرکت‌های بزرگ و برندگان جایزه نوبل گفتگوهای جالبی در مورد این موضوع داشته‌ام که همگی با رها شدن از شر سامسکاراها، پیشرفت حیرت‌آوری در نوآوری و مهارت‌های شهودی داشته‌اند.

بنابراین اکنون می‌توانیم روی این معادله‌ی بهره‌وری کار کنیم و آنرا اینگونه بازگو کنیم:

$$\text{بهره‌وری} = \frac{\text{خروجی}}{\text{ورودی}}$$

ورودی = (عقل + مهارت‌های فنی + سامسکاراها)
همان‌طور که می‌دانید، ما ۲۴ ساعت شبانه روز و ۳۶۵ روز در سال را با ذهنمان زندگی می‌کنیم. در بیشتر مردم، ذهن دائماً در حال فعالیت، تجزیه و تحلیل، قضاوت افراد، حس کردن عواطف و احساسات مختلف و واکنش دادن به موقعیت‌ها است، که

اما یوگی‌ها و عارفان بارها و بارها گفته‌اند که می‌توانید روی آن کار کنید و از آن مطمئن باشید. شما مجبور نیستید که الهام را لزوماً یک هدیه بدانید. شما می‌توانید روی آن کار کنید.

الهام می‌تواند بخشی از زندگی شما باشد. هر چیز جدید و رای عقل که برایتان اتفاق افتاده، تنها از طریق یکی شدن هوش و همهی وجودتان روی داده است.

هنگامی که شما در اوج خود هستید، دری به روی‌تان گشوده می‌شود که می‌توان آن را الهام یا شهود نامید، که و رای عقل است. عرفا بارها و بارها گفته‌اند که این خود یک علم است. اگر بتوانید خود را با این انرژی یا شهود که همواره در وجود شما حضور دارد، هماهنگ کنید، می‌توانید از آن در زندگی عادی خود استفاده کنید. عرفا بارها گفته‌اند که شهود یک اتفاق است که شما می‌توانید سبب رخ دادن آن شوید. آن‌ها می‌دانند که چگونه باعث رویداد آن شوند. در این‌جا خواهیم دید که چگونه می‌توانید این قدرت را درون خود بیدار کنید. خواهیم دید که چگونه مهارت‌های شهودی را می‌توان به کارکرد ذهن - که قبلاً در مورد آن صحبت کرده‌ام - مرتبط ساخت.

قبل از پرداختن به شهود با جزئیات بیشتر، بگذارید اول این ادعا را که شهود نوعی «اتفاق‌شناسی» در طبیعت است، را رد کنیم. من می‌خواهم شما بدانید که شهود نوعی مهارت است که می‌تواند مانند هر مهارت دیگری کسب شود. شهود از شما سرچشمه می‌گیرد، نه از کس دیگری! چون ما این قسمت از وجود خود را تجربه نکرده‌ایم، این بعد از وجودمان را فراموش کرده‌ایم.

در یک برنامه مراقبه، شخصی از من پرسید: «فردی به ذهن من می‌آید و چند لحظه بعد تلفنم زنگ می‌زند و می‌بینم که همان فرد پشت خط است. به یاد فردی که در یک مهمانی دیده‌ام می‌افتم و چند لحظه بعد او را می‌بینم». از افراد حاضر در برنامه پرسیدم که آیا حداقل یک‌بار در طول زندگی چنین اتفاقاتی

امروزی پرسید که چگونه تصمیمات مهم زندگی خود را گرفتند، چه چیزی باعث تغییر در زندگی آن‌ها شده، پاسخ آن‌ها ما را شگفت‌زده خواهد کرد. آن‌ها بارها و بارها به ما خواهند گفت که موفقیت آن‌ها از چیزی و رای قوهی عقلانی‌شان نشأت گرفته، چیزی که به آن‌ها انرژی و نیرو برای تصمیم‌گیری داده است. این مورد تنها برای مدیران اجرایی موفق صدق نمی‌کند، بلکه برای دانشمندان موفق نیز صادق است.

روزی فرصت ناهار خوردن با دکتر چارلز تونز^۱ نصیب من شد. از او پرسیدم: " چگونه به این کشفیات دست پیدا کردید؟ چطور توانستید این کار را انجام دهید؟". او جواب زیبایی داد: «در پارکی در واشنگتن دی‌سی نشسته بودم؛ ناگهان اتفاقی در من افتاد و به جواب رسیدم. چیزی را که تجربه کردم نوشتم. حالا یک مشکل بزرگ داشتم. پاسخ را می‌دانستم، اما مراحل را نه. نمی‌توانستم آن را به کسی ارائه دهم، زیرا من فقط نتیجه را می‌دانستم، مراحل را نمی‌دانستم».

این موضوع نه تنها برای چارلز تونز، بلکه برای آلبرت انیشتین^۲ نیز اتفاق افتاد. او می‌گوید: «هرچیز جدیدی که برای من اتفاق می‌افتاد، از طریق الهام بود و نه از طریق عقل». او این مطلب را به زیبایی بیان کرده است: «ذهن شهودی یک هدیه‌ی مقدس است، ذهن عقلانی یک خدمتکار وفادار. ما جامعه‌ای را درست کرده‌ایم که به خدمتکار می‌بالد و هدیه را فراموش کرده است».

خواه باور داشته باشیم یا نه و خواه قبول کنیم یا نه، چیزی به نام شهود وجود دارد. البته، حتی آلبرت انیشتین نیز اذعان می‌کند که شهود یک هدیه است، چرا که ما نمی‌دانیم که چه هنگام به سراغ ما می‌آید و یا این که آیا اصلاً خواهد آمد یا نه.

۱ - Dr Charles Townes برنده‌ی جایزه نوبل در فیزیک به خاطر کارهایش در زمینه‌ی میزر و لیزر

۲ - Albert Einstein دانشمند و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل

هنگامی که ذهن یک جهش ناخودآگاه به سمت نفس برمی‌دارد، شما تصمیم می‌گیرید که سیگار بکشید! فرایند آگاهانه می‌گوید: «نه، این برای سلامتی خوب نیست». اما فرایند ناخودآگاه می‌گوید. در واقع فرایند ناخودآگاه هیچ چیز نمی‌گوید، تصمیم می‌گیرد و شما اجرا می‌کنید. این تصمیمات تحت کنترل شما نیست، زیرا ناخودآگاه بسیار قدرتمند است.

به سه طریق می‌توان از ناخودآگاه استفاده کرد - در سطح غریزی، سطح عقلانی و سطح الهامی. تا زمانی که ناخودآگاه پر از خاطرات منفی و نا آرامی است، در سطح غریزی کار می‌کند. شما غریزی تصمیم می‌گیرید. حتی نمی‌دانید چرا عصبانی هستید. ناگهان منفجر می‌شوید. گاهی اوقات وقتی به بعضی از رفتارها یا حرف‌هایی که زده‌اید نگاه می‌کنید، احساس می‌کنید که این شما نبوده‌اید. کاری انجام می‌دهید و بعد با خود فکر می‌کنید، «این من نیستم، چطور آن کار را انجام دادم؟ چطور اجازه دادم این اتفاق بیفتد؟» این اتفاقات می‌افتد، چون ناخودآگاه در سطح غریزی کار می‌کند.

خیلی وقت‌ها، خیلی چیزها را بدون داشتن هیچ ارتباط منطقی به هم ربط می‌دهید. به‌عنوان مثال، اگر توسط کسی که لباس سفید پوشیده، آزاری به شما رسیده باشد، وقتی کسی را با لباس سفید ببینید، خاطرات گذشته تداعی می‌شود و احساس خشم می‌کنید. این سطح غریزی است. مستقل از ذهن خودآگاه، حتی بدون این که خودتان بدانید، اتفاق می‌افتد.

اگر ناخودآگاه‌تان پر از سامسکارا است، اگر ناخودآگاه‌تان ناآرام است، شما در سطح غریزی هستید. سطح بعدی سطح عقلانی است. شما آگاه هستید اما شور و شوق کافی ندارید. ذهن آگاهی دارید اما خلاق نیستید. شما قدم‌های بزرگ بر نمی‌دارید و رشد نمی‌کنید. دقیقاً مانند همان خدمتکار وفاداری است که آلبرت انیشتین^۱ می‌گوید. عقل یک خادم

۱ - Albert Einstein دانشمند و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل

اگر ذهن از تأثیر سامسکاراها رها شود، خلاق خواهید شد و قلمروی جدیدی از هوش در شما بروز خواهد کرد

برایشان افتاده است. بیش از هفتاد درصدشان گفتند این اتفاق برایشان افتاده است! اگر این اتفاق تنها در زندگی یک نفر روی می‌داد، می‌شد گفت که تصادفی بوده است. اما اگر برای هفتاد درصد مردم رخ داده باشد، نمی‌توان آنرا تصادفی یا اتفاقی دانست! در واقع چیزی ورای تصادف است. منطقی در پشت آن وجود دارد.

شاید نتوانیم آنرا از لحاظ منطقی درک کنیم، اما نمی‌توانیم آنرا نادیده بگیریم. اگر منطق چیزی را بدانید، آنرا رویداد می‌نامیم. وقتی منطق چیزی را ندانید، آنرا تصادف می‌نامید. هیچ چیزی بی‌علت روی سیاره‌ی زمین اتفاق نمی‌افتد. همیشه علت و معلولی هست. وقتی رابطه‌ی علت و معلولی چیزی را بدانید، آن را رویداد می‌نامید و هنگامی که رابطه‌ی علت و معلولی چیزی را ندانید، آنرا تصادف می‌نامید. برای درک فرآیند شهود، به عقب و به نقشه‌ی ذهنی که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم برمی‌گردیم. ما در مورد چگونگی دریافت اطلاعات از طریق حواس بحث کردیم و چشم را مثال زدیم که اطلاعات از طریق چاکشو (پردازنده‌ی سیگنال دیجیتال)، چیتا (حافظه)، ماناس (ذهن) و سپس با یک جهش کوانتومی به نفس می‌رود و در آنجا سامسکاراها یا خاطرات حک شده، تصمیمات ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

فرآیند انجام شده در فاصله بین چشم و ذهن، خود آگاه است. شما از این روند آگاه هستید زیرا با آگاهی شما اتفاق می‌افتد. اما شما از فرآیند انجام شده بین ذهن تا نفس آگاه نیستید. بیشتر اوقات، این روند بدون آگاهی شما اتفاق می‌افتد. شما بر خلاف منطق خود و بر خلاف فرآیند افکار خود تصمیم می‌گیرید. به‌عنوان مثال، بر اساس اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌اید، می‌دانید که سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است و برای بدن و ذهن‌تان خوب نیست. اما

مدتی آگاهانه به آن استراحت دهید، انرژی که در سطح ناخودآگاه است گشوده خواهد شد. معمولاً وقتی انرژی ناخودآگاه گشوده می‌شود، ابتدا هر آن‌چه که سرکوب کرده‌ایم رو می‌آید. سپس، انرژی نابی که آن را شهود می‌نامیم، خود را نشان می‌دهد.

وقتی انرژی ناب از سطح ناخودآگاه شروع می‌شود، از ناخودآگاهتان در سطح غریزی یا عقلانی استفاده نمی‌کنید. از آن برای الهام استفاده می‌کنید. سطح انرژی بالاتری در شما اتفاق می‌افتد. و البته عرفا بیش از همه، در طول هزاران سال به ما نشان دادند که سطح انرژی بالاتر شما، را از لحاظ جسمی، ذهنی و احساسی التیام می‌بخشد. علاوه بر التیام‌بخشی، به کاهش استرس و گرفتن تصمیمات خودانگیزه کمک می‌کند.

خودانگیزگی هیچ ربطی به داده‌هایی که به دست می‌آورید، ندارد. بلکه به شیوه‌ی پردازش داده‌ها مرتبط است. یک نوع داده‌ها، یک نوع اطلاعات را می‌توان به روش‌های مختلف پردازش کرد. شهود مربوط به چگونگی پردازش و نتیجه‌گیری و رای قوه‌ی عقلانی است.

ما می‌توانیم خودمان را آماده کنیم، می‌توانیم به وسیله‌ی تکنیک‌ها و روش‌هایی که مراقبه می‌نامیم، خودمان را با این انرژی شهودی، هماهنگ کنیم. در شرق ما از واژه‌ی «مراقبه» استفاده می‌کنیم که خودمان را با انرژی بالاتری که در وجودمان است هماهنگ می‌کند و همواره ما را به حس کردن خود فرا می‌خواند. هرگاه وقت آزاد داشتید، آرام با خودتان بنشینید. ما همیشه برای دیگران وقت ملاقات تعیین می‌کنیم، اما هرگز برای خودمان این کار را انجام نمی‌دهیم. اگر وقتی را به خودتان اختصاص دهید، می‌توانید ببینید که همیشه بخشی از وجود شما می‌خواهد ابراز وجود کند، می‌خواهد کار بیشتری انجام دهد، اما ما هرگز به آن بخش از وجودمان فرصت و مجال نمی‌دهیم. ما گرفتار عقل خود هستیم و فکر می‌کنیم که عقل ما غائی است،

وفادار است. شما می‌توانید در تمام طول زندگی خود یک خدمتکار باشید. هیچ چیز بزرگی در شما اتفاق نمی‌افتد. شما داده‌ها را جمع‌آوری، پردازش می‌کنید و انتقال می‌دهید، تنها در حد یک کامپیوتر. اگر در سطح عقلانی بمانید، از حداکثر نیروی بالقوه‌ی خودتان استفاده نمی‌کنید.

سطح بعدی الهام است. برای درک شهود، باید علم شهود را عمیقاً فرا بگیرید. تنها در آن صورت می‌توانید منظور من از کلمه‌ی «شهود» را درک کنید. شهود چیزی و رای عقل است. ناگهان متوجه می‌شوید که این چیزی است که درست است و شما انرژی کافی برای انجام آن دارید. اما نمی‌دانید که چگونه به این نتیجه رسیدید، اما مطمئنید که درست است.

هرگاه با موقعیتی مواجه شوید که در آن الویتی برایتان مشخص نیست، وقتی با کمترین میزان داده‌ها مجبور به تصمیم‌گیری هستید و یا گزینه‌های زیادی دارید و نمی‌توانید تصمیم بگیرید که چه کار کنید، به این انرژی نیاز دارید. در اینگونه موارد، انرژی شهودی می‌تواند به شما کمک کند. قدرت شهودی می‌تواند به شما شجاعت بدهد یا انتخاب درست را به شما بنمایاند. شهود بارها و بارها به شما انرژی لازم نه تنها برای تصمیم‌گیری، بلکه برای عملی کردن تصمیمتان را نیز به شما می‌دهد.

بعضی از من می‌پرسند: «چگونه می‌توانم بفهمم شهودی هستم یا عقلانی؟ گاهی اوقات گیج می‌شوم و از خود می‌پرسم این عقل است یا شهود؟» من به آن‌ها می‌گویم اگر گیج می‌شوید، پس عقل است. این سردرگمی نشان می‌دهد که عقل است. هنگامی که شهود را حس می‌کنید نه تنها پاسخ پرسش خود را دریافت می‌کنید، بلکه قدرت کافی برای عملی کردن آن را نیز خواهید داشت. قدرت بالقوه‌ای که در درون شما است، رها و آزاد شده است. وجودتان فراخ می‌شود و شروع به ابراز و اجرای آن می‌کنید.

حال سؤال بعدی: چگونه می‌شود شهود را بیدار کرد؟ چگونه قدرت شهودی را بیدار کنیم؟ اگر برای

در الهام، شما ناگهانی متوجه می‌شوید که چه چیزی درست است. نمی‌دانید چگونه، اما انرژی دارید. کمترین میزان داده را دارید و هیچ اطلاع قبلی ندارید. شما گزینه‌های زیادی دارید و ناگهان یکی از آنها برای شما پدیدار می‌شود. شهود به شما قدرت تصمیم‌گیری و پیاده‌سازی آن را می‌دهد.

حالات مختلف آگاهی		
	با فکر	بدون فکر
با آگاهی «من»	Jagrat حالت بیدار فکر کردن	Turiya حالت سعادتمند در آگاهی کامل
بدون آگاهی «من»	Swapna حالت رویایی رویاپردازی	Sushupti حالت ناخودآگاه خواب عمیق

بگذارید طور دیگری توضیح دهم.

ما دو سطح آگاهی و دو سطح تفکر داریم. در حالت بیداری شما به افکار و «من» آگاه هستید. (حالت آگاهانه، در زبان سانسکریت جاگرات^۱ نامیده می‌شود). در خواب فکر دارید اما آگاهی «من» را ندارید. شمار افکار بیشتر از شمار آگاهی «من» است. به همین دلیل است که در حالت رؤیا (حالت نیمه خودآگاه، که در سانسکریت سوپنا نامیده می‌شود) نمی‌توانید رؤیاهای خود را کنترل کنید. رؤیایا هرطور که دلشان می‌خواهند به خوابتان می‌آیند.

اما در حالت بیداری، می‌توانید افکار خود را کنترل کنید. در خواب عمیق، نه از «من» آگاه هستید و نه فکری دارید (حالت ناخودآگاه در سانسکریت سوشوپتی^۲ نامیده می‌شود). حالت چهارمی هم وجود دارد که شما هرگز آن را تجربه نکرده‌اید؛ چیزی که من آن را الهام یا مراقبه می‌نامم. در این حالت، شما «من» آگاه دارید، اما فکری ندارید. هیچ واژه‌ای در حوزه‌ی روانشناسی برای توصیف این حالت وجود ندارد. این حالت در سانسکریت سوشوپتی نامیده می‌شود. من آن را مراقبه یا الهام یا هوشیاری بی‌فکر می‌نامم.

۱- jagrat

۲- sushupti

اما عرفا بارها و بارها اثبات کرده‌اند که چیزی ورای عقل نیز وجود دارد.

نقش شهود را همیشه می‌توانید در هر کشف یا اختراعی ببینید. چه آلبرت انیشتین، چه ایزاک نیوتن^۱ هر دو چیزی ورای عقل داشتند. چیزی ورای عقل در آنها روی داده است. همین انرژی در همه‌ی ما نیز وجود دارد. اگر ما بتوانیم خودمان را به این انرژی متصل کنیم، این انرژی می‌تواند در همه‌ی ما خودش را ابراز کند. هماهنگ کردن خود با آن انرژی، چیزی است که من آن را مراقبه می‌نامم.

در پایان این فصل، تکنیکی ساده برای پاک‌سازی خود از سانسکارها و بیدار کردن این انرژی نهفته تنها پس از چند روز تمرین به شما آموزش خواهم داد. منظور من از چند روز، ۲ یا ۳ روز است. این مدت برای هماهنگ کردن خود با انرژی شهود، کافی است. تا به حال، ما از این انرژی ناخودآگاه یا در سطح غریزی و یا در سطح عقلانی استفاده کرده‌ایم. می‌توان آن را تنظیم کرد و از آن در سطح شهودی و برای تصمیم‌گیری استفاده کرد.

بگذارید اطلاعات بیشتری در مورد الهام به شما ارائه دهم زیرا بسیار مهم است که شما خودتان را متقاعد کنید که:

۱. چیزی به نام الهام در همه‌ی ما وجود دارد.
۲. آن در شما وجود دارد و شما می‌توانید آن را در وجود خود نمایان کنید!

ذهن شما از طریق غریزه، عقل و الهام کار می‌کند. به لحاظ غریزی، ذهن شما ناخودآگاه با خاطرات منفی و بدون آرامش تصمیم می‌گیرد. اگر از طرف فردی با لباس سفید به شما آسیبی رسیده، وجود پرستاری با لباس سفید ناخودآگاه شما را می‌آزارد. به لحاظ عقلاتی، شما آگاهانه عمل می‌کنید، اما نه از روی انرژی و شوق. شما مانند یک کامپیوتر یا یک ربات عمل می‌کنید.

۱- Isaac Newton فیزیک‌دان و ریاضی‌دان، از پیشگامان فیزیک کلاسیک

در سطح غریزی عمل می‌کنید.

گاهی اوقات غریزه و الهام یکی به نظر می‌رسند. از من می‌پرسند که چگونه این دو را از هم تمیز دهیم. در الهام، شما به شدت پُر انرژی و زنده هستید. با غریزه، احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کنید. هر گاه از عقل خود استفاده کردید و احساس کمبود انرژی کردید، بدانید که غریزی عمل می‌کردید. خیلی وقت‌ها وقتی از روی خشم و سایر احساسات عمل می‌کنید، غریزی تصمیم می‌گیرید، پس با خود فکر می‌کنید: چرا این کار را انجام دادم؟ و احساس گناه می‌کنید. گناه هدیه‌ای از طرف ناخودآگاه یا تصمیم‌گیری ناخودآگاهانه است.

اگر بتوانیم این حالت چهارم را، تجربه کنیم، مطمئناً می‌توانیم از این انرژی که در وجود ما است، و الهام نام دارد استفاده کنیم. این حالت چهارمین در سیستم روانشناسی مدرن فرویدی مورد بررسی قرار نگرفته است. در این حالت چهارم که سوشویتی یا سامادهی نامیده می‌شود، هوشیاری بدون فکر است، فضایی که در آن شهود و هوش مجال بروز می‌یابند، که در بیشتر افراد و سازمان‌ها دست نخورده باقی مانده است. کسانی که بتوانند آگاهانه از این حالت چهارم استفاده کنند، مزایای شخصی و سازمانی فوق‌العاده‌ای کسب می‌کنند.

در نتیجه، یک رهبر واقعی، به جای منطق، از منظر الهام عمل می‌کند، در تصمیم‌گیری شفاف است، و بنابراین به‌طور کارآمدی و بدون استرس، تصمیم می‌گیرد و تصمیمش را اجرا می‌کند.

روش‌های مراقبه

مراقبه‌ی ماهامانترا

مراقبه‌ی ماهامانترا، روشی قدیمی و بودایی تبتی برای بیدار کردن چاکرای آنها است، که در مرکز قلب واقع شده است. این مراقبه ذهن شما را قوی و باثبات می‌کند. ذهن شما همواره بین افکار مختلف در حال نوسان است. این مراقبه با وارد کردن ذهن‌تان به

این حالت، سامادهی^۱ نیز نامیده می‌شود. اگر بتوانید این چهارمین حالت را تجربه کنید، می‌توانید آگاهی را تجربه کنید، چیزی که من آن را ماوراء عقل می‌دانم. در این حالت سعادت، آرامش یا الهام وجود دارد.

جنبه‌ی علمی حالت چهارم این است که می‌تواند به شما خلاقیت، شجاعت و اعتماد به نفس، بدهد و شما می‌توانید به‌طور ناگهانی تصمیم بگیرید. توانایی اتخاذ تصمیمات خودانگیخته چیزی است که من آن را مسئولیت می‌نامم. هرچه بیشتر بتوانید تصمیمات خودانگیخته بگیرید، بیشتر مسئولیت‌پذیر می‌شوید. موقعیت‌های بسیار زیادی وجود دارد که شما نمی‌توانید فقط با اطلاعات، کار کنید. اولاً، همیشه فرضیات در دسترس نخواهد بود یا اطلاعات بسیار کمی در دسترس خواهد بود. هیچ پیش شرطی وجود نخواهد داشت مانند تصمیماتی که توسط بزرگترها و غیره گرفته شده است. بنابراین در این نوع موقعیت‌ها، به چیزی بیشتر از عقل نیاز دارید، به چیزی بیش از داده‌های خود نیاز دارید. شما به چیزی نیاز دارید که من آن را «هوشیاری بدون فکر» می‌نامم. تنها یک چنین تجربه‌ای، نه تنها در زندگی شخصی‌تان بلکه در زندگی کاری‌تان، یا حتی در روابط‌تان، می‌تواند کاملاً شما را دگرگون کند.

تجربه‌ی این حالت مزایای بسیاری دارد. بهبود قابل ملاحظه‌ای در روابط خود در تمام سطوح، در زندگی کاری و در زندگی شخصی خود خواهید دید. شکست‌های ارتباطی به دلیل ضمیر ناخودآگاه ما اتفاق می‌افتد.

گاهی ذهن ناخودآگاه را ذهن واکنشی نیز می‌نامند. در ذهن واکنشی ما همیشه در حال جمع‌آوری استدلال و قضاوت در مورد فرد یا رویداد خاصی هستیم. ابتدا نتیجه می‌گیرید که که او اشتباه می‌کند و سپس به جمع‌آوری دلایلی برای اثبات قضاوت خود می‌پردازید. این به آن معنی است که شما صرفاً

پس از هر «ممممم»، سعی نکنید نفس عمیق بکشید، خود بدن زمانی که لازم باشد نفس می‌کشد. منقبض نشوید. با تمام وجود و انرژی خود ارتعاش تولید کنید. تماماً «ممممم» شوید. بگذارید بدنتان از این ارتعاشات پُر شود. پس از مدتی احساس خواهید کرد این صدای همهمه‌وار حتی بدون سعی شما ادامه می‌یابد و شما شنونده آن شده‌اید!

این صدای همهمه ابزاری قدرتمند برای آوردن آگاهی به لحظه‌ی حال شما است. اگر به شدت همهمه کنید در آن لحظه نمی‌توانید فکر کنید. بنابراین افکارتان در واحد ثانیه (TPS) به‌طور خودکار کاهش می‌یابد. انرژی تولید شده توسط صدای همهمه، موانع انرژی در ذهن و بدنتان را از پاک می‌کند.

اگر به شدت در حال همهمه هستید، تمام فکریایی که در مورد خودتان دارید کاملاً متزلزل می‌شود. دقیقاً مثل زلزله. این تکنیکی برای «به لرزه درآوردن ذهن» است!

مرحله‌ی ۲: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

پس از متوقف کردن همهمه، چشمانتان را بسته نگاه دارید و ساکت و بی‌حرکت با لبخندی بر چهره و حسی خوب بمانید. هر فکری خواست به ذهنتان وارد شود، به آن اجازه ورود بدهید.

ذهن خود را مانند یک تلویزیون، بدون هیچگونه مقاومتی در برابر افکارتان و یا هرگونه قضاوتی درباره‌شان تماشا کنید. ساکت بمانید و حال خوب خود را حفظ کنید. در طول این مدت، انرژی حاصل از همهمه به تمام گوشه‌های وجودتان وارد خواهد شد و عمیقاً آن را پاک خواهد کرد و شما را در حالت هوشیاری زمان حال قرار می‌دهد. این هوشیاری تنها چیزی است که برای حل موارد منفی لازم است، روشنایی می‌آورد و شما را قادر می‌سازد تا استعدادهای واقعی‌تان را تجربه کنید.

سوشوپتی یا سامادهی
نمایانگر هوشیاری
بدون افکار است، در
این فضا هست که
الهام و هوش بروز
می‌کند

قلمروی بی‌ذهنی، باعث ثبات آن می‌شود. این به‌مثابه‌ی تخته پرش به سمت بی‌نهایت است.

این باید با معده‌ی خالی انجام شود، ترجیحاً صبح زود یا دو ساعت بعد از غذا. می‌تواند به تنهایی یا با یک گروه انجام شود. هنگامی که با یک گروه انجام می‌شود، به‌طور مرثر محل جایی که انجام می‌شود، انرژی می‌گیرد.

دستورالعمل‌ها

کل مدت: ۳۰ دقیقه

مرحله‌ی ۱: مدت: ۲۰ دقیقه

چهارزانو و در وضعیت راحتی روی زمین بنشینید. سر، گردن و ستون فقرات شما باید در یک خط مستقیم قرار گیرد. اگر نمی‌توانید روی زمین بنشینید، روی صندلی بنشینید. آرام باشید و چشمان خود را ببندید. حتی پس از بستن چشم‌ها، باز هم اشکال و تصاویری را از پشت پلک‌ها می‌بینیم. برای حل این مسئله، تصور کنید که چشمانتان مثل سنگ شده است. بعد خواهید دید که تصاویر ناپدید می‌شوند. حرکت چشمانمان تا حد زیادی به جنبش افکار در ذهن مان برمی‌گردد. به‌همین دلیل است که از شما می‌خواهیم که حرکت چشم‌هایتان را متوقف کنید. خیلی نگران متوقف کردن آن‌ها نباشید. مراقبه را ادامه دهید.

لب‌های خود را روی هم قرار داده و صدای «ممممم» را از درونتان تولید کنید. توجه داشته باشید که این صدای «هوم...» یا «اوم...» نیست، بلکه فقط لب‌هایتان را روی هم قرار داده و صدای «ممممم» تولید کنید. این صدا باید تا حد ممکن و تا قبل از نفس بعدی ادامه پیدا کند. همین‌طور باید تا حد امکان عمیق باشد و از مرکز ناف و تا حد ممکن بلند باشد.

خواه رهبر باشیم و خواه پیرو، برای شکوفا شدن در هر آنچه که انجام می‌دهیم، باید مصمم، پر شور و تحرک باشیم.

• داستانی کوتاه:

استادی و شاگردش در کنار رودخانه‌ای قدم می‌زدند. شاگرد، همانند قبل، با اشتیاق پرسید: "استاد، لطفاً به من روشنگری بیاموزید."
ناگهان استاد به شاگرد گفت وارد آب رودخانه شود. ناگاه سر شاگرد را با دستانش گرفت و به زیر آب برد. شاگرد شوکه شده بود و تلاش می‌کرد تا سرش را از آب خارج کند. اما استاد همچنان سعی بر نگه‌داشتن سر وی در آب داشت. تا شاگرد برای هوا شروع به دست و پا زدن کرد. سپس، استاد، مرید متعجب و سراپا لرزان خود را رها نمود.
استاد پرسید: «آیا به همان اندازه که در زیر آب، در پی هوا و تنفس بودی، در پی روشنگری نیز هستی؟»

هنگامی که انگیزه به ضرورت تبدیل شود، و هنگامی که پرسش به جستجو بدل شود، هدف غایی رخ می‌دهد. عامل اصلی برای تحقق روشنگری، تقلا است.

شورمندی (Intensity) چیست؟

ما معمولاً نسبت به جهان بیرون به‌طور جدی احساس نا آرامی می‌کنیم، و با خود می‌گوییم: «این کار را انجام ندادهام، آن کار را انجام ندادهام». و غیره.... همین ناآرامی اگر به دنیای درون هدایت شود، شورمندی نامیده می‌شود.

شما نمی‌دانید چه اتفاقی دارد می‌افتد. نمی‌دانید چه کاری باید انجام شود. اما نارضایتی عمیق از آنچه در دنیای درون در جریان است، همان چیزی است که من آن را شورمندی می‌نامم.

شاید از خود پرسید که من چرا دارم نارضایتی را

شورمندی شکست نمی‌شناسد

روشنگری زندگی یعنی

در هر چیزی پرشور و تحرک بودن

**هنگامی که انگیزه به
ضرورت تبدیل شود،
و هنگامی که پرسش به
جستجو بدل شود،
هدف غایی رخ می‌دهد**

تعارضی در درون و برون
ایجاد نمی‌کند. شورمندی در
درون شما است. شورمندی
مانند رودخانه‌ای است که
به آرامی و در عین حال با
شدت در جریان است.

ما همیشه فکر می‌کنیم اگر رودخانه‌ای به آرامی جریان
داشته باشد، شدت نخواهد داشت و اگر مانند یک
سنگ، سخت باشد، آزادانه جاری نخواهد بود.
خیر. شورمندی همچون سیلی، شدید و روان است.
مردمان بسیاری را دیده‌ام که هر لحظه به شدت در
حال ایجاد درگیری هستند. هرکاری که به آن‌ها بگویند
انجام دهند، آماده‌اند تا ناسازگاری ایجاد کنند.

• داستانی کوتاه:

یک زندانی پس از دوازده سال از زندان فرار کرد
و به منزل خود رسید. وقتی همسرش در را باز
کرد، فریاد زد: "چطور جرأت کردی این قدر دیر
بیایی! تو بیست و چهار ساعت پیش از زندان
فرار کردی. در این بیست و چهار ساعت کجا
بودی؟ باید مستقیماً می‌آمدی خانه!"

تمام آن چیزی که زن را آزار می‌داد این بود که چرا او
بلافاصله پس از فرار به خانه برنگشته است.

او یقیناً شورمند بود، اما فقط در ایجاد درگیری.
شورمندی واقعی، درگیری ایجاد نمی‌کند. جریان
دارد، اما شدت نیز دارد.

شورمندی، یکپارچگی است. شورمندی، تمرکز
است. شورمندی، اخلاص است.

پدریوگا، پاتانجالی، می‌گوید: «موفقیت بیش از همه
به کسانی نزدیک‌تر است که تلاش‌شان شدید و
خالصانه است.»

می‌دانید که هیچ رودخانه‌ای برای رسیدن به اقیانوس
نیاز به هدایت‌گر ندارد. رودخانه به تابلوهایی که
مسیر را به او نشان دهد و روی آن نوشته شده باشد

بازگشت به فهرست

تعلیم می‌دهم. درست است؟ نارضایتی‌تان، که
اکنون به سمت جهان بیرون سوق داده می‌شود،
باید به سمت دنیای درونی هدایت شود و فقط در
این صورت است که به رضایت می‌انجامد.

اولین چیزی که باید اتفاق بیفتد، رضایت نیست،
بلکه تغییر مسیر یا چرخش روانی است. نا آرامی باید
تبدیل به شورمندی شود. اگر مسیر آن به سمت
دنیای بیرون باشد، اگر هوشیاری‌تان دائماً به سمت
دنیای بیرون در حرکت باشد، به آن نا آرامی گفته
می‌شود. اگر به سمت جهان درون حرکت کند، بدان
شورمندی می‌گویند.

شورمندی به معنی حس اضطراب برای انجام فوری
کاری است، خلاص شدن از وضعیت دشوار و یارها
شدن در دنیای درون است.

شورمندی، احساس نیست. وقتی شورمند هستی،
ممکن است بخشی از آن احساسی باشد. اما نمی‌توان
شورمندی را نوعی احساس تلقی کرد. شورمندی
همچون گرما است. بخشی از آن که ذوب می‌شود
و بیرون می‌آید را می‌توان احساس نامید. به عنوان
مثال، هنگامی که شورمندی در شما رسوخ می‌کند،
بخشی از شما ذوب می‌گردد. در واقع قلب ذوب
می‌شود، که می‌توان آنرا احساس نامید. همراه با
قلبتان، قوه‌ی تعقل و وجود شما نیز ذوب می‌شود.
اثر جانبی شورمندی، احساس است.

خود را درگیر این موضوع که شورمندی شما حول
چه موضوعی و "در چه زمینه‌ای" است، نکنید.
شورمندی باید تبدیل به یک ویژگی شود. هر کاری
که انجام می‌دهید، هر چیزی یا هر کسی که با آن در
ارتباط هستید، باید شورمندی نیز در آن باشد.

اگر در حال صحبت کردن هستید، باید در آن شور
باشد. در روابط، تصمیم‌ها، خاطرات، تفکرات،
آرزوها، حتی در ترس‌هایتان، شورمند باشید و از آن فرار
نکنید. این چیزی است که من آن را شورمندی می‌نامم.
شورمندی به معنای تابش انرژی است که هیچ

که «مسیر اقیانوس از این سمت است»، نیاز ندارد. با این حال تمام رودخانه‌ها به اقیانوس می‌رسند. آن‌ها به مقصد می‌پیوندند. وقتی تمام انرژی‌تان به یک جهت کلی معطوف باشد، می‌توانید به راحتی حرکت کنید. شورمندید و آماده جریان یافتن هستید و به هدف می‌رسید، همین.

معمولاً شورمندی منجر به احساسی قوی می‌شود. ممکن است شورمند باشید اما قدرت جریان یافتن را از دست داده باشید. یا ممکن است جریان داشته باشید، اما شورمندی نداشته باشید.

ببینید، ممکن است شورمند باشید اما قدرت جریان یافتن را از دست داده باشید، زیرا نفس شما است که شما را هدایت می‌کند. شما در یافتن آن‌چه که می‌خواهید مصمم هستید اما در مورد چگونگی رسیدن به آن ایده‌های سخت خود را دارید. شما نمی‌توانید درک کنید که هستی می‌تواند سبب شود که اتفاقاتی بسیار زیباتر و کارآمدتر از آن‌چه که شما مدنظر داشتید، روی دهد.

من به شاگردانم می‌گویم، به بهترین وجه برای بهترین توانایی‌های خود برنامه‌ریزی کنید. سپس، آن‌را کنار بگذارید. ممکن است اینگونه به نظر برسد که تمام برنامه‌هایتان کاملاً به هم ریخته است. در آن لحظه نا امید نشوید. چیزی بسیار زیباتر از آن‌چه که خود برنامه‌ریزی کرده‌اید، در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد.

احتمال دیگر این است که جریان دارید اما شورمند نیستید. این مورد برای کسانی صدق می‌کند که تمرکز ندارند و هر چیزی که پیش می‌آید، انرژی‌شان را مختل می‌کند.

ببینید، آب فقط در ۱۰۰ درجه سانتیگراد به بخار تبدیل می‌شود. حتی در ۹۹ درجه سانتیگراد همچنان آب و مایع است و به بخار تبدیل نمی‌شود. به همین ترتیب، اگر در جستجو متمرکز نباشید، انرژی‌هایتان یکپارچه نمی‌شود و تحول کلی اتفاق نمی‌افتد.

چیزی را انتخاب کنید و شورمندانه آن‌را دنبال کنید.

شورمندی، در درون یا برون، تعارض ایجاد نمی‌کند، بلکه به آرامی ولی پر قدرت جریان می‌یابد

شورمندی به معنی سخت عمل کردن بدون هیچگونه به‌روز رسانی و تغییر نیست. تنها زمانی می‌توانید مانند رودخانه‌ای که به شدت به سمت اقیانوس جریان دارد، راه خود را بسازید و حرکت کنید که برای تغییر آماده باشید.

• داستانی کوتاه:

مردی به شهری کوچک و دور افتاده رفت. یک روز هنگام رانندگی در پمپ بنزین توقف کرد تا بنزین بزند. صاحب پمپ بنزین شروع به حرف زدن و انتقاد از شهردار محلی کرد. این مرد که به تازگی به این شهر آمده بود، فقط به او گوش داد و پاسخی نداد.

پس از مدتی رانندگی، دوباره در جای دیگری توقف کرد تا آدرس پرسد. در آنجا نیز او در مورد این شهر پرس‌وجو کرد. آن فرد نیز از شهردار شاکلی بود. پس از نیم ساعت، او به مقصدش رسید. در آنجا نیز مردم در حال گفت‌وگو و شکایت درباره‌ی شهردار بودند. روز بعد، مرد تصمیم گرفت که به دیدار شهردار برود و از شهردار وقت ملاقات گرفت. مرد کنجکاوانه از شهردار پرسید: «قربان، ممکن است پرسم، چقدر حقوق می‌گیرید؟». شهردار پاسخ داد: «حقوق؟ من این کار را به صورت افتخاری انجام می‌دهم!».

ببینید شهردار فکر می‌کند که دارد این کار را به صورت افتخاری انجام می‌دهد، اما افراد ساکن این شهر، چیز کاملاً متفاوتی را احساس می‌کنند.

شما تصمیم می‌گیرید و عمل می‌کنید. شما بررسی نمی‌کنید که ببینید آیا این تصمیم عملی است یا خیر و آیا هدفی که دنبال آن بودید هنوز هم پابرجا است یا نه.

شورمندی سوزاننده

در این جا داستان زیبایی از متون ادبی ودایی را می خوانیم:

شاگردی نزد استادش می رود و از او می خواهد: «استاد، به من روشنگری بدهید». استاد نه بار فقط می گوید: «تات توام آسی» (Tat tvam asi). «Tat tvam asi» به معنی «تو آتی» است و مهاواکیا - عبارتی که مستقیماً روشنگری می دهد- نامیده می شود. «vakya» یا عبارتی که مستقیماً تجربه‌ی «mahat» کیهان، را به شما می چشانند، mahavakya است. استاد نه بار، «تات توام آسی» را تکرار می کند و شاگرد روشنگر می شود. داستان به پایان می رسد.

فرآیند آغاز می شود و مروراید روشنگری ظهور می کند.

برای یک جستجوگر شورمند، حتی چند کلمه کافی است. ناگهان وجودش شکوفا و فراخ شده، و خود را نمایان می کند.

شور و اشتیاق شاگرد در حکم همان دهان کاملاً باز صدف است.

کلمات استاد مانند آب باران است. وقتی کلمات استاد وارد وجود شاگردی که شورمندانه عطش حقیقت را دارد وارد می شود، مروراید روشنگری ظهور می کند.

«شدن» در مقابل «بودن»

وقتی شورمند هستید، فقط هستید. نیازی به «شدن» نیست. «بودن» کافی است.

ما راه‌های شدن بسیاری را می شناسیم. شدن کاملاً متفاوت از بودن است. برای پزشک شدن می دانیم که باید چه کاری انجام دهیم، برای وکیل شدن می دانیم چه باید بکنیم، برای سیاست‌مدار شدن می دانید چه باید کرد. همه‌ی دانش ما درباره‌ی شدن است.

«شدن» مستقیماً مربوط به ذهن است. "بودن" مستقیماً به ذات شما برمی گردد. «شدن» به اجتماع مربوط است، بودن به وجود شما. ما فقط تبدیل شدن را بلد هستیم و عامل مهم چگونه بودن را فراموش کرده‌ایم.

چون فضای درونی مان بیش از حد دست‌خوش فکر «شدن» است، ما ارتباط‌مان را با بودن از دست داده‌ایم. ما ارتباط‌مان را با حقیقت‌مان که همان «بودن» است، از دست داده‌ایم.

لمس اثر شفافبخشی وجود

اگر حداقل برای یک لحظه هم که شده وجود خود را تجربه کنید، بسیاری از چیزهایی را که در مسیر

خیلی ساده بود؟ پس چرا در ما اتفاق نمی افتد؟ چه چیزی در ما گم شده است؟ تفاوت بین ما و آن شاگرد چیست؟

شاگرد به وحدت درون رسیده بود، او برای دریافت حقیقت می سوخت.

به صدف نگاه کنید. منتظر آب باران است تا مروراید بسازد. وقتی باران ببارد، آن آب باران را به رحم خود منتقل می کند و به عمق اقیانوس می رود. این فرآیند بر اساس باران انجام می گیرد و ماحصل آن مروراید می شود.

صدف با دهان باز در سطح آب‌های اقیانوس منتظر می ماند. او فقط منتظر باران است چون نمی تواند از آب شور مروراید بسازد. او به باران خالص نیاز دارد. وقتی یک قطره از باران روی او بیفتد، بلافاصله به عمیق‌ترین بخش

اقیانوس می رود و این فرآیند را آغاز می کند و در نهایت با مرورایدی در درونش بیرون می آید.

به همین ترتیب، سخنان استاد بی درنگ در فردی که شورمندانه منتظر پذیرش استاد است، رسوخ می کند. این کلمات در داخل فضای درونی اش می نشینند.

اگر شما کاملاً در جستجوی تان یکپارچه نباشید، تحول غایی در شما رخ نخواهد داد

«تبدیل شدن» در درون خود جمع‌آوری کرده‌اید، مانند بیماری‌های جسمی، روحی، رنج، حسرت و اندوه، همگی از بین می‌روند و شما شفای درونی را تجربه خواهید کرد. هر آنچه که شما را آزار می‌داد، تمام زخم‌ها شستشو خواهند شد. و از همه مهمتر، پایه‌ای محکم و واقعی، برای تبدیل شدن به چیزی خواهید داشت.

چیزی شدن می‌تواند یک موفقیت بزرگ باشد اگر پس از تجربه «بودن» اتفاق بیفتد. اگر بدون تجربه «بودن» شروع کنید و یا اگر سعی در تبدیل شدن به چیزی داشته باشید، نتیجه‌ی آن شکست کامل خواهد بود.

«بودن» شورمندی است

«بودن» چیست؟ کامل بودن، جامع بودن، وحدت درون، بروز انرژی کامل‌تان، همان چیزی است که من آنرا «وجود» می‌نامم. اگر شما در تجربه یا ابراز وجود خود مغرضانه عمل کنید، پس ریاکار هستید.

شورمندی در خشم

حتی خشم شما ریاکارانه است. شما انتخاب می‌کنید که آیا خشم خود را ابراز کنید یا نه. خشم شما نیز مستقیماً به منطق شما مرتبط است.

شما هرگز بیش از منطق خود عصبانی نمی‌شوید. خشم‌تان همواره توسط منطق‌تان اداره می‌شود. با خود فکر می‌کنید: «آیا چیزی را در این‌جا در این وضعیت از دست خواهم داد؟»، اگر مطمئن هستید که چیزی را از دست خواهید داد، آن‌گاه خشم خود را سرکوب می‌کنید. اگر اطمینان دارید که: «من چیزی را از دست نخواهم داد. من می‌توانم سر این شخص فریاد بزنم. چه کار می‌خواهد بکند؟»، آن‌گاه خشم‌تان فوراً برانگیز شده و خشمی بیش از آنچه که نیاز است از خود نشان می‌دهید. هر آنچه که در انبار

خود ذخیره کرده‌اید، همه را باز کرده و تحویل می‌دهید!

نه ابراز و نه سرکوب - صرفاً باشید و رها شوید

مطمئن باشید، وقتی منطق‌تان، خشم‌تان را مدیریت می‌کند، دو مشکل

خواهید داشت. اولاً، شما بی‌جهت فریاد می‌زنید و یا خشم خود را لازم باشد، نشان می‌دهید. و دوم این‌که، حتی زمانی که خشم خود را ابراز نمی‌کنید، آن‌را سرکوب می‌کنید.

اولاً، اگر خشم خود را ابراز کنید، آن‌را بیش از حد لازم و به‌صورت افراطی ابراز می‌کنید. و بعد، اگر آن‌را بروز ندهید، سرکوبش خواهید کرد. در واقع، هر دو اشتباه است.

سرکوب و ابراز هر دو کمکی به شما نمی‌کنند. ممکن است برسید: «خب پس باید چه کار کنیم؟». هیچ‌کار، فقط باشید.

جی کریشنامورتی^۱ به زیبایی می‌گوید، هر وقت احساسی بر شما چیره شد، اگر بدن خود را حرکت ندهید، و با احساسات خود همکاری نکنید، از آن احساس رها خواهید شد.

وقتی که از احساسی لبریز می‌شوید، اگر بدن خود را حرکت ندهید، بلافاصله از آن احساس رها خواهید شد. من نمی‌گویم که شما باید دائماً این را تمرین کنید. نه. اما یک‌بار، فقط همان یک‌بار شما از آن احساس آزاد خواهید شد.

زندگی شورمندانه

شما نمی‌توانید با تزریق حس لذت به حواس خود احساس شکوفایی کنید. زندگی شورمندانه به معنای ارضاء حواس خود، افزودن لذت به حواس و یا زندگی کردن همانگونه که می‌خواستید، نیست.

۱ - J. Krishnamurthi فیلسوف نامدار هند

او گفت: «حالا مجبورم اعتراف کنم. هر وقت تو را فریب دادم، یک دانه سویا آن‌جا می‌گذاشتم.»

زن شوکه شد اما خودش را تسلی داد که در این بیست و پنج سال او فقط سه مرتبه او را فریب داده بود. سپس پرسید: «پس سی دلار پول نقد چه؟»

مرد جواب داد: «خب، هر کیلو سویا راده دلار فروختم!»

بنابراین، اگر سه کلمه خوردن، نوشیدن و شادی را به‌مثابه‌ی سه دانه سویا در نظر بگیرید، حقیقت را درک خواهید کرد. باید سیصد دلار پشت آن‌را هم ببینید! تنها در آن هنگام است که حقیقت را خواهید فهمید، و آزادی را درک خواهید کرد. وقتی شورمندانه زندگی کنید، به‌طور خودکار رستگار خواهید شد.

کارما و سامسکارا

اگر هیچ لحظه‌ای را شورمندانه زندگی نکنید، چه اتفاقی می‌افتد؟

ذهن شما به دنبال تکرار عمل در آن لحظه است. چرا؟ چرا ذهن شما بارها و بارها شما را به تجربه‌ی همان لحظه وا می‌دارد؟

ممکن است از یک آب نبات خاص خوشتان بیاید یا به چیزی معتاد باشید. چرا؟ در واقع اگر شما عمیق شوید، می‌توانید ببینید که این به‌این خاطر است که شما هرگز آن آب‌نبات یا چیزی که به آن اعتیاد دارید را با تمام وجود نخورده‌اید. شما از این‌که خودتان را کاملاً در آن عمل درگیر کنید، خودداری می‌کنید.

ممکن است به‌خاطر آن احساس گناه کنید یا در آن هنگام افکار ضد و نقیضی داشته باشید. بنابراین تصمیم می‌گیرید که کار خود را انجام دهید و افکار و احساسات خود را که مانع لذت‌تان است، نادیده بگیرید.

می‌بینید، بخشی از شما می‌خواهد در آن عمل

بازگشت به فهرست

فردی از من پرسید: «از آن‌جایی که اسارت و آزادی مفاهیمی نسبی هستند، چرا فقط نخوریم و نوشیم و شاد نباشیم؟» این کاملاً درست است. شورمند باشید. همین.

شورمندانه غذا بخورید. وقتی دارید غذا می‌خورید، فقط بخورید. وقتی می‌خوابید، فقط بخوابید. وقتی می‌نوشید، فقط بنوشید. وقتی شادی می‌کنید، فقط شاد باشید. اگر بتوانید شاد باشید، به چیز دیگری نیاز ندارید.

تمام مشکل این‌جا است که شما نمی‌توانید واقعاً شاد باشید. به‌همین دلیل است که به تعالیم و ایده‌های مرتبط به رها شدن نیاز دارید.

ببینید، به‌همین دلیل است که با خود فکر می‌کنید: «چرا فقط نخوریم و نوشیم و شاد نباشیم؟». فکر می‌کنید این کار بسیار آسان است. نه! مشکل این‌جا است که شما نمی‌توانید شاد باشید. به‌همین دلیل است که چیزهایی را می‌نوشید که بدن‌تان مستقیماً به آن نیازی ندارد، و بدن‌تان هم آن را نمی‌پذیرد.

بدانید که، کلام استاد باید کامل درک شود. با شدت و وضوح، و نه به‌صورت سطحی. خوردن، نوشیدن و شاد بودن، آن‌گونه که فکر می‌کنید، مسئله ساده‌ای هم نیست. اگر این کار را شورمندانه انجام دهید، کاملاً درست است.

• داستانی کوتاه در مورد شورمندی و درک:

پس از بیست و پنج سال زندگی مشترک، زنی در کمند شوهرش سه دانه سویا و سی دلار نقد پیدا کرد.

او پیش شوهرش رفت و با کنجکاو پرسید: «این چیست؟ چرا سه دانه سویا و سی دلار پول نقد؟ این‌ها از کجا آمده است؟ یعنی چی؟»

وقتی که از احساسی لبریز می‌شوید، اگر بدن خود را حرکت ندهید، بلافاصله از آن احساس رها خواهید شد

افراط به خرج دهد. بخشی دیگری از شما دلیل می‌آورد که چرا نباید این کار را انجام داد. درگیر افکاری می‌شوید که بیشترشان ضد و نقیض هستند. انرژی‌تان در جنگ با خودتان هدر می‌رود و در نهایت شما دارای وحدت درون نیستید، چه آن کار را انجام دهید چه نه.

شما شورمند نیستید. پس خواسته‌تان به‌طور کامل برآورده نشده و رد خاطره‌ی آن در فضای درونی می‌ماند. خاطرات حک شده، خواسته‌هایی که به‌طور کامل محقق نشده‌اند، سامسکارا نامیده می‌شود.

این خاطرات حک شده این قدرت را دارند که شما را وادار سازند تا دوباره برگردید و در همان مسیر حرکت کنید. خواه قهوه باشد یا شامپاین یا سیگار است، هر اثر محرکه‌ای که ایجاد کنید، این قدرت را دارد که شما را وادار سازد تا همان عمل را بارها و بارها انجام دهید، تا زمانی که از آن عادت یا لذت کاملاً احساس بهره‌وری داشته باشید.

اگر حتی فقط یک بار از اعتیاد خود شورمندانه لذت ببرید، کاملاً آزاد خواهید شد. اثرات محرکه هرگز از شما نمی‌خواهند که دوباره این مسیر را طی کنید و این شما را آزاد خواهد کرد.

اثرات محرکه محقق نشده همان چیزی است که من آن را کارما می‌نامم. شما بدن خود را زنده نگاه می‌دارید، ذهن خود را زنده نگاه می‌دارید چون همچنان امید دارید که بدن و ذهن‌تان می‌توانند چیزی را به شما ببخشند. شما هنوز امید دارید که می‌توانید از چیزی لذت ببرید یا این که چیزی می‌تواند از طریق ذهن یا بدن‌تان در شما محقق شود. این «نشده» همان چیزی است که من آن را کارما می‌نامم.

کارما چیزی جز اثرات محرکه و آرزوهای محقق نشده درون وجود شما نیست، که همواره شما را بر آن می‌دارد که بارها و بارها یک مسیر را بپیمایید و تجربه

محقق شدن را در درون وجود خود احساس نمایید. اگر شما عملی را با خلوص کامل انجام دهید، نیازی به تکرار نیست و شما یک‌بار برای همیشه از آن خواسته رها خواهید شد.

حال شما می‌توانید انرژی خود را معطوف به کشف و لذت بردن از تجربه‌های جدید و ناشناخته در زندگی خود کنید. گرفتار دور تسلسل منفی نخواهید شد و زندگی‌تان به سمت رشد و شکوفایی می‌رود. می‌توانید احساس کنید که زندگی در هر لحظه چیزهایی جدید و تازه‌ای به شما هدیه می‌دهد. برای تمام این‌ها فقط یک چیز لازم است: شورمندانه زندگی کردن.

راه بوفالو و راه بودا

دو راه برای زندگی کردن وجود دارد.

یکی زندگی کردن مانند یک بوفالو است، که فقط زنده است و نفس می‌کشد، اما هیچ شور و اشتیاقی در زندگی ندارد. راه دیگر زندگی کردن مانند بودا است، شورمندانه در حال و در لحظه زندگی کردن.

آیا تا به حال کابوس دیده‌اید؟ وقتی دارید کابوس می‌بینید می‌خواهید چشمانتان را باز کنید، اما نمی‌توانید. می‌خواهید دست‌های خود را حرکت دهید، اما نمی‌توانید.

سپس کابوس شدیدتر و بدتر می‌شود. ممکن است شیری را ببینید که در تعقیب‌تان است و نزدیک است که شما را بگیرد یا در حال سقوط از پرتگاه عظیمی هستید و یا در موقعیت مرگ و زندگی هستید. وقتی کابوس به نقطه اوج شدت خود می‌رسد، شدت زیاد آن شما را از خواب بیدار می‌کند.

اگر کابوس خیلی شدید نباشد، نمی‌توانید بیدار شوید و از آن بیرون بیایید. اگر خیلی شدید باشد، این شدت شما را از خواب بیدار می‌کند و به ناگهان کابوس از بین می‌رود. این فقط یک خواب بود، اما شما فکر می‌کردید که واقعی است.

فوق‌العاده‌ای می‌دهد تا فلز را بسوزاند و درون آن حفره ایجاد کند. و در عین حال نقطه‌ی تمرکز آن نیز کنترل شده است. این همان چیزی است که قدرت انجام کارهای بسیار ظریف مانند برداشتن لایه‌ی آب مروارید از چشم را به او می‌دهد.

داستان بایزید

• داستان زیبایی از زندگی استاد روشنگر بایزید:

بایزید دوازده سال با استاد خود بود، اما استاد حتی یک کلمه هم با او سخن نگفته بود.

یک‌روز پس از دوازده سال، استاد به بایزید گفت: «به حال برو. کتابی آن‌جا است. آن کتاب را برای من بیاور». بایزید دوازده سال، هر روز وقتی برای دیدن آن استاد می‌آمد، از آن حال گذشته بود.

او پاسخ داد: «هرگز آن کتاب را ندیده‌ام. در واقع، هرگز به حال نگاه نکرده‌ام. تمام توجه من معطوف شما بوده است، و نه چیز دیگری. اما اگر شما می‌گویید، چشم. می‌روم». استاد پاسخ داد: «نه. بمان».

کل علاقه بایزید تبدیل به شور متمرکز شده بود. کل علاقه و توجه او تنها معطوف استادش بود. استاد گفت: «نیازی به کتاب نیست. من فقط سعی داشتم بفهمم که تا چه حد تمرکز داری». آن شب، استاد به بایزید گفت: «امشب این‌جا بخواب». بایزید کنار استاد دراز کشید، اما نتوانست بخوابد. وجودش چنان پر از شور و علاقه بود که از شدت آن ذهنش کاملاً از کار افتاده بود.

صبح روز بعد بایزید مرده بود و مرد جدیدی متولد شده بود. هیچ آموزشی به او داده نشد. او فقط دوازده سال منتظر ماند. این روش برای او انجام گرفت.

وقتی شورمندان زندگی شور مستقل از ماهیت کنید، به‌طور خودکار کار است

رستگار خواهید شد شورمندی به ماهیت کار یا

عمل بستگی ندارد. شورمندی می‌تواند به اندازه‌ی اداره‌ی یک شرکت یک میلیارد دلاری پیچیده باشد و یا می‌تواند به اندازه‌ی تمیز کردن کف اتاق ساده باشد. «چه» بودن آن اهمیت ندارد، بلکه «چگونگی» آن است که مهم است.

اگر بتوانید آن‌چه را که انجام می‌دهید با شور انجام دهید، کاملاً در آن عمل غرق می‌شوید.

وقتی در کاری غرق می‌شوید، مانند فلوتی می‌شوید بر روی لب‌های هستی. هوایی که در فلوت جریان می‌یابد، به شکل موسیقی خارج می‌شود، زیرا شما به کانالی برای انرژی هستی تبدیل شده‌اید تا این انرژی از طریق شما جریان یابد. شورمند باشید. این تمام چیزی است که پیکان را به هدف می‌نشانند، مورد نیاز است، هدف هر چه که می‌خواهد باشد.

تفاوت علاقه و شور

چه چیز را می‌توان شور نامید؟ تفاوت بین شور و علاقه در چیست؟

علاقه می‌تواند از دست برود، اما شور هرگز. علاقه از ذهن نشأت می‌گیرد، شور از وجود.

پس از مدتی، دیر یا زود، از علاقه خود دلزده می‌شوید. اما شور، عطش وجود شما است. شور چیزی ورای قوه‌ی عقلانی منطق شما است. شور، آن منطق شما را متحول می‌کند، ندایی از اعماق درون است. هرچه بیشتر برای آن صبر کنید، عطش‌تان بیشتر می‌شود، و آتش درونتان زبانه می‌کشد.

تفاوت بین نور و لیزر را ببینید. هر دو از همان اشعه‌های نور ساخته شده‌اند، اما شدت تمرکز نقطه‌ای لیزر، از انسجام و فرکانس اشعه‌های نور نشأت می‌گیرد.

قدرت این شور همان چیزی است که به لیزر قدرت

شاگرد ادامه داد، اما اتفاقی نیفتاد. با ناامیدی آمد و خواهش کرد تا استاد اجازه خروج دهد. آموزگار گفت: «سه روز دیگر هم مراقبه انجام بده. اگر روشنگر نشدی، خودت رو بکش.» روز دوم او روشنگر شد.

هنگامی که تمام وجود شما در آرزوی درک حقیقت غائی بسوزد، آموزه‌های استاد را درک خواهید کرد. معجزه تحول به وقوع می‌پیوندد. تنها در آن هنگام برای درک آموزه‌های او آماده می‌شوید. تا قبل آن، صرفاً علاقه است.

در هر کاری که انجام می‌دهید، شورمند باشید

تانترا^۱، علم عرفانی تکنیک‌های مراقبه، می‌گوید که برای شناخت حقیقت تنها یک شرط دارد: شورمندی.

شورمندانه در زمان حال زندگی کنید و طعم زندگی واقعی را بچشید. در غیر این صورت، شما زندگی نمی‌کنید. شما فقط منتظر مرگ هستید.

وقتی غذا می‌خورید، با شور غذا بخورید. تمام توجه و انرژی خود را روی غذا بگذارید. توجه و افکار خود را به آن چه که باید فردا سرکار انجام دهید یا جایی که می‌خواهید برای تعطیلات بروید، معطوف نکنید.

با تمام حواس خود از غذا لذت ببرید. غذا را در دهان خود بچشید، از ضیافتی که مقابل چشمتان است لذت ببرید، غذا را با عشق لمس کنید و عطر غذا را ببویید. وقتی اینگونه غذا بخورید، از هر لقمه آن لذت خواهید برد و در واقع انرژی زنده‌ای که غذا باید به شما ببخشد، وارد وجودتان می‌شود.

اگر آب می‌نوشید، آن را با شور بنوشید. تبدیل به عطش شوید. خنکی آبی که داخل دهان و گلویتان می‌شود و از مری پایین می‌رود را احساس کنید. بگذارید هر قطره آبی که وارد دهانتان می‌شود، به شما احساس شکوفایی دهد.

اگر این صرفاً یک علاقه بود، بایزید نمی‌توانست دوازده سال بدون شنیدن حتی یک کلمه از استادش در آنجا بماند. طبیعی است

که ذهنش قویاً به او اعتراض می‌کرد و گفت: «اینجا چه می‌کنی؟ فقط وقتت را هدر میدی. تا حالا هیچ اتفاقی نیفتاده است. او حتی هیچ توجه و علاقه‌ای به تو نشان نداده است. چقدر می‌خواهی وقتت را هدر بدهی؟»

این شورمندی است که شما را در این مسیر نگره می‌دارد، زیرا شما در ته قلب خود می‌دانید که نه تنها دوازده سال، بلکه حتی دوازده میلیون سال ارزش انتظار کشیدن برای حقیقت غائی که استاد شما را به آن رهنمون می‌سازد را دارد.

اگر در بیابان باشید و عطش‌تان واقعاً شدید شود، حاضرید تمام زندگی خود را در ازای یک لیوان آب بپردازید. وقتی عطش شما برای درک حقیقت شدید می‌شود، شما آماده‌اید که زندگی خود را برای حقیقت فدا کنید.

• داستان بودایی زیبا:

شاگردی برای یادگیری ذن نزد یک استاد ذن رفت. استاد به او گفت: «صدای دست‌زدن با یک دست را بشنو.»

شاگرد سه سال تلاش کرد و موفق نشد. او از این که نمی‌توانست آن چه را که معلم او گفته بود انجام دهد، ناراحت بود. در حالی که گریه می‌کرد پیش معلم آمد و گفت مجبور است ادامه تحصیلش را کنار بگذارد، چون نمی‌توانست آن چه را که به او گفته شد انجام دهد.

استاد گفت: «یک هفته دیگر هم صبر کن. دائماً مراقبه انجام بده.» او یک هفته دیگر هم صبر کرد و مراقبه کرد. هیچ اتفاقی نیفتاد. آموزگار گفت: «پنج روز دیگر هم به این کار ادامه بده.»

۱- Tantra سنت ودایی باستانی دستیابی به روشنگری از طریق روش‌های معنوی، مراقبه و عبادات آیینی

شورمندانه در زمان حال زندگی کنید و طعم زندگی واقعی را بچشید. در غیر این صورت شما زندگی نمی کنید

تامیل کلاسیک، پریا پورانام^۱، داستان نایانمارس^۲، مرید دو آتشفشان شیوا را شرح می دهد. نمونه های بسیار زیادی از مریدانی که از طریق کارهای ساده ای مانند ساخت حلقه ی گل برای شیوا، حقیقت غائی را درک کردند، وجود دارد. یکی از آنها، گاناناتا نایانار، مرید شیوا است که به کارهای ساده ای مثل چیدن گل برای مراسم آیینی پرستش شیوا و درست کردن حلقه ی گل برای شیوا، جارو کردن و شستن کف معبد و روشن نگه داشتن چراغ های معبد مشغول بود. همین زندگی ساده، او را به حقیقت غائی رساند و عنوان «گاناناتا»، به معنی رئیس گاناها (خدمتکاران) خدای شیوا، را برای وی به ارمغان آورد.

وقتی دعا می کنید، واقعی و خودانگیخته باشید. هر احساسی که دارید، آن را به وجود الهی تقدیم کنید. با ریاکاری و اقرار نکردن به احساس واقعی تان، خود را فریب ندهید. شما نمی توانید چیزی از وجود الهی پنهان کنید. او شما را بهتر از خودتان می شناسد. شور شما تنها چیزی است که تعیین می کند که چه وقت چیزی که در جستجوی آن هستید، یافت می شود. اگر شورمندی کامل باشد، همان لحظه آن را می یابید. اگر کامل نباشد، زمان بیشتری خواهد برد زیرا شورمندی باید شدت پیدا کند.

• داستانی زیبا:

یک روز عارف صوفی، جنید^۳ داشت قدم می زد، که مردی آمد و از او پرسید: «من می خواهم به پایتخت کشور بروم. چقدر طول می کشد؟». جنید به مرد نگاهی کرد و به راه خود ادامه داد. مرد نیز به دنبال او در همان مسیر رفت.

او با خود فکر کرد شاید جنید صدای او را به درستی نشنیده. بنابراین، دوباره از جنید پرسید: «لطفاً به من بگوئید که چقدر طول می کشد تا به پایتخت برسم؟».

جنید به راه خود ادامه داد. مرد دیگر سؤال خود را تکرار نکرد. پس از طی مسافتی، جنید گفت: «باید حداقل ده ساعت پیاده بروید». مرد تعجب کرد و گفت: «زودتر هم می توانستی این را بگوئی».

جنید پاسخ داد: «چگونه می توانستم زودتر بگویم؟ اول باید سرعت راه رفتنت را می دیدم. و فقط پس از آن می توانستم بگویم که رسیدن به پایتخت چقدر طول می کشد».

به همان شیوه، زمان لازم برای درک کردن، به شورمندی شما بستگی دارد.

اگر شما به اندازه ی کافی شورمند باشید، رسیدن به حقیقت غائی طولی نمی کشد و هیچ ربطی به این که کجا هستید، و که هستید ندارد و شما می توانید همین الان به آن برسید.

• داستانی زیبا:

روزی روزگاری راهزنی بود که نامش وحشت در دل همه می انداخت. پس از غارت مردم، از اعمال خود احساس بی قراری و ناراحتی می کرد. نزد استاد ی رفت و به او گفت: «استاد، من گناهکار هستم. آیا راهی برای نجات من وجود دارد؟ آیا می توانم رستگار شوم؟».

استاد به او نگاه کرد و از او پرسید که در چه کاری تبحر دارد.

راهزن جواب داد: «هیچ کاری». استاد پرسید: «هیچ کاری؟ حتماً در چیزی مهارت داری».

راهزن مدتی طولانی فکر کرد و سپس گفت: «استاد، من فقط دزدی بلدم، این تمام چیزی است که تمام عمر انجام داده ام».

۱ - Periya Puranam اثری است به زبان تامیلی کلاسیک توسط Sekkizhar که شامل زندگی و شرح حال ۶۳ Neyanmars، مرید شیوا است

۲ - Nayanmars مقدسین تامیل ۶۳ نفر هستند که، داستان زندگی شان در کتاب Periya Puranam آمده است

۳ - Junaid عارف قرن نهم

حالات مختلف آگاهی		
	با فکر	بدون فکر
با آگاهی «من»	Jagrat حالت بیدار فکر کردن	Turiya حالت سعادتمند در آگاهی کامل
بدون آگاهی «من»	Swapna حالت رویایی رویاپردازی	Sushupti حالت ناخودآگاه خواب عمیق

در حال حاضر شما آگاهی را فقط در حالت بیداری تجربه می‌کنید. با خود فکر می‌کنید: «من دکتر هستم»، «من وکیل هستم»، «من مهندس» و غیره. تنها در صورتی که از هویت‌هایی که در هر سه حالت با خود داریم و از آن لذت می‌بریم آگاهی داشته باشیم، سر رشته را به دست گرفته‌ایم، خط مرکزی سه حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق را در دست گرفته‌ایم. وقتی سر رشته هر سه این حالات را به دست می‌گیریم، ناگهان هویت‌مان را در هر سه حالت درک می‌کنیم.

فردی از من پرسید: «فکر نمی‌کنم که در حالت خواب عمیق آگاه باشم». پس کسی که می‌آید و می‌گوید که به‌هنگام خواب آرامش عمیقی را تجربه کرده است، کیست؟ کسی که آن را به یاد می‌آورد و می‌گوید: «پر از تاریکی بود. انگار اصلاً من آنجا نبودم»، کیست؟ کسی که می‌گوید: «انگار من اصلاً آنجا نبودم»، کیست؟

اگر فرد در آنجا و در آن حالت نباشد، پس کسی که برمی‌گردد و هر سه این حالات را به هم ربط می‌دهد کیست؟ نه، ما نمی‌توانیم بگوئیم که در حالت خواب عمیق وجود نداشته‌ایم. ما آنجا بودیم، اما از هویتی که در آن حالت داشتیم آگاه نبودیم.

ببینید، فردی که از تمام این سه حالت هوشیاری دارد، آگاه است. اگر ما از هویت‌مان در هر سه حالت هوشیار باشیم، پس ما به‌اندازه‌ی کافی آگاه هستیم، جست‌وجوی ما به‌اندازه‌ی کافی شورمند هست که بخواهد پاسخ داده شود، ما به‌اندازه‌ی کافی شورمند

استاد لبخندی زد و گفت: «خوب است! حالا دقیقاً از همان استفاده کن. به یک مکان آرام برو و همه‌ی ادراکات و فکرها و عقاید خودت را بدزد. همه درختان و سنگ‌ها و رودخانه‌های روی زمین را بدزد. تمام سیارات و ستاره‌های آسمان را بدزد. و آن‌ها را در خلأ درونت حل کن.»

راهزن صادقانه و دقیق به دستورالعمل‌های استاد عمل کرد. در عرض ۲۱ روز، راهزن دریافت که ماهیت واقعی او نمایان شده و او روشنگر شده است.

شورمندی و چهار حالت آگاهی

چهار مرحله آگاهی وجود دارد.

وقتی شما «من» آگاهی و افکار دارید، در حالت بیداری هستید، حالتی که اکنون در آن هستید. در این حالت، «من» فرکانس بالاتری نسبت به افکارتان دارد. بنابراین شما می‌توانید افکار خود را کنترل کنید. وقتی «من» آگاهی ندارید اما دارای افکار هستید، در حالت رؤیا هستید. در حالت رؤیا، افکارتان در فرکانس بالاتری است نسبت به «من» آگاه شما. به همین دلیل است که در حالت رؤیا با وجود این که دارای فکر هستید، قادر به کنترل آن نیستید.

وقتی «من» آگاهی ندارید و فکری هم ندارید، در حالت خواب عمیق هستید. به‌طور معمول، ما فقط از این سه حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق آگاهیم. حالت چهارم یا توریایا، جایی است که «من» آگاهی دارید، اما هیچگونه فکری ندارید.

جستجوی شورمند - آگاهی در سه حالت

شورمندی به معنای شورمند بودن در هر لحظه و در هر کاری است که انجام می‌دهید. پس بنابراین اول باید از خودتان در همه‌ی حالات آگاهی داشته باشید. پس از آن می‌توانید شورمند باشید.

گاهی در حالت رؤیا همه چیز را به صورت غیرواضح می بینید. گاهی اوقات سایه های سیاه و سفید می بینید. نه حس می کنید که دارید آن را تماشا می کنید و نه حال بیرون آمدن از آن را دارید. اگر چنین خواب هایی می بینید، فقط وقت خود را دارید هدر می دهید.

اگر شما واقعاً شورمند نباشید، چنین خواب هایی می بینید. نه پایین خواهید رفت و نه بالا. لطفاً در این حالت باقی نمانید، اگر در چنین حالت میانه ای هستید، این تلنگر برای شما رقم نخواهد خورد. تغییری شدید و ناگهانی رخ نخواهد داد.

درست همان طور که می توانید به دلیل خاصی در زمان مشخصی از خواب بیدار شوید، نیز می توانید از خواب سبکی که در طی میلیون ها زندگی قبلی خود داشته اید، بیدار شوید. اگر تمایل قوی ای به بیداری داشته باشید، می توانید این لحظه را بیدار کنید.

کیرا^۱ به طرز محکم و زیبایی می گوید: «وقتی دنبال او بگردید، او را بلافاصله پیدا خواهید کرد».

افرادی هستند که می گویند: «چه چیزی دست ما است؟ وقتی خدا بخواهد بیدار شویم، ما را بیدار خواهد کرد. این سرنوشت ما است.» بدانید که این ها چیزی جز حقه های ذهن نیست. خداوند هر لحظه بر در زندانی که شما برای خودتان ساخته اید، ضربه می زند. اگر خودتان در را باز نکنید، چه می شود کرد؟».

من همیشه به مردم می گویم که خدا جنتمن است. او هرگز مزاحم آزادی شما نمی شود. اگر انتخاب شما این است که در خواب بمانید، او به سادگی صبر خواهد کرد تا زمانی که شما خود از خواب بیدار شوید. او به آزادی شما احترام می گذارد. تا زمانی که شما بیهودگی دنیای خیالی که در آن هستید را درک کرده و از آن خسته شوید، او صبر خواهد کرد.

به درون خود نگاه کنید تا ببینید که شما خود

هستیم که پذیرفته شویم و برکت داده شویم. اگر حتی یک یا دو بار هویت بیداری خود را در حالت رؤیایی تجربه کرده اید، شما شورمند هستید.

اگر ما از این سه حالت آگاه نباشیم، اگر ما این سه حالت را با یک هویت تجربه نکرده باشیم، پس طبیعتاً باید جست و جویمان را شدت ببخشیم.

یک جوینده شورمند هویت خود را در طول تمام این سه مرحله حفظ خواهد کرد. اگر حتی یک یا دو بار هویت بیداری خود را در حالت رؤیا حس کرده باشید، شورمند هستید.

در حالت رؤیا ممکن است گاهی ناگهان به یاد بیاورید که ورای هویتی هستید که در حالت رؤیا فکر می کنید هستید. من جویندگانی را دیده ام که این وضعیت را در حالت رؤیا تجربه کرده اند. آن ها دارند خواب می بینند و ناگهان خودشان را با هویت بیداری شان می یابند. آن گاه آن ها در رؤیا فکر خواهند کرد: «هی، این خیلی کوچک است. این چیزی نیست».

اگر شما هویت بیداری خود را در حالت رؤیا تجربه کرده باشید، شورمند هستید. جویندگی شما پر قدرت است.

بیدار شو!

به هنگام کابوس، یک کابوس خیلی وحشتناک، فقط یک فکر یا یک ضربه مانند «هی، این فقط یک خوابه» کافی است. شما بیدار خواهید شد و از آن خواب خارج خواهید شد. به همین ترتیب، اگر در رؤیایی که دارید زندگی می کنید- که جهان بیداری نامیده می شود- شورمند باشید، پس یک تلنگر کافی است و شما از رؤیا بیرون خواهید بود!

اگر با خود فکر می کنید: «نه، من به تکنیک های بیشتری نیاز دارم»، پس دیگر کابوس یا رؤیای شدید نمی بینید و صرفاً افکار کاملاً عادی و معمولی خواهید داشت.

بیننده. اگر کمی عمیق‌تر نگاه کنید، می‌توانید ببینید که در تمام این سه حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق، ما در حال تلاش برای تغییر واقعیت به‌آنگونه که واقعاً هست، هستیم.

• داستانی کوتاه:

پسر کوچکی همراه پدر و مادرش به تماشای یک فیلم رفت. این فیلم کودکانه، در مورد یک توله شیر و سایر حیوانات جنگل بود و او از تماشای آن غرق لذت شد. در صحنه‌ای از فیلم، توله شیر توسط یک شکارچی به دام افتاده و وحشت کرده بود.

پسریچه نتوانست این صحنه را تحمل کند. از صندلی خود پایین پرید و به سمت صفحه نمایش دوید. شروع کرد به پرتاب دست و لگد به سمت شکارچی فیلم که می‌خواست توله شیر را در قفس ببنداند. به هر حال، فیلم ادامه یافت و طولی نکشید که دیگر حیوانات جنگل به یکدیگر پیوستند و شکارچی را فراری دادند و توله شیر را نجات دادند.

پسریچه به صندلی خود برگشت و با افتخار به مادرش گفت: «مامان، دیدی که اول من رفتم و بعد همه‌ی حیوانات به من پیوستند و ما توله را نجات دادیم!»

ممکن است کودکانه به‌نظر برسد که فکر کنید می‌توانید صحنه فیلم را با پریدن در مقابل آن تغییر دهید. فقط کمی عمیق‌تر به زندگی خود نگاه کنید.

شما نیز مانند آن پسریچه فکر می‌کنید که تحت کنترل زندگی خود هستید. در واقع زندگی یک فیلم است، که سه حالت دارد.

شما، بیننده، پروژکتور هستید. چه باور داشته باشید یا نه، چه بپذیرید یا نه، شما خودتان واقعیت خود را خلق می‌کنید. هنگامی که سعی می‌کنید رویدادها و جهان بیرون را تغییر دهید، سعی می‌کنید با پریدن

انتخاب کرده‌اید که در دنیای خیالی خود در خواب بمانید. واقعیت هر لحظه در می‌زند، اما ما تصمیم می‌گیریم که آن را نادیده بگیریم. ما به دنیای خیالی خود عادت کرده‌ایم و

می‌خواهیم بیدار شویم.

بنابراین وقتی استاد به شما می‌گوید که واقعیت بسیار زیباتر و «واقعی» است، شما همچنان در سستی پس از خواب هستید. باید این را بدانید که شما تنها کسی هستید که انتخاب می‌کنید که از خواب طولانی خود بیرون بیایید. این انتخاب شما و مسئولیت شما است.

شورمندی در حالت خواب

آیا تا کنون این آزمایش ساده را امتحان کرده‌اید؟ فرض کنید فردا می‌خواهید صبح زود مثلاً ساعت ۴ صبح بیدار شوید. فرض کنید ساعت زنگ دار ندارید. شب، وقتی می‌خواهید بخوابید، عمیق و شورمندانه اراده کنید و با خود بگویید: «من ساعت ۴ صبح بیدار می‌شوم». می‌بینید که ساعت ۴ صبح بیدار شده‌اید، چشم‌هایتان باز است و خواب نیستید. ساعت بدن شما مستقیماً به شور و خلوص خواسته‌تان پاسخ می‌دهد.

اگر خلوص نداشته باشید، با خود فکر می‌کنید: «آزمایشی این موضوع را امتحان می‌کنم. اگر بیدار نشدم هم اشکالی ندارد»، و بنابراین این اتفاق نمی‌افتد. شور و خلوص داشته باشید و می‌بینید که اتفاق خواهد افتاد.

اشتیاق، توانایی نفوذ به حالت‌های ناخودآگاه شما از جمله خواب عمیق را دارد.

توجه از حالت‌ها به بیننده معطوف می‌شود

در تمام حالات، یک عامل مشترک وجود دارد و آن کسی است که این حالت‌ها را تجربه می‌کند:

بازگشت به فهرست

روبه روی مانسته‌اید. چراگریه می‌کنید؟». استاد به زیبایی پاسخ می‌دهد: «نمی‌دانم که من خواب دیدم که پروانه شده‌ام یا پروانه خواب می‌بیند که استاد شده است».

بسیار کم پیش می‌آید که فردی در هر سه حالت ذهن به یک اندازه متصل و مختل نشده باشد. اگر بتوانید هویتی متصل، راست، مختل نشده و پیوسته در این سه حالت را داشته باشید، در این صورت شما جستجوگر هستید.

سپس آگاهی فردی بیدار می‌شود، Pratyakatm، چایتانیا جرات (chaitanya jagrat) اتفاق می‌افتد. اینها اصطلاحات فنی سانسکریت هستند. من همیشه می‌خواستم اصطلاحات سانسکریت را نیز بیان کنم. زیرا که بعضی از تجربیات غیرقابل توضیح به زبان انگلیسی هستند. مفهوم برخی از این کلمات سانسکریت را نمی‌توان با ترجمه‌ی صرف به زبان دیگری بیان کرد. برخی از ابعاد این تجربیات را نمی‌توان با ترجمه‌ی این کلمات به زبان انگلیسی بیان کرد. خود کلمه‌ی سانسکریت، بیانگر مفهوم ابعاد مختلف یک حس یا تجربه است.

چگونه می‌توان روشن‌تر شد؟ من واقعاً می‌خواهم روشن‌تر شوم... مصرانه
پرسش یک کلمه است. طلب یک احساس.

انسان جوینده متولد شده است. سایر موجودات هستی نمی‌توانند مانند انسان بازتاب وجود الهی باشند. انسان مانند یک آینه است. او می‌تواند انتخاب کند که با وجود الهی روبه‌رو شود و بازتابی از آن باشد و یا از آن روی بگرداند. انسان می‌تواند انتخاب آگاهانه داشته باشد، و به همین دلیل است که می‌تواند رشد کند. انسان می‌تواند تصمیم بگیرد که وجود الهی را در قالب شکل انسانی اش تحقق بخشد. هیچ موجود دیگری در هستی این انتخاب و قابلیت را ندارد.

شورمندی توانایی نفوذ به حالت‌های ناخودآگاه شما از جمله خواب عمیق را دارد
روی صحنه در مقابل فیلم، فیلم را تغییر دهید. برای تغییرات صحنه، شما باید فیلمی را که روی صفحه در حال نمایش است، تغییر دهید.

هنگامی که شما به بیهودگی هر سه حالت و تلاش نافرجام برای تغییر صحنه در این سه حالت پی‌ببرید، تمام توجه‌تان معطوف بیننده خواهد شد. و پس از آن بیداری اتفاق خواهد افتاد. در عوض، اگر فکر کنید که در هر سه حالت، فایده خاصی وجود دارد، توجه‌تان معطوف به آن‌ها خواهد شد و همچنان درگیر آن‌ها خواهید ماند و همچنان سعی در تغییر صحنه خواهید داشت.

اگر این درک در ما شکل بگیرد، تلنگری کوچک برای بیدار کردن ما کافی است، چه از خواب رؤیایگونه باشد، چه خواب عمیق، یا خواب در بیداری. تمام آن‌چه که نیاز داریم فقط یک تلنگر است، «هی، این یه خوابه!» همین. بیدار خواهیم شد.

دروازه‌ای به حالت چهارم

افرادی هستند که حتی در حالت خواب عمیق نیز آگاهی دارند. آن‌ها وقتی این سه حالت را درک می‌کنند، ناگهان به مرکز خویش برمی‌گردند تا خود را در حالت چهارم، توریای بیدار کنند.

• داستانی کوتاه:

یک روز صبح زود، استادی بودایی با گریه از خواب بیدار شد و از تختش بیرون آمد. شاگردان متعجب شده بودند و از او پرسیدند: «استاد، چرا گریه می‌کنید؟»
استاد گفت: «دیشب خواب دیدم که یک پروانه بودم». شاگردان که گیج شده بودند پرسیدند: «اما آن فقط یک خواب بود. حالا شما این‌جا»

درونتان بیدار شده است. تمام کاری که باید انجام دهید این است که چشم‌های‌تان را باز کنید. در جست‌وجو باشید. بگذارید از صبح تا شب بجوشد، بگذارید نارضایتی عمیقی در شما رخ دهد. اجازه دهید هر منفذ پوست‌تان، هر عصب بدن‌تان، هر سلول وجودتان، از شدت شور به ارتعاش درآید. بگذارید تمام غم‌هایی که ممکن است در زندگی داشته باشید را ببلعد. ممکن است در زندگی‌تان غم‌ها و ناراحتی‌های بسیاری بابت چیزهای که ندارید داشته باشید. بگذارید تمام آن رنج‌ها توسط این رنج بلعیده شود.

• داستان زیبای ذن:

شاگرد ذنی به شدت تحت نظر استادش درس می‌خواند، اما مدتی طولانی بود که نمی‌توانست مراقبه‌ی واقعی انجام دهد. یک شب که ماه کامل بود، او داشت سطل آبی را که روی یک چوب بامبو آویزان بود، حمل می‌کرد. او انعکاس ماه را در سطل آب دید. ناگهان، بامبو شکست. آب از سطل بیرون ریخت. انعکاس ماه ناپدید شد و همین‌طور نفس او.

وقتی جویندگی شورمندانه باشد، آب نفس (Ego) شما را می‌گیرد و آن را می‌خشکاند. چمن سبز مانند کومه‌ی علف خشک می‌شود. و فقط یک کبریت برای به آتش کشیدن کومه علف کافی است. هدف غائی در چشم برهم زدن محقق می‌شود.

بنابراین در جستجو باشید، بجوید، و با خود بگویید: «چگونه روشنگر شوم؟ من مصرانه آن را می‌خواهم...»، بگذارید این جویندگی تمام رنج‌ها، غم‌ها، خواسته‌ها و نگرانی‌های‌تان را بسوزاند.

بگذارید اتفاق بیفتد و ناگهان خواهید دید که جستجو ناپدید می‌شود. هنگامی که جستجو ناپدید می‌شود، روشنگر می‌شوید. چیزی که به دنبالش بودید را یافته‌اید.

اگر این جملات که: « چگونه می‌توان روشنگر شد؟ من واقعاً و مصرانه می‌خواهم روشنگر شوم...»، در شما خطور کند، اگر این سؤال به صورت جویشی عمیق خود را نشان دهد، دیگر به چیزی نیاز ندارید.

انسان همانند یک آینه است. او می‌تواند انتخاب کند که با وجود الهی روبه‌رو شود و بازتابی از آن باشد و یا از آن روی بگرداند

فقط جوشش داشته باشید، بگذارید کل وجودتان در این جویندگی بسوزد. همین کافی است. لازم نیست هیچ کار دیگری انجام دهید. بگذارید این غلیان شدید و شورمندانه باشد.

غلیان کنید. بسوزید. شور داشته باشید. به این ضرورت اجازه بروز دهید.

بگذارید آرزو تبدیل به ضرورت شود. بگذارید پرسش تبدیل به جویندگی شود. بگذارید نفس‌تان را ببلعد، بگذارید فضای درونی‌تان را ببلعد.

مردم از من می‌پرسند: «شما چگونه روشنگر شده‌اید؟ با فضل الهی یا با تلاش خود یا با جویندگی خود؟».

من به آن‌ها می‌گویم که داشتن جویندگی اولین نشانه داشتن فضل الهی است. اگر فضل الهی شامل حالتان نشده باشد، جویشی هم در کار نخواهد بود.

جویندگی یا جستجو کردن همانند بذراست. همانند بذری است که در پوسته خود احساس خفگی می‌کند. ببینید، تا زمانی که زندگی داخل بذر در درون پوسته احساس خفگی نکند، باز نشده و تبدیل به درخت نخواهد شد.

لحظه‌ای که دانه احساس می‌کند که باید باز شود، لحظه‌ای که حس جستجو کردن، ضرورت و جویندگی برای باز شدن تبدیل شدن به درخت در او آغاز می‌شود، به این معنی است که درخت درون دانه شروع به ابراز خود کرده است.

اگر این احساس را داشته باشید که باید روشنگر شوید، بودای درونتان چشم گشوده است. بودای

زندگی شورمندانه

اگر واقعاً می‌خواهید زندگی را تجربه کنید، اگر واقعاً می‌خواهید راز غائی هستی را بشناسید، اگر می‌خواهید به درون اقیانوس سعادت شیرجه بزنید، راه آن داشتن شور است. در هر کاری که انجام می‌دهید، شورمند باشید. خودتان را در آن حل کنید. وحدت درون داشته باشید.

اگر می‌رقصید، طوری برقصید که خود، رقص شوید. هیچ رقصنده‌ای وجود نخواهد داشت، تنها رقص باقی می‌ماند. اگر نقاشی می‌کنید، طوری شورمندانه نقاشی کنید تا نقاش در نقاشی ناپدید شود و ببینید که چگونه این اثر هنری، تماشایی و زیبا می‌شود. وقتی نفس حل می‌شود، حس نادرست هویت از بین می‌رود و شما می‌توانید جریان انرژی هوشمند و مطلق هستی را در خود ببینید.

داستان زیبایی درباره‌ی بودی دارما^۱ استاد روشنگری که ذن بودیسم را در چین، ژاپن و سایر نقاط آسیا ترویج کرد، وجود دارد.

گفته شده که بودی دارما نه سال در برابر دیوار غار خود نشست. او در سکوت می‌نشست، و در طی این نه سال هیچ کاری انجام نمی‌داد. پاهایش در اثر بی‌حرکتی از بین رفته بود. او شاگردی نمی‌پذیرفت مگر آن که شاگرد از خود شور سوزانی نشان می‌داد. پس از نه سال، اولین شاگردش، هوپی کوجو، آمد. گفته شده که او دست خود را قطع کرده و آن را به بودی دارما تقدیم کرده و گفته است: «استاد، لطفاً این را بپذیرید. اگر به من نگاه نکنی، سرم را نیز قطع خواهم کرد».

بودی دارما رویش را به سمت شاگرد برگرداند و گفت: «مردی که من می‌خواستم پیامم را به او برسانم، آمده است».

نیروی الهی را به یکباره

وقتی جویندگی شورمندانه-قوی-

ببینید

کبیر گفته‌ی زیبایی دارد: «اگر تو یک جوینده‌ی واقعی باشی، باید به یکباره من را ببینی».

شما را می‌گیرد و آن را می‌خشکاند

چگونه می‌توان فهمید که شما یک جوینده‌ی واقعی هستید؟ اگر آتشی در شما وجود داشته باشد، اگر شوری وجود داشته باشد، اگر ضرورتی وجود دارد، و اگر جویشی وجود داشته باشد، آن‌گاه شما جوینده هستید.

همان‌طور که کبیر می‌گوید، آن‌چه که اهمیت دارد، تمایل حقیقی است. شور، اشتیاق، خلوص و جویش یک پارچه است که اهمیت دارد. اگر این‌را داشته باشید، قطعاً نیروی الهی را خواهید دید.

اگر قادر به درک این مطلب نباشید، در واقع، شورمندی‌تان هنوز کامل نشده است و بدون خلوص و با تردید «او» را می‌خوانید.

شورمندی در جست‌وجوی خدا

خیلی از ما ادعا داریم که: «من شورمندانه عبادت می‌کنم. راه دیدن خداوند چیست؟». نگاهی دقیق به خودتان بیندازید. آیا خداوند اولویت اول شماست؟ برای بیشتر ما، اگر خدا جایی در زندگی‌مان داشته باشد، در انتهای لیست اولویت‌هایمان قرار دارد. در واقع شما با خود فکر می‌کنید: «اگر غذای خوبی برای خوردن داشته باشم، اگر خانه‌ای برای زندگی داشته باشم، پس از این‌که نیازهای خانواده‌ام را برطرف کردم، و اگر وقت داشتم، خداوند را به لیست چیزهایی که به دنبالش هستم، اضافه خواهم کرد.»، خدا آخرین خواسته در لیست بلند بالای خواسته‌هایتان است. البته که این لیست هرگز پایانی ندارد.

این دور تسلسل منفی است. خداوند نمی‌تواند در بالای لیست‌تان قرار داشته باشد، زیرا خواسته‌هایتان بی‌پایان

احساس می‌کنید آنچه که می‌گوییم، همان چیزی است که شما همیشه به آن فکر می‌کردید، و من فقط دارم آن را در قالب کلمات برای شما بیان می‌کنم، پس آغازگری در شما اتفاق افتاده است.

تنها پس از اتمام آماده‌سازی و تنها زمانی که شما در حالت شور شدید قرار دارید، حقیقت بیان شده توسط استاد تلنجر ایجاد می‌کند.

وقتی استاد می‌گوید که دیگر نیازی به جست‌وجو نیست و فقط خودتان را رها کنید، تنها در صورتی می‌توانید این کار را انجام دهید که قبلاً به‌اندازه‌ی کافی جست‌وجو کرده باشید و شور ایجاد کرده باشید. این تناقض (پارادوکس) است!

تکنیک آن این است که نگرش درستی نسبت به شورمندی داشته باشیم. در واقع، اگر شور زیادی داشته باشید، به‌طور خودکار آن را به درستی خواهید شنید. فقط باید منتظر دریافت یک نگاه اجمالی باشید. فقط منتظر شنیدن باشید. فقط منتظر جذب آن باشید.

به‌همین دلیل است که استادان در طول سال‌ها بارها و بارها و بارها سخن می‌گویند. من از چند سال پیش شروع به صحبت کردن کردم.

بودا بیش از چهل سال سخن گفت. اما پیام همان بود. اندرز اول و آخر او تقریباً یکی است.

آن‌گاه ممکن است فکر کنید که چرا هزاران شاگرد هر روز می‌نشستند و همان موعظه را بارها و بارها می‌شنیدند. زیرا این تلنجر تنها زمانی اتفاق می‌افتد که شما انرژی شورمندانانه‌ای داشته باشید. تنها با شور است که این تلنجر زده می‌شود. شعله را می‌گیرید و بیداری اتفاق می‌افتد.

تجربه‌ی معنوی عمیق

الزامات تجربه‌ی معنوی

تحقق تجربه‌ی معنوی دو شرط دارد. یکی این که باید کاملاً گشوده باشید و خود را در معرض محیط اطراف قرار دهید. و دیگری یک میدان انرژی قوی است.

است. برای رسیدن به خواسته‌ی خود، اقداماتی انجام می‌دهید. بذره‌ای بسیاری از اعمال دیگر در همین حین کاشته می‌شود، زیرا شما در آن عمل خود کامل و متمرکز نیستید. بنابراین خداوند در لیست آرزوهای شما دائماً به آخر لیست رانده می‌شود.

شورمندی سن را تعیین می‌کند

• داستانی کوتاه:

روزی فردی از استادی پرسید: «چند سالتان است؟». او پاسخ داد: «سیصد سال». او که نمی‌توانست باور کند، با تعجب گفت: «چی؟! شما نهایتاً شصت سال دارید».

استاد جواب داد: «از لحاظ جسمی، و طبق تقویم، واقعاً شصت سالم است. اما از منظر زندگی، من حداقل پنج برابر شورمندانانه‌تر از یک فرد معمولی زندگی کرده‌ام».

کمیت زندگی مهم نیست، بلکه کیفیت و شور زندگی است که اهمیت دارد.

شورمندی شما را برای هدف غائی آماده می‌کند

پذیرش

بر طبق گفته‌ی اوپانیشادها، متون باستانی ودایی نوشته شده توسط حکیمان و عارفان که به صورت وحی و الهام بروز کرده است، برای کسی که شروع رخ داده، تمام جهان بهشت است. کلمه‌ی «پذیرفته شده» را درک کنید. این به معنی انجام جشن‌ها یا مراسم آیینی نیست.

شروع به معنی «کلیک» یا «تلنگری» است که در شما اتفاق می‌افتد. وقتی استاد حقیقت را بیان می‌کند، اگر تلنجر، یا ادراکی در شما شکل بگیرد و اگر ناگهان احساس کنید: «خدایا! آنچه که او می‌گوید درست است. من دقیقاً همیشه این‌طور فکر می‌کردم و او آن را در مسیر مناسبی قرار داد». این همان چیزی است که آغاز نامیده می‌شود. اگر

بازگشت به فهرست

تنها با شور شما است که این تلنگر زده می شود، آن وقت شعله را می گیرید و بیداری اتفاق می افتد

می رفتم، می آمدند و در مقابل من می ایستادند. اگر چشمانم را باز می کردم و به جای تپه، چهره‌ی آن‌ها را می دیدم، برمی گشتم و دوباره دراز می کشیدم. نیم ساعت

می خوابیدم، سپس دوباره بلند می شدم و به آرامی به سمت تپه می رفتم و چشمانم را باز می کردم. تنها در صورتی که اولین چیزی که در صبح می دیدم، آن تپه بود، کارهای روزمره خود را انجام می دادم.

ممکن است خنده دار و خرافاتی به نظر برسد، اما من همیشه احساس می کردم که من به دلیل جاذبه و کششی که این تپه برای موجودات روشنگر دارد، متولد شده‌ام و این جسم به من اعطا شده است. آیه‌ی بسیار زیبایی در تامل وجود دارد که این تپه را اینگونه توصیف می کند: «تپه‌ای که موجودات روشنگر را به دور خود جذب می کند». این تپه خصوصاً برای جذب موجودات روشنگر از احترام و ارج بسیار بالایی برخوردار است. من هرگز نسبت به آن تپه بی توجه نبودم. آن تپه حضوری همیشه ماندگار و زنده بود.

مواجه با نیروی الهی

روزی سعی می کردم بنشینم و مراقبه کنم. ماه کامل بود (Poornima) و همچنان که خورشید غروب می کرد، ماه بالا می آمد. روی سنگی بر روی تپه‌ی آروناچالا نشسته بودم و تکنیک‌های مراقبه‌ای که شاگرد راما نا ماهاریشی استاد روشنگر، آنامالای سوامیگال، در من آغاز کرده بود، امتحان می کردم. روی آن سنگ نشسته بودم و در حال تلاش برای پیدا کردن منبعی که از آن «من» من نشأت می گرفت، بودم. در آن روز من مدت بسیار طولانی نشستم و تلاش کردم تا عمق آن منبع را پیدا کنم.

حتی اگر گشوده باشید، اما در میدان انرژی شورمند قرار نداشته باشید، اولین ترک‌ها در نارگیل نفس‌تان اتفاق نمی افتد. اولین تجربه‌ی معنوی درست مانند شکستن نارگیل است. وقتی یک قسمت از نارگیل می شکافد، شکستن بقیه آن آسان می شود. اولین شکاف مستلزم یک میدان انرژی معنوی قوی است. این دو عامل سبب اولین تجربه معنوی من شدند. من گشوده در معرض محیط اطرافم بودم؛ و در میدان انرژی آروناچالا^۱ بودم. خوشبختانه مجذوب زیبایی آن تپه شدم. معمولاً، اگر هر روز یک تپه یا رودخانه یا اقیانوسی را ببینید، قدر آن را نمی دانید. به هر حال من هرگز این گونه نبودم. من هرگز فکر نکردم که در مورد آن می دانم. من دائماً گشوده و در دسترس بودم.

هر روز دیدن با چشمی تازه و ذهنی باز، همان چیزی است که من آن را «گشوده بودن و در دسترس بودن» می نامم. بسیار پیش آمده که کاملاً خودمان را در جامعه محصور کرده ایم. و به همین صورت ما گاهی بدون به روز کردن دانسته‌هایمان و تلاش برای رسیدن به نتیجه درست، نتیجه گیری کرده و باور می کنیم.

هر روز تپه‌ی آروناچالا برای من زندگی می کرد. آن تپه هرگز همان تپه قدیمی که دیروز دیدم، نبود. من روال روزمره‌ی بسیار خنده‌داری داشتم. صبح‌ها که از جایم بلند می شدم چشمانم را باز نمی کردم. به آرامی و با نگر داشتن دیوار از خانه بیرون می آمدم. بیرون می آمدم و در جایی که می دانستم تپه دیده می شود، می ایستادم. تنها در آن هنگام چشمانم را باز می کردم و اولین چیزی که در صبح می دیدم، آن تپه بود.

برادرانم می دانستند که اولین چیزی که می خواستم ببینم آن تپه بود. آن‌ها من را دست می انداختند و می خندیدند. وقتی از تختم بلند می شدم و آرام راه

۱ - Annamalai Swamigal شاگرد راما نا ماهاریشی در شهر معبد تیروانامالی، جنوب هند، که آموزه‌هایش بی‌نی‌نا نانا نوجوان را به تجربیات عمیق معنوی می‌رساند

چنین زندگی‌ای داشته‌ام. **تلنگر فقط زمانی رخ می‌دهد که شما در یک انرژی قوی باشید** تصور است. برایتان غیر قابل تصور است زیرا تجربه آگاهانه‌ی آن را ندارید. برای من آسان بود زیرا احساس این‌که کل کیهان در من است، را عمیقاً تجربه کرده بودم.

تجربه‌ی مرگ رامانا ماهاریشی

نمونه‌ی زیبایی از قدرت اشتیاق در زندگی استاد برجسته، رامانا ماهاریشی وجود دارد.

وقتی او شانزده ساله بود، ناگهان برایش اتفاق افتاد. او در مادورای در نزدیکی محل زندگی خود یعنی تیروچوزی، که در استان جنوبی هند در تامیل نادو واقع شده است، حضور داشت. روزی ناگهان احساس کرد که قرار است بمیرد. ترس بزرگ مرگ وجود او را در بر گرفت.

ما هم وقتی در مورد مرگ برخی از خویشاوندان و یا دوستان خود می‌شنویم یا صحنه‌ی تصادفی را می‌بینیم یا وقتی با خبری در مورد مرگ مواجه می‌شویم، گاهی ترس از مرگ را احساس می‌کنیم. ما به‌خوبی یادگرفته‌ایم که متبحرانه احساسات‌مان را سرکوب کرده و خود را کنترل کنیم و هرگز اجازه نمی‌دهیم این ترس نمایان شود.

ما به قدری ریاکاره‌ستیم که حتی خود نمی‌دانیم که داریم خودمان را فریب می‌دهیم! خیلی وقت‌ها دچار ترس می‌شویم اما مکانیسم خودکار سرکوب، کار خود را می‌کند.

با گذشت زمان ما یاد می‌گیریم چگونه خودمان را متعادل یا سرکوب کنیم. ما خود را سرکوب می‌کنیم و آن را فراموش می‌کنیم و یا توجه‌مان را معطوف به‌جای دیگری می‌کنیم.

اما رامانا ماهاریشی کاری نکرد. او از در، برای پریدن استفاده کرد. ما بارها و بارها به‌این در نزدیک می‌شویم. وقتی در مورد مرگ کسی می‌شنویم یا هنگامی که

ناگهان چیزی در من اتفاق افتاد و احساس کردم که دارم از داخل مکیده می‌شوم و به سمت داخل کشیده می‌شوم. با چشمان بسته نشسته بودم، اما به‌وضوح می‌دیدم که چیزی در درونم بازی می‌شد. در آن لحظه توانستم تمام اطرافم را در ۳۶۰ درجه ببینم. چشمانم بسته بود، اما توانستم ۳۶۰ درجه را کامل ببینم، هرچیزی که در تمام جهات - جلو، پشت، عقب، بالا و پایین بود را می‌دیدم.

نه تنها می‌توانستم ببینم، بلکه می‌توانستم با همان شدتی که در درونمان احساس زنده بودن می‌کنیم، همه چیز را احساس کنم. احساس می‌کردم در هر آن‌چه که می‌بینم زنده هستم. می‌توانستم همه چیز را در اطرافم ببینم، تمام گیاهان، سنگ‌ها، درختان و همه چیز. احساس می‌کردم که در همه چیز زنده هستم. همانگونه که شما در درون خود احساس زنده بودن می‌کنید، من نیز با کل کیهان، با کل هستی، احساس زنده بودن داشتم. تا آن زمان من تنها جسم بودم. پس از آن، متوجه شدم که من جسم نیز هستم. «من جسم نیز هستم»

تجربه‌ی بسیار عمیقی بود. اگر تنها حرف یا خیال بود، تأثیر زیادی بر فضای درونی‌تان نمی‌گذاشت. این یک تجربه‌ی آگاهانه و قوی بود.

شما می‌دانید که در بدن خود و داخل پوست خود هستید. به همه‌چیز گوش خواهید داد تا زمانی که برایتان مزاحمتی ایجاد نکند. شما ذاتاً می‌دانید که چگونه از خودتان محافظت کنید زیرا از درون زنده هستید و این تجربه‌ی آگاهانه‌ی شما است.

تجربه‌ی من مبنی بر این‌که «من کل این هستی هستم» به حقیقت من تبدیل شد. به‌همین دلیل من شروع به زندگی بر اساس این حقیقت کردم.

مردم شگفت‌زده هستند از این‌که در سن جوانی

ببینم، می توانستم احساس کنم که هنوز وجود دارم. این به آن معنی است که من چیزی فراتر از جسمم هستم.

تجربه‌ی این حقیقت کاملاً من را تکان داد و متوجه شدم که من فقط جسم نیستم و چیزی فراتر از بدنم هستم. پس از آن من هرگز دیگر از مرگ یا چیز دیگری ترسیدم. برای همیشه ترس از وجود من ناپدید شد. متوجه شدم حتی پس از مرگ بدنم، چیزی در من وجود دارد که نمی‌میرد، پس چرا باید نگران مرگ جسمم باشم؟

چرا باید نگران مرگ بدنم باشم؟ چون حتی اگر بدنم بمیرد، من همچنان وجود خواهم داشت، من زنده‌ام. این به آن معنی است که من چیزی بیش از آن‌چه که فکر می‌کنم هستم. من چیزی ورای این جسم هستم. این واقعه هرگز از وجود من بیرون نرفت.

چگونه ترس می‌تواند چنین تحول بزرگی در رامانا ماهاریشی ایجاد کند در حالی که در زندگی ما نیز وجود دارد اما روی ما تأثیری نمی‌گذارد؟ جواب آن اشتیاق است. این تجربه‌ی غائی می‌تواند به‌طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی اتفاق بیفتد. و این فقط اشتیاق شما است.

انگیزه برای خدمات اجتماعی

اگر شما واقعاً بخواهید که به جامعه خود خدمت کنید، اولین چیزی که نیاز دارید، اشتیاق شدید در هدف‌تان است.

افراد بسیاری را دیده‌ام که به اسم خدمات اجتماعی کاری انجام می‌دهند، فقط به‌خاطر این که نمی‌توانند با خودشان بنشینند. بسیار روشن است اگر نمی‌توانید با خود بنشینید و خدمات اجتماعی مانند رفتن به برخی از معبد، یا سازمان‌های خدمات اجتماعی و یا خدماتی دیگر انجام می‌دهید، هرگز قادر به تجربه حقیقت نخواهید بود.

بازگشت به فهرست

ما به قدری ریاکاره‌ستیم که حتی خود نمی‌دانیم که داریم خودمان را فریب می‌دهیم!

ترس به ما چیره می‌شود، به‌این در نزدیک می‌شویم. ما از پریدن می‌ترسیم. ما به خودمان یاد داده‌ایم تا ریاکار باشیم یا مشتاق نباشیم، فرار می‌کنیم. کانال تلویزیون را عوض می‌کنیم و یا توجه‌مان را معطوف چیز دیگری می‌کنیم.

رامانا ماهاریشی از این در استفاده کرد تا جهشی کوانتومی در جاودانگی (بی مرگی) داشته باشید. او فقط روی زمین دراز کشید و بدنش را حرکت نداد و اجازه داد تا مرگ در او اتفاق بیفتد. پس از روشنگری، تجربه‌ی خود را به زیبایی بیان می‌کند:

ناگهان بدون هیچ دلیلی، احساس ترس عمیق از این‌که قرار است بمیرم، در وجودم رخنه کرد. من بیمار نبودم و هیچ مشکل روانی نداشتم. از لحاظ جسمی و روحی سالم بودم. ناگهان این فکر به ذهنم خطور کرد: «من قرار است بمیرم».

من هم با این ترس همکاری کردم. سعی نکردم از آن بپریم و عبور کنم. سعی نکردم فرار کنم، و زحمت هیچ کاری را به خودم ندادم. حس انجام هیچ کاری را نداشتم. فقط نشستم و به احساساتم اجازه بروز دادم. من فقط نشستم و گذاشتم تا در وجود من رخنه کند. دراز کشیدم و می‌خواستم ببینم که چه اتفاقی می‌افتد. چه کاری می‌شود انجام داد؟ من آنرا پذیرفتم و آگاهانه وارد این ترس شدم. این ترس روی من تأثیر گذاشت. می‌توانستم ببینم که مرده‌ام. بدنم حرکت نمی‌کرد، هیچ چیزی در من اتفاق نمی‌افتاد. می‌توانستم به‌وضوح ببینم که خارج از بدنم هستم. ناگهان نور هوش یا حقیقت بر من نازل شد و من فهمیدم بدن من مرده است، اما من زنده‌ام. «من» نمرده‌ام. جسم من مرده است، اما می‌توانستم

یک روز سه نفر دانش آموز که با هم دوست بودند بلند شدند و گفتند: «آقا، ما امروز به یک خانم مسن کمک کردیم که از خیابان عبور کند». معلم گفت: «چرا خانم مسن به هر سه نفر شما برای عبور از خیابان نیاز دارد؟». آن سه پسر پاسخ دادند: «بله، آقا، او به هر سه نفر ما برای رد شدن از خیابان نیاز داشت، چون اصلاً نمی‌خواست که از آن رد شود».

خیلی وقت‌ها شما کاری را فقط به خاطر خدمت رسانی، و نه به خاطر احساسات خود انجام می‌دهید. شما کاری را که انجام می‌دهید احساس نمی‌کنید. شما نیاز دیگری را حس نمی‌کنید. شما فقط می‌خواهید زمان خود را پر کنید و گزارش پروژه‌ی خود را به کسی، شاید به مقامات بالاتر و یا به جامعه بدهید. فقط به همین دلیل، برای دیگران مشکلات و دردرس بیشتر ایجاد می‌کنید.

من معتقدم که خدمت کردن باید از وجود شما لبریز شود و هرگز نباید جهت رسیدن به اهداف دیگری انجام شود. هرگاه برای اهداف دیگری خدمت صورت گیرد، بسیار واضح است، که شما واقعاً مشتاق نیستید و در درون خود رشد نخواهید کرد. عشق یا خدمت شما ریاکاری محض خواهد بود. می‌توانم بگویم «ریاکاری ناخالص»، حتی ریاکاری خالص هم نه! اگر خالص باشید آزاد خواهید شد.

قدرت شورمندی - راما کریشنا پارامهمسا

در بنگال، گروهی از افراد معتقدند کریشنا تنها مرد موجود است و کسانی که پیرو او هستند، همگی زن هستند، فارق از این که از لحاظ جسمی، جنسیت آن‌ها چه باشد. آن‌ها کریشنا را معشوق خود می‌دانند. آن‌ها به قدری در این رابطه مصمم هستند که حتی مردان پیرو او نیز مانند زنان لباس می‌پوشند.

عارف روشنگر از بنگال، راما کریشنا پارامهمسا، این راه را به مدت شش ماه دنبال کرد. ویژگی بارز این

رفتن به معبد یا انجام برخی از خدمات اجتماعی باید مانند سر رفتن مثلاً دیگ باشد. به قدری احساس پر بودن می‌کنید که احساس می‌کنید کار بیشتری نمی‌توانید انجام دهید و با خود فکر می‌کنید: «وقت زیادی دارم، بگذار خدمتی به جامعه‌ام بکنم، حرکت زیبایی خواهد بود» و این شما را به روشنگری می‌رساند.

این خدمت به خودی خود می‌تواند شما را به تجربه‌ای معنوی-روحانی- برساند. شما احساس لبریز شدن می‌کنید و با خود فکر می‌کنید: «خدا نعمت زیادی به من داده، کل این زندگی بسیار زیبا است»، و شما برای شکرگذاری به معبد یا کلیسا می‌روید. و این شما را آزاد خواهد کرد و شما روشنگر خواهید شد.

اگر به این دلیل که در خود احساس آرامش نمی‌کنید به سراغ معبد یا خدمات اجتماعی می‌روید، نمی‌توانید آرام بنشینید. به قدری در درون‌تان احساس بی‌قراری می‌کنید که فقط می‌خواهید به نوعی خود را تخلیه احساسی کنید.

افرادی با این نوع نگرش، حتی اگر به معبد هم بروند، در آن‌جا نمی‌نشینند و بر سر همه فریاد می‌زنند: «این کار را نکن. آن کار را نکن. داری چه کار می‌کنی؟ آیا نمی‌دانی خدا این را می‌خواهد؟» آن‌ها نماینده‌ی خدا می‌شوند! حتی پا را از این هم فراتر نهاده و به جای خدا رفتار می‌کنند. این نوع افراد، حتی اگر خدمتی هم انجام دهند، تنها نفس خود را در جلو قرار می‌دهند. آن‌ها فقط دیگران را شکنجه خواهند کرد. آن‌ها به دیگران خدمت نخواهند کرد.

• داستانی کوتاه:

معلم مدرسه‌ای سرپرست پیشاهنگان را به عهده داشت. او مقرراتی تعیین کرد مبنی بر این که همه‌ی دانش آموزانش باید حداقل یک کار خوب یا خدمتی که در آن روز انجام داده‌اند را به او گزارش دهند.

قدری ضعیف شده بود که حتی نمی‌توانست پاهای خود را حرکت دهد و جریان آب او را جابه‌جا می‌کرد. او شاخه درختی را گرفت و در حالی که به آن آویزان شده بود ناگهان متوجه بی‌ثمر بودن تمام تلاش‌هایش شد. او در تلاش بود تا به جسم خود ریاضت دهد اما در واقع در طول این فرایند تنها قدرت بدنی خود را از دست داده بود.

او احساس افسردگی عمیقی کرد از این‌که نتوانسته بود چیزی را در دنیای درون به‌دست آورد و هیچ چیز معناداری هم در جهان بیرونی نداشت.

از رودخانه بیرون آمد و زیر درختی نشست. او ناامید بود اما بین ناامیدی عادی و ناامیدی بودا تفاوت بسیار است. و آن این است که ناامیدی بودا نیز کامل و شورمند بود.

حتی ذره‌ای امید نداشت. کاملاً تسلیم شده بود. هیچ چیزی برای به‌دست آوردن و دنبال کردن نداشت.

گفته می‌شود که در همان شب هنگامی که به آسمان نگاه می‌کرد و آماده خواب می‌شد، به نیروانا^۱ رسید.

تنها عاملی که باعث رسیدن بودا به «آن» شد، اشتیاق شدید است. بسیاری از ما ادعا می‌کنیم که داریم همه کار انجام می‌دهیم اما هیچ اتفاقی نمی‌افتد. کمی عمیق‌تر نگاه کنید و ببینید که چقدر تشنه‌ی طلب و جویندگی هستید و تا چه حد وحدت درون دارید. آن‌چه که در جست‌وجویشت هستید، انرژی‌های شما را یکی کرده و به طلب آن می‌فرستد. آن‌وقت خواهید دید که «هستی» کاملاً به‌روی شما گشوده می‌شود.

شورمندی در اولین تجربه معنوی‌ام

در مورد تجربه عمیق معنوی‌ام که در آن با «هستی» احساس یکی بودن می‌کردم و دید ۳۶۰

۱ - Nirvana رستگاری از طریق اصل وجودی خود

استاد بزرگ، راماکریشنا پارام‌ه‌م‌سا، این بود که هر آن‌چه او انجام داد، با تمامیت و شورمندی همراه بود. او نه تنها در طول شب بلکه در روز نیز لباس زنان به تن می‌کرد، چون معتقد بود که نمی‌تواند در روز یک‌جور و در شب جور دیگری باشد.

ممکن است از دانستن این موضوع متعجب شده باشید اما او واقعاً تبدیل به یک زن شد. شبیه زن نشد، بلکه تبدیل به زن شده بود. صدای او تغییر کرد، راه رفتن و نحوه حرکت او تغییر کرد. او به قدری شورمند بود که سینه‌هایش شروع به رشد کردن کرد.

در طی شش ماهی که او این رویه را انجام می‌داد، تبدیل به زن شد. تقریباً حدود شش ماه پس از اتمام این رویه، او دوباره به مرد تبدیل شد.

بنابراین بدانید، قدرت شورمندی-اشتیاق- شما به قدری زیاد است که می‌تواند بدن شما را تغییر دهد، حتی DNA شما را هم می‌تواند تغییر دهد!

شورمندی بودا

به زندگی استاد روشنگر و بنیانگذار بودیسم، گواتام بودا (Gautam Buddha) نگاهی بیندازید. او به مدت شش سال در جست‌وجو بود. او مسیرهای مختلفی را دنبال کرد، اما زیبایی در این است که در هر تلاشی، کل وجودش را می‌گذاشت.

به دنبال هر چیزی که تصمیم می‌گرفت برود، با شور پایدار و به طور کامل انجام می‌داد. او تکنیک‌های مختلفی از قبیل روزه گرفتن، ریاضت مداوم، آواز خواندن و روش‌های بسیاری ازین دست را امتحان کرد، تمام تکنیک‌های ممکن را آزمایش کرد اما هیچ‌کدام مؤثر نبود.

در طول جست‌وجویشت، آموزگاری به‌او گفت که به مدت سه ماه روزی فقط یک دانه برنج بخورد. بودا توصیه‌اش را اطاعت کرد. او پوست و استخوان و بسیار ضعیف شد. روزی به رودخانه‌ای رفت تا استحمام کند. به

راه رفتن در محل دفن

من برای طواف تپه آرونچالا می‌رفتم. مسافت دور این تپه بیش از دوازده کیلومتر است. من شب‌ها دیروقت می‌رفتم. وقتی کمی می‌ترسیدم می‌گفتم: «اگر آناملای سوامیگال بود چگونه رفتار می‌کرد؟ او نمی‌ترسید. پس بگذار من هم اینگونه باشم».

بگذارید اتفاقی را برایتان تعریف کنم:

آن شب که من دور تپه طواف می‌کردم به شدت باران می‌بارید. از دیدن باران سنگین و رعدوبرق ترس در دلم افتاد. بلافاصله با خود فکر کردم: «اگر آناملای سوامیگال بود چه می‌کرد؟ او نمی‌ترسید، او فقط راه می‌رفت. بگذار من هم همین‌کار را کنم».

در مرده‌سوزخانه سنتی راه می‌رفتم. در هند، هم مرده‌سوزی و هم دفن مرده در یک محل انجام می‌شود. من در آن‌جا راه می‌رفتم چون وقتی شما دور تپه می‌چرخید، می‌بینید که مسیر آن از مرده‌سوزخانه می‌گذرد.

ناگهان سگی را دیدم که چیزی را گاز می‌زد. وقتی نزدیک‌تر شدم، سگ شروع به واق‌واق کرد. اول که ترس بر من چیره شد، با خود فکر کردم: «اگر آناملای سوامیگال بود، چه می‌کرد؟ او نگرانی به‌خود راه نمی‌داد. پس من هم می‌روم». راه افتادم. وقتی راه افتادم، سگ ترسید و فرار کرد.

وقتی نزدیک شدم دیدم که آن بدن مرده‌ای بود که کامل دفن نشده بود، جسد زیر باران بیرون آمده بود. پسری دوازده یا سیزده ساله را تصور کنید، که نصفه شب، تک و تنها، جسد مرده‌ای را می‌بیند.

ترس شروع شد، اما کامل وجود من را دربر نگرفت. شوک، شوک ناشی از ترس کامل بروز نکرد. به محض این‌که اولین اندیشه شروع به شکل گرفتن کرد، با هوشیاری زیاد، فکر کردم: «اگر آناملای سوامیگال بود چه واکنشی نشان می‌داد؟ او فقط قدم می‌زد و می‌رفت. پس توام فقط قدم بزن و برو».

من به راه رفتن ادامه دادم. همین. از بیراهه رفتم. حتی برنگشتم که پشتم را ببینم. شوک ترس، که

درجه‌ای از تمام چیزهای اطرافم داشتم، برایتان سخن گفتم. افراد بسیاری هستند که بسیاری از تکنیک‌های مختلف مراقبه را انجام می‌دهند. تفاوت در چیست، چرا این تجربه برای یک پسر کم سن‌وسال اتفاق افتاده است؟

یک دلیل مهم آن این است که کل فضای درونی من بالغ بود، و آماده‌ی تلنگری کوچک برای بیدار شدن و گشوده شدن. من دائماً در آن فرکانس بالایی که استادان در آن قرار داشتند بودم بدون آن که از آن آگاهی داشته باشم.

ببینید، به‌ویژه در سنین کم و سنین جوانی، هر کسی که الهام بخش شما باشد یا بتواند شما را تحت‌تأثیر قرار دهد، به قهرمان فضای درونی تان تبدیل می‌شود. این استادان بزرگ بسیار من را تحت‌تأثیر خود قرار دادند به‌حدی که در هر شرایطی که قرار می‌گرفتم با خودم می‌گفتم: «اگر این استادان در این موقعیت قرار می‌گرفتند چگونه رفتار می‌کردند؟» به‌عنوان مثال، اگر می‌ترسیدم از خودم می‌پرسیدم، آناملای سوامیگال چگونه با این ترس برخورد می‌کرد؟ او به خود نگرانی راه نمی‌داد. او روشنگر است. بگذار من هم همینگونه باشم».

فضای درونی‌ام به حدی تحت‌تأثیر این استادان بزرگ بود که قبل از برداشتن هر قدمی در زندگی‌ام، با خود فکر می‌کردم، «اگر او بود چگونه رفتار می‌کرد؟ بگذار من هم همین‌کار را انجام دهم». فضای درونی‌ام در دوران جوانی بسیار بی‌آلایش بود و من هیچ قهرمان دیگری به جز استادان روشنگر نداشتم. در هر قدمی که برمی‌داشتم فکر می‌کردم که «او چگونه رفتار خواهد کرد؟ بگذار من هم همان‌طور رفتار کنم. او چه خواهد کرد؟ بگذار من هم همین‌کار را انجام دهم».

بدانید که آن شب وقتی نزدیک بود خواب ببینم، به وضوح در خوابم گفتم: نه! آناملای سوامیگال خواب نمی بیند، پس من چگونه می توانم خواب ببینم؟».

خواب نیامده ناپدید شد. فضای روانی ام به قدری کامل، معصوم و سر به راه بود، که این اتفاق برایم افتاد.

حتی اگر احساس سرما یا هر چیز دیگری داشتم، با خود می گفتم: «اگر آناملای سوامیگال بود چه می کرد؟ او اهمیت نخواهد داد. پس تو هم اهمیت نده». همین. سؤال یا بحث دیگری نبود.

پیام روشننگری زندگی - استاد چگونه رفتار خواهد کرد؟

شما می توانید از این روش ساده و قدرتمند استفاده کنید. خیلی ساده است و ذهن تان نمی تواند عذر و بهانه ای برای فرار از آن بترشد.

در هر موقعیتی، از خود پرسید: «اگر استاد در این موقعیت قرار می گرفت، چه واکنشی نشان می داد؟ چگونه با این وضعیت مواجه می شد؟». این کار را انجام دهید. خواهید دید که درب جدیدی به رویتان باز می شود. این همان چیزی است که من آن را «روشننگری زندگی» می نامم. به هیچ چیز دیگری نیاز ندارید. همین کافی است.

حتی اگر نشستهاید، و فکری به ذهنتان خطور کرد، از ذهن خود پرسید: «اگر استاد نشسته بود چه فکری به ذهنش خطور می کرد؟». طبیعتاً سکوت. پس چرا داری فکری می کنی؟ سکوت کن! فقط همین. اگر ذهن تان می گوید: «نه، نه، من می دانم که این درست است. من این را می دانم»، پس با خود فکر کنید، اگر ذهن استاد هم به او چنین چیزی را می گفت، او چه کار می کرد؟ او همان لحظه به این فکرش پایان می داد! همین.

این یک پیام را بپذیرید و این پیام را سرلوحه ی زندگی

بازگشت به فهرست

مانند یک حباب بود، حتی به بدنم نمی رسید. گرما و یا لرز از ترس وجود نداشت، فقط به راحتی مُرد.

فضای درونی مشتاق و معصوم

کل فضای آگاه درونم، مشتاقانه آماده بود. و دلیلش این بود که، تنها یک تلنگر، یک الهام کوچک می توانست من را به درون آن تجربه سوق دهد. به همین دلیل است که من آن را «روشننگری زندگی» می نامم.

هنگامی که شما زبان بدن استاد خود را زندگی می کنید، روشننگری را زندگی می کنید.

هر گاه فکری به فضای درونی من وارد می شد، چه مربوط به لباس یا غذا یا هر چیز دیگری می شد، اولین چیزی که به فکر من می رسید این بود: «اگر آناملای سوامیگال بود چه رفتاری می کرد؟ طبیعتاً او هیچ خواسته یا آرزویی نمی داشت. پس آن را فراموش کن!».

اگر در انجام مراقبه و یا طواف تپه تنبلی می کردم، با خودم فکر می کردم، «آناملای سوامیگال چه فکری می کرد؟ او چگونه این موقعیت را مدیریت می کرد؟ طبیعتاً او تنبلی نمی کند. او بلند می شود و مراقبه می کند، همین! پس تو هم همین کار را انجام بده». بنابراین، به طور مداوم، از صبح تا شب، این اساتید مرجع من محسوب می شدند. آن ها مرکز زندگی من شدند.

یک بار از آناملای سوامیگال پرسیدم: «من دوی^۱ را در خواب دیدم. آیا شما هم او را در خواب می بینید؟» آناملای سوامیگال پاسخ داد: نه، من خواب نمی بینم. «من حیرت کردم: شما خواب نمی بینید! پس من چگونه می توانم خواب ببینم؟».

آن شب به خودم گفتم: «از حالا به بعد، دیگر خواب نمی بینم. آناملای سوامیگال گفت که خواب نمی بیند پس من هم نباید خواب ببینم». شگفت زده خواهید شد، اگر

آن هنگام است که چیزی در شما اتفاق می‌افتد. این حالتی است که در بسیاری از ماها به دلیل داشتن روابط بسیار رخ نداده است. افراد بسیاری فضای درونی‌تان را اشغال کرده‌اند و افراد بسیاری الهام بخش‌تان بوده‌اند یا شما را تحت‌تأثیر خود قرار داده‌اند یا قهرمان شما بوده‌اند فضای درونی خود را فقط با استاد پر کنید و آنگاه خواهید دید که مشکلاتتان به‌سادگی حل می‌شود.

نیروی محرکه شورمندی

اولین تجربه به من چنین جلوه‌ی زیبا و عمیقی از حقیقت بخشید که من نمی‌توانستم با چیزی کمتر از بالاترین، روشنگری راضی بمانم. میل به روشنگر شدن آن‌قدر در من زیاد بود که تنها این سؤال در درونم موج می‌زد که چگونه؟

شوق دانستن حقیقت برای من انگیزه‌ای بود تا مراسم عبادات، مراقبه‌ها و هر تکنیکی که مرا به سوی روشنگری هدایت می‌کرد را انجام دهم. هر تکنیکی که من از دوران کودکی‌ام سعی کردم با اعتماد کامل و شدت بود. عبادت روزم‌ری من به‌عنوان یک نوجوان، من از خواب ساعت ۴ صبح بیدار می‌شدم، حمام آب سرد می‌گرفتم و پوجا برای دوی انجام می‌دادم.

این شوق شدید همان چیزی بود که به من به‌عنوان یک پسر جوان، شجاعت تصمیم‌گیری برای ترک خانه و انجام مراقبه‌های سنگینی که در سفر معنوی‌ام، انجام می‌دادم مانند ۱۰۰۰۰ بار ذکر مانترها (سرودهای مقدس) در روز، زندگی ریاضت‌مندانانه و ساده من در طول سفر معنوی‌ام و سفر کردن در طول و عرض کشورم را به من داد. وقتی کسی را به یاد می‌آوردید، صفت خاصی به ذهن‌تان خطور می‌کند. می‌توانم بگویم، اگر یک صفت یا چیز ویژگی در زندگی من وجود داشته باشد که واقعاً با آن شناخته می‌شوم، آن، اشتیاق است.

خود قرار دهید، پیام روشنگری زندگی. من از سن ده سالگی که تحت‌تأثیر آناملای سوامیگال بودم، این روش را در پیش گرفتم. آن‌هنگام من حتی نمی‌دانستم که این خود یک تکنیک مراقبه است.

برای من اینگونه آغاز شد: «آناملای سوامیگال در این موقعیت چگونه عمل خواهد کرد؟» وقتی بچه بودم، بارها در خانه‌مان دیده بودم که برادران و یا اعضای خانواده‌ام برای گرفتن سهمشان از چیزی، با هم دعوا کرده‌اند و من با خود فکر می‌کردم اگر آناملای سوامیگال در این وضعیت بود چگونه رفتار می‌کرد؟ او حتی به آن فکر هم نمی‌کرد! پس فراموشش کن. بگذار آن‌ها سهم من را بردارند. همین.

ارتباط واقعی با استاد

در واقع این چیزی است که من ارتباط با استاد می‌نامم. ارتباط با استاد فقط انجام برخی عبادت و یا گل آوردن و یا هرازگاهی ستایش کردن او نیست. نه! رابطه زمانی شکل می‌گیرد که شما کاملاً تحت‌تأثیر استاد باشید. هر گاه اتفاقی که برایتان می‌افتد، از قبیل ترس و یا ناامنی یا حرص و خشم، فقط با خود فکر کنید: «استاد در این موقعیت چگونه رفتار می‌کند؟»، و می‌بینید که آن مشکل به‌سادگی ناپدید می‌شود.

بارها و بارها به مردم گفته‌ام، که فقط احساس قوی با استاد داشته باشید، کافی است. چیز دیگری لازم نیست. این فقط یک رابطه‌ی معمولی نیست. در یک رابطه معمولی، شما هیچ‌وقت سعی نمی‌کنید که استاد را بفهمید و تحت‌تأثیر او قرار بگیرید. تنها کمی احساساتتان درگیر می‌شود. حتی نمی‌توانم این حالت را ارتباط بنامم. این یک تعامل عادی و معمولی است.

احساس ارتباط و اتصال به استاد به معنی زندگی کردن با او است. وقتی استاد را زندگی می‌کنید، احساس می‌کنید که به‌شدت به او وصل هستید. تنها در آن هنگام است که رشد می‌کنید. تنها در

دستیابی به روشنگری تلاش کنید، بیدار خواهید شد. مشتاقانه و مصمم با خود نیت کنید: «از این زندگی ای که آن را زندگی می نامم، بیدار خواهم شد». اراده یا نیازی شورمندانه داشته باشید. وقتی برای خود نیتی می کنید و در جهت خودتان حرکت می کنید، آن اراده نامیده می شود. وقتی قصدی خلق می کنید و آن را به خداوند می سپارید دعا نامیده می شود.

اشتیاق و جهد اراده ای قوی برای بیدار شدن است. اراده ای قوی برای شکوفایی، روشنگری زندگی و سعادت ابدی است. تنها فاصله ای که بین شما و روشنگری وجود دارد، همان شوق و جهد شما است.

روش مراقبه - استاد را زندگی کنید

این روش را امتحان کنید: هر چیزی که به ذهنتان رسید، از خود پرسید: «اگر استاد بود چگونه رفتار می کرد؟» همان کار را انجام دهید.

نکته ای دیگر این که مطمئن باشید وقتی شما مانند من رفتار می کنید، آنچه که من دارم را نیز خواهید داشت. این قول و تعهدی است که هستی به شما می دهد. من چیزی که شایستگی آن را نداشته باشم، ندارم. به همین دلیل است که ترس از دست دادن چیزهایی که دارم را ندارم.

به همین ترتیب، وقتی شما مانند یک استاد زندگی می کنید، هر آنچه که شایستگی اش را دارید، جذب آن خواهید شد و همیشه با شما باقی خواهد ماند.

کسی که به اندازه ای کافی شجاع است می گوید: «استاد چگونه زندگی می کند؟ من هم به همان طریق زندگی می کنم». اگر ذهن تان سؤال دیگری را تکرار کند: «چه کسی می داند که استاد چگونه عمل می کند؟»، پرسید: «استاد چگونه به این سؤال پاسخ می دهد؟»، او به راحتی ذهن خود را ساکت می کند. پس، همین کار را انجام بده، همین.

این تمام آن چیزی است که باید انجام دهید. وقتی این یک حقیقت را دریابید، من را نیز با خود حمل

بخواید تا به شما داده شود

مسیح گفت: «بخواید تا به شما داده شود. بجوید تا بیابید».

بباید بایستیم و از خودمان پرسیم، چند نفر از ما می دانند که چگونه پرسند؟ گاهی اوقات به خاطر غرورمان، گاهی به دلیل سردرگمی مان، و گاهی به خاطر تنبلی مان، گرفتار جهل می شویم. ما خودمان نمی دانیم که چه می خواهیم.

اثرات محرکه و هویت های دروغین مان نمی گذارند که عشق ناب الهی را درک کنیم. ما با هستی بسیار مهربانی که از ما محافظت می کند و هر آنچه که بخواهیم، به ما می دهد، مبارزه می کنیم. اگر بتوانیم به وحدت درون برسیم و خالصانه و با عشق هر چه تمام، بخواهیم، هوش درخواست آنچه که واقعاً به دنبالش هستیم را داریم و واقعاً به ما داده خواهد شد.

شورمندی - روش نهایی

در هر کاری که انجام می دهید، مشتاقانه جهد کنید. چه در حال غذا خوردن، آواز خواندن، رقصیدن، دعا کردن یا کار کردن، کاملاً در آن عمل، در آن لحظه غرق شوید.

اشتیاق با جهد روشنگری است. در حال حاضر، قسمت هایی از وجودتان شورمند است، در حالی که برخی از وجودتان تنبل است. ۱۰۰٪ شورمند بودن، روشنگری است.

اولین چیزی که برای روشنگری زندگی نیاز دارید اشتیاق و جهد شدید است، شمشیری است که می توانید با آن ذهن را بشکنید.

این دقیقاً مثل بیدار شدن از رؤیا است. اولین چیزی که نیاز دارید، اراده است، فکر این که باید از خواب بیدار شوید. پس حالا باید ایده ی سعی برای بیداری از خواب داشته باشید.

بدانید که اگر با آن شوری که برای ثروت، روابط و غیره تلاش می کنید، فقط با کمی از آن در جهت

برای مشتاق شدن نسبت به روشنگری می‌توانید با ایجاد شور و علاقه نسبت به چیزهایی که قبلاً آرزوی آن را داشتید شروع کنید. به‌عنوان مثال، اگر شما خواهان سلامت یا ثروت هستید، برای آن مشتاقانه طلب کنید. این اشتیاق یکپارچه خواهد شد و به ناشناخته‌ها، به روشنگری سوق پیدا خواهد کرد. علاوه بر این، آرزوهای محقق نشده شما در آتش شور می‌سوزد.

هر آن‌چه را که شکوفا تجربه می‌کنید مشتاقانه بخواهید. شورمندان آرزو کردن کافی است تا شما را تبخیر کنند. و احساس تحقق که تجربه می‌کنید، به مراتب بیشتر از آن‌چه که قبلاً تجربه کرده‌اید، است. در این‌جا تکنیک زیبایی از شیوا سوتراس^۱ که توسط استاد روشنگر شیوا به دوی همراه او منتقل شده است را می‌خوانیم.

شیوا می‌گوید: «به ذات خودت که مانند پرتوهای نوری که از مرکز به مرکز ستون فقرات‌تان بالا می‌رود نگاه کنید، تا زنده بودن واقعی در شما طلوع کند».

اهمیت این تکنیک را درک کنید. من این متد را به‌عنوان مرحله‌ی سوم در «مراقبه‌ی سعادت زندگی» یا تکنیک نی‌تی‌ادیان اضافه کرده‌ام.

خودتان را همان‌طور که هستید به‌صورت نوری که چاکرا به چاکرا حرکت می‌کند، تصور کنید. شما همچنان که از مرکزی به مرکز بالاتر و بالاتری می‌روید، زندگی و شور، افزایش می‌یابد. اشتیاق و طلبتان نیز بالاتر و بالاتر خواهد رفت.

وجود خود را به‌صورت نور شدیدی در نظر بگیرید که از یک مرکز انرژی به مرکز انرژی دیگری، از چاکرای ریشه‌ای یا مولدها تا مرکز وجود سوادیشثانا، و از سوادیشثانا به چاکرای مانیپورا در قسمت ناف، و غیره در حرکت است.

ممکن است با خود فکر کنید که چگونه تجسم می‌تواند به ورای تجسم هدایت شود. این درست

می‌کنید. استاد را با خود دارید! تولدی دوباره می‌یابید. نگران سختی‌ها نباشید. بدترین سختی که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟ مرگ. به یاد بیاورید، «استاد چگونه می‌مرد؟ او به زیبایی جسمش را ترک خواهد کرد. پس من هم همین‌کار را انجام می‌دهم. همین!».

فکر کنید که «او چگونه زندگی می‌کند؟ چگونه این زندگی را ترک خواهد کرد؟»، همان‌کار را انجام دهید. در واقع، احساس ارتباطی این چنین، حقیقت را به من آموخت و من را زنده، مشتاق و ساعی و سرشار از انرژی کرد.

این پیام را در ذهن خود داشته باشید: «استاد چگونه رفتار خواهد کرد؟»، هر مشکلی را می‌توان با این تکنیک حل کرد. هر چیزی در دنیای درون می‌تواند حل شود، زیرا پارامهم‌سا فردی است که تمام تجربیات را دیده است. تنها چنین فردی را می‌توان پارامهم‌سا نامید. اگر بعضی از تجربیات را کسب نکرده باشد، هستی او را می‌دارد تا آن تجربه را به دست آورد، و بنابراین او پارامهم‌سا می‌شود.

بنابراین هر آن‌چه که اکنون به تو می‌گذرد، یا قبلاً تجربه کرده‌اید، و یا هنوز تجربه نکرده‌اید، من قبلاً تجربه کرده‌ام. بنابراین چیزی نیست که من آن را تجربه نکرده باشم!

روش مراقبه برای شورمند شدن

اگر در آتش طلب نمی‌سوزید، شورمندان دعا کنید تا در شما روی دهد. و خواهید دید که اتفاق می‌افتد.

به یاد بیاورید که چگونه بی‌صبرانه و مشتاقانه در پی چیزهایی که به شما شادی می‌بخشد می‌دوید. فرض کنید من الان بگویم که هر کسی که شورمندان دعا کند، یک جایزه ده میلیون دلاری دریافت می‌کند، شما جهد و شور زندگی خود را نشان می‌دهید، این‌طور نیست؟ فقط چون فکر می‌کنید چیزی وجود دارد که شما را خوشحال می‌کند شورمند هستید. با پولی که می‌دانید می‌تواند چیزی به زندگی‌تان اضافه کند. روشنگری نیز چیزی به زندگی‌تان اضافه می‌کند.

بازگشت به فهرست

۱ - Shiva Sutras مجموعه‌ای از درس‌های شیوا به‌صورت تکنیک‌های مختلف به فرم اپیگرام که شامل ویگنانا باراوا ناتنرا، گارا گیتا، تیرو ماندیرام است

چاکرای آژنا یا چشم سوم هدایت کند. معمولاً نفس ما به طور نامنظمی وارد و خارج می شود. با بستن حفره ی بینی توسط انگشتان دست خود، می توانید جریان هوا را کاهش دهید و آن را متعادل کنید.

شانموکی مودرا در وهله ی اول، جریان انرژی به بیرون را متوقف می کند.

در وهله ی دوم، حواس را به درون متمرکز می کنیم. و در مرحله ی سوم، ما آن ها را در چشم سوم متمرکز می کنیم.

دستورالعمل ها:

اگر عینک می زنید، آن را از چشمتان بردارید. انگشتان خود را به صورت زیر قرار دهید:

شست خود را روی سوراخ های گوش فشار دهید تا زمانی که صدای «هممممم» بشنوید.

انگشتان سبابه ی خود را به آرامی روی چشمان خود بگذارید. انگشتان وسط را روی دو طرف بینی قرار دهید. انگشت حلقه را به آرامی زیر سوراخ های بینی بگذارید. و انگشت کوچک را روی لب ها.

به مدت ۲۱ دقیقه، مراحل زیر را دنبال کنید.



بازگشت به فهرست

مانند این است که شما همیشه می توانید بی انتخابی را انتخاب کنید! شما همیشه می توانید رفتن به ورای تجسم را تجسم کنید. سپس ناگهان متوجه خواهید شد که دارید از تجسم خود به عنوان یک سکوی پریدن استفاده می کنید تا در فرا آگاهی شیرجه بزنید.

تکنیک های مراقبه برای شورمند شدن

در این جا تکنیک بسیار قدرتمندی از شیوا سوتراس را می خوانیم.

موعظه یا سوترای او ازین قرار است:

در خلأ بی نهایت غرق شوید، جایی که دیگر نیستید حرکت فراتر از حواس به آگاهی شیوا.

این تکنیک شانموکی مودرا نامیده می شود. از آن جایی که ماندن در این حالت برای مدت طولانی دشوار است، می توانید روی زمین نشسته و دستانتان را روی صندلی تکیه تا راحت باشید. می توانید یک صندلی را در مقابل خود قرار دهید و از آن به عنوان تکیه گاهی برای دست خود استفاده کنید. همچنین، می توانید روی یک صندلی بنشینید و از صندلی روبه روی خود به عنوان تکیه گاه استفاده کنید. به این ترتیب دچار شانه درد نخواهید شد.

این تکنیک درها را به روی حواس تان می بندد. این تکنیک فقط باید توسط افرادی که قبلاً تجربه ی مراقبه داشته اند، انجام شود. مانند تمام مراقبه های دیگر، چهارزانو و راحت بنشینید و پشت، گردن و سرتان در یک خط عمودی قرار بگیرد.

وقتی در حالت شانموکی مودرا هستید، جریان انرژی از طریق هفت حفره ی صورت (دو گوش، دو چشم، دو بینی و یک دهان) به سمت دنیای بیرون مسدود شده و به سمت درون برمی گردد. دستان شما بسیار قدرتمند است. مراکز انرژی دستان تان به قدری قوی است که می تواند جریان انرژی را متوقف کند، و آن را به یک پرتو متمرکز انرژی تبدیل کند و به سمت

۱- Shanmukhi Mudra - حالتی از دست ها که در آن چشم ها، گوش ها، بینی و دهان در مراقبه پوشیده شده است

راه بینی را برای لحظه‌ای ببندید. جریان پрана را کاهش دهید. وقتی ذهن‌تان آرام بگیرد، جریان پрана کاهش می‌یابد. در وضعیت شانموکی مودرا قرار بگیرید و به آرامی و عمق هر چه تمام‌تر دم و بازدم انجام دهید. دهانتان را محکم ببندید. تجسم کنید که هر دو کره‌ی چشمتان به سنگ تبدیل شده و آن‌ها را حرکت ندهید.

هوشیاری خود را شدت ببخشید. استرس ایجاد نکنید. سعی کنید با هوشیاری عمیق نفوذ کنید. فشار ایجاد نکنید، تنها هوشیار باشید. جوری شورمندانه تجسم کنید که گویی دارید به چشم سوم خود داخل می‌شوید. به قدری عمیق تجسم کنید، که گویی دارید با مته به چشم سوم خود وارد می‌شوید. آرام بمانید. به آرامی چشمان خود را باز کنید.

این مهم است که در شانموکھی مودرا احساس راحتی کنید. انرژی فوق‌العاده‌ای را در چشم سوم‌تان ایجاد شده خواهید دید، خلاقیت الهامات‌تان را بیدار می‌کند. وقتی احساس راحتی کنید، خواهید دید که در حال ورود به انرژی‌های عمیق‌تر و یا آگاهی‌های بالاتر هستید.

بازیابی معصومیت، درهای زیادی را به روی زندگی‌تان می‌گشاید

روشنگری زندگی

معصومیتی ناب است با یک هوش

فوق‌العاده

و نادرست، ممکن است عملاً هیچ ارتباطی به هم نداشته باشد. کسی از من پرسید: «سوامیجی، چرا در نوشته‌های هندوی باستان ما حرفی از قمار نیست؟ فقط در حماسه‌ها درباره‌ی قمار صحبت شده است.»

من به آن‌ها می‌گویم که در آن زمان قمار وجود نداشت، پس چطور انتظار دارید که درباره‌ی آن صحبت شده باشد؟ طبیعتاً در هیچ کدام از متون مقدس هندو، قمار یا مواد مخدر ممنوع (حرام) اعلام نشده است، زیرا در آن زمان این مشکلات وجود نداشت. وقتی حرف از اخلاقیات به میان می‌آید، همه چیز کاملاً به آن وضعیت بستگی دارد. اخلاق نسبی است، نه وجودی.

معصومیت به معنای پاک‌ی فضای درون است، که تحت تأثیر افکار یا خاطرات حک شده قرار نگرفته باشد. حتی اگر احساسات خود را مانند خشم، طمع و شهوت بروز ندهید، و آن‌ها در فضای درونی شما وجود داشته باشند، شما فردی کامل و معصوم نیستید. تنها ممکن است از لحاظ اجتماعی پاک باشید، همین. از سوی دیگر اگر خشم، شهوت و طمع خود را بروز دهید، فضای درونتان تحت تأثیر قرار نگیرد و زندگی‌تان مانند یک کودک معصوم و بی‌گناه باشد، آن وقت شما موجودی پاک هستید.

شما می‌توانید ببینید که کودکان هم عصبانی می‌شوند. کودکان نیز حریص هستند. شخصیت آن‌ها عمدتاً بر مبنای حرص و طمع شکل می‌گیرد. به همین دلیل است که آن‌ها از مفهوم «مال من» بسیار آگاه هستند. اسباب بازی را از کودکی بگیرید. او طوری رفتار خواهد کرد انگار که زندگی‌اش را از او گرفته‌اید. داد و فریاد می‌کند. این به این دلیل است که تمام شخصیت او بر اساس «مال من» شکل گرفته است. کودکان حرص و خشم دارند، اما نمی‌توان آن‌را ناپاک نامید. این به این دلیل است که هرچیز که ممکن است ناپاک در نظر گرفته شود، فضای درونی آن‌ها را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. آن‌ها می‌نشینند و با اسباب بازی‌های

صحبت از معصومیت پس از صحبت در مورد پرشوری و جهد، ممکن است عجیب به نظر برسد. اما در واقع، شما نمی‌توانید در انجام کاری شورمند باشید مگر این که در انجام سایر چیزها معصوم باشید. بی‌گناهی که من از آن صحبت می‌کنم ممکن است با چیزی که در فرهنگ لغت ذهنی شما به عنوان معصومیت تعریف می‌شود متفاوت باشد. چیزی که من از آن صحبت می‌کنم، بی‌گناهی یک کودک است. کودک در مورد هر کاری که انجام می‌دهد، شورمند است. بزرگسالان این قدرت را از دست داده‌اند، اما می‌توان آن‌را دوباره به دست آورد.

معصومیت چیست؟

دائماً از ما خواسته می‌شود که خوب، پاک و معصوم باشیم. معصومیت به ما تحمیل شده است. دائماً از طریق جامعه و اخلاق‌گرایان به ما القاء می‌شود که چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه است، چه چیزی پاک و چه چیزی ناپاک است، چه چیزی خوب و چه چیزی بد است، چه چیزی معصوم و چه چیزی منحرف است. خوب و بد دائماً به ما القاء می‌شود. ما مجبور هستیم چیزی را که خوب است یا آن‌چه که جامعه خوب می‌پندارد را انجام دهیم.

اما زندگی هیچ ربطی به آن‌چه که جامعه باور دارد، ندارد. آن‌چه جامعه به آن اعتقاد دارد، متفاوت از زندگی است. گفته‌ی زیبایی هست که می‌گوید: «وقتی فکر می‌کنید، به‌طور عمومی فکر می‌کنید. اما زمانی که زندگی می‌کنید، نمی‌توانید آن‌را تعمیم دهید.» این مانند همان چیزی است که در بازاریابی نیز می‌گویند: «در سطح جهان فکر کن، اما در سطح محلی عمل کن.»

شرایط را نمی‌توان عمومی کرد. در زندگی موقعیت‌هایی وجود دارد که تعمیم‌دهی کارگر نیست، که شما نمی‌توانید طبق دستورالعمل‌های کلی تصمیم بگیرید که چه چیزی را انجام دهید و چه کاری را انجام ندهید. تمام تفکراتان درباره‌ی اخلاقیات، درست

معصومیت به معنای پاکی فضای درون است

خود بازی می‌کنند و بعد از چند ساعت آن‌ها را پرتاب می‌کنند و می‌روند. آن‌ها چیزی را با خود حمل نمی‌کنند. فضای درونی‌شان پاک و زیبا است. شما نمی‌توانید آن‌ها را دزد بخوانید، حتی اگر آن‌ها چیزی را برداشته باشند، چون فکر نمی‌کنند که وقتی چیزی متعلق به کسی است، انسان نمی‌تواند از آن استفاده کند. این فکر که شیئی دارایی کسی است در آن‌ها وجود ندارد. معصومیت، پاکی است.

معصومیت مستقیماً با فضای درونی در ارتباط است و به هیچ وجه به جهان بیرون مرتبط نیست. در احکام شیوا، تکنیک‌هایی برای دستیابی به این معصومیت وجود دارد. اگر زندگی شیوا را همان‌طور که در داستان‌های اساطیری هندو توصیف شده است، دنبال کنید، نمی‌توانید هیچ‌گونه معصومیت اجتماعی یا سنتی را در او ببینید. اما معصومیتی ناب و غائی در او هست. جایی که او زندگی می‌کند یا شیوه‌ای که او زندگی می‌کند مستقیماً به خلوص و معصومیت او مرتبط است. شیوا در یک گورستان زندگی می‌کند که در آن اجساد سوزانده و دفن می‌شوند، و توسط ارواح و اشباح احاطه شده است. کلمه‌ی شیوا در سانسکریت به معنی فرخندگی بی‌سبب است. این فرخندگی بی‌سبب، انرژی ایجاد سعادت در هر کجا که باشد، از فضای درونی معصوم او نشأت می‌گیرد.

در سنت ودایی، نوشته‌های مقدس به نام اوپانیشادها وجود دارد. کلمه اوپانیشاد در سانسکریت به آموزه‌های استاد به شاگردانش اشاره دارد. ۱۰۸ اوپانیشاد این چنین وجود دارد. آن‌ها جوهره‌ی علم روشنگری هستند که توسط استادان بزرگ ودایی نگاشته شده است. یکی از اینها، چاندوگیا اوپانیشاد^۱ است که داستان زیبایی را توصیف می‌کند:

پسری به نام ساتیاکاما نزد استادی برای کسب

روشنگری می‌رود. استاد چهار صد گاو به او می‌دهد و می‌گوید: «این گاوها را بردار. به جنگل برو و مراقب آن‌ها باش. وقتی تعدادشان به هزار رأس رسید، آن‌ها را نزد من بازگردان.» ساتیاکاما به جنگل می‌رود و با گاوها زندگی می‌کند، و منتظر بیشتر شدن تعداد گاوها می‌ماند. سال‌ها نشست و با کسی صحبت نکرد، و فقط با گاوها بود. طولی نکشید که زبان انسانی را فراموش کرد. در سکوت عمیق، و در انزوای کامل، کم‌کم هویت جهان بیرونی خود را از دست داد.

تا وقتی که تعداد گاوها به هزار رأس رسید، او به کلی شمارش کردن را فراموش کرده بود. او با احساس وجد زیبایی به انتظار نشسته بود. در نهایت گاو به سمت او می‌آید و می‌گوید: «قربان، ما اکنون هزار رأس شده‌ایم. می‌توانیم نزد استاد بازگردیم.»

او جواب می‌دهد: «واقعاً؟ بسیار خوب.»

ساتیاکاما در وجد و خلسه فرو رفته است. او راه برگشت را فراموش کرده است. گاوها خود راه را پیدا می‌کنند. در راه برگشت، حیوانات، پرنده‌گان و حتی آتش که برای درست کردن غذا روشن کرده، او را به ماهیت برهنه^۲، به حقیقت غائی هدایت می‌کند.

هنگامی که ساتیاکاما نزد استاد باز می‌گردد، استاد به او نگاه می‌کند و لبخند می‌زند. او می‌گوید: «ساتیاکاما تو مانند کسی که حقیقت را می‌داند، نورانی شده‌ای. چه کسی آن را به تو آموخت؟» او توضیح داد که چگونه حقیقت را از طریق حیوانات و پرنده‌گان فهمیده است و از استاد خواست تا حقیقت را به زبان خود به او بگوید. استاد گفت: «تو خود قبلاً حقیقت را دریافته‌ای» و به او برکت داد.

۲ - Brahman - مطلق، آگاهی کیهانی، خدای غیرمترعارف و غیره، که همه‌ی آن‌ها به منبع انرژی جهانی اشاره دارند که انرژی فردی روح یک بخش هولوغرافی است

۱ - Chandogyia Upanishad یکی از قدیمی‌ترین و اولین اوپانیشادها، یا نوشته‌های ودایی است

برای سیاست داشتن، نیازی به دو نفر بودن نیست. یکی هم کافی است. یک فرد دارای منطق کافی است، زیرا صبح منطق او یک چیز می‌گوید و شب چیز دیگری می‌گوید! در واقع مبارزه بین شما و خودتان سیاست است! درست می‌گویم؟ پس چرا می‌گویید که حتی سازمان‌های معنوی نیز سیاست دارند؟

اگر تصمیماتی را که صبح می‌گیرید در کنار تصمیماتی که شب می‌گیرید قرار دهید، خواهید دید که یک سیاست‌مدار در درون شما وجود دارد!

منطق اجازه نمی‌دهد شما ساده و معصوم باشید و نمی‌گذارد که تحول به راحتی در شما رخ دهد. باید بر منطق غلبه کرد تا تحول صورت گیرد. تنها زمانی که منطقی نباشد، معصومیت هست. معصومیت فضا را برای بروز تحول آماده می‌کند.

خوشبختانه ساتیاکاما منطق نداشت. شاگردی برای روشنگر شدن نزد استادی می‌رود و استاد به او می‌گوید: «بسیار خوب، این گاوها را بگیر، به جنگل برو و آنجا بمان تا تعدادشان به هزار برسد و سپس بازگرد!».

اگر جوینده‌ی امروزی به جای آن شاگرد بود، می‌گفت: «فکر می‌کنم استاد قصد دارد از من سوء استفاده کند تا به هدفش برسد. او هزار رأس گاو می‌خواهد و برای همین به من می‌گوید که این کار را انجام دهم. معصومیت در منطق گم می‌شود! به همین دلیل است که امروزه هیچ جوینده‌ای به این تکنیک‌های شگفت‌انگیز دسترسی پیدا نمی‌کند.

او به هزارتایی یا دو هزارتایی شدن اهمیت نداد. تنها معصومیت و پذیرش او سبب شد تا روشنگری در او روی دهد! هنگامی که شما به طور کامل پذیرفتید، به ذهن نیاز ندارید. شما تنها وقتی که دچار درگیری و مبارزه هستید، به ذهن نیاز دارید. در همین لحظه خود را در جهان بیرونی و جهان درونی ببینید، روشنگر خواهید شد.

ساتیاکاما برای چندین سال، آن‌چه را که استاد گفته بود، کامل پذیرفت. چه چیز دیگری جز روشنگری می‌تواند برای او اتفاق بیفتد؟

کودکان حرص و خشم ندارند. فضای درونی‌شان پاک و زیباست

داستان به ما می‌گوید که فقط با بودن، فقط با گوش دادن به چیزی که طبیعت می‌گوید، ساتیاکاما حقیقت را دریافت و روشنگر شد.

معصومیت به روشنگری می‌انجامد.

ساتیاکاما از استاد برای روشنگری کمک می‌خواست و استاد از او خواست تا تعداد گاوها را افزایش دهد! بسیاری از شما می‌پرسید، گاو چه ربطی به روشنگری دارد؟ خوشبختانه ساتیاکاما آدم خیلی عقل‌گرایی نبود. او تحصیلات آکادمیک نداشت. بنابراین این سؤال را نپرسید! او ساده، معصوم و فروتن و مستعد ایجاد تحول بود. او منطقی نداشت که بخواهد از آن استفاده کند.

بدانید، تا زمانی که منطق خود را کنار نگذارید یا از منطق‌تان خسته نشوید، آماده‌ی تحول نیستید. منطق حتی نمی‌تواند در درک زندگی به شما کمک کند.

منطق حتی نمی‌تواند در خوانش ذهن‌تان به شما کمک کند. چگونه می‌تواند به شما کمک کند تا تغییر کنید؟ مردم از من می‌پرسند: «سوامیجی، چرا شما ضد منطق هستید؟». من ضد منطق نیستم. من فقط به شما می‌گویم که تمام رنج‌های شما به دلیل منطق بدون هوش است. از صبح تا شب، منطق شما در حال ایجاد سیاست‌های بسیاری در درون شما است.

سیاست چیست؟ چیزی جز نظرات متفاوت درباره‌ی یک موضوع نیست، غیر از این است؟ حال ذهن خود را تحت نظر بگیرید. درباره‌ی یک موضوع، صبح یک چیز و شب چیز دیگری می‌گوید و این سبب ایجاد دو راهی در ذهن می‌شود. ذهن شما به خودی خود یک دو راهی دشوار است.

مردم می‌گویند که در همه‌ی سازمان‌های معنوی، سیاست‌های زیادی وجود دارد. من از آن‌ها می‌پرسم: «منظورتان چیست؟».

کسی که این ادعا را می‌کند خود دارای سیاست است!

ممکن است با خود بیاندیشید که چگونه یک پذیرش ساده چنین کار بزرگی را رقم می‌زند؟ مشکل ما این است که ما حتی برای دانش معنوی نیز با فضای ذهن عقلانی برخورد می‌کنیم. به دلیل همین فضای عقلانی است که ما دائماً می‌پرسیم «چگونه». عقل همیشه سؤال می‌پرسد. معصومیت یک راست آن چیزی را که استاد می‌گوید انجام می‌دهد. این تفاوت این دو است.

شیوادرسوترای شیوا می‌گوید: «حقیقت غائی را درک کنید، حواس خود را خاموش کنید و آزاد شوید».

چرا او از این جمله استفاده می‌کند که «حواس خود را خاموش کنید؟» چگونه می‌توانید بفهمید که در چیزی کاملاً غرق شده‌ای؟ حواس‌تان کار نخواهند کرد. نمی‌بینید و نمی‌شنوید. اینگونه می‌توانید بفهمید. اگر حواس‌تان همچنان کار می‌کند، پس هنوز غرق نشده‌اید.

شیوا می‌گوید: «حقیقت غائی را درک کنید، حواس خود را خاموش کنید و آزاد شوید». وقتی حواس‌تان کار می‌کند، ممکن است فکر کنید که دارید می‌شنوید، اما ممکن است واقعاً گوش نکنید. عضو حسی ممکن است ظاهراً کار کند، اما انرژی که آن عضو حسی را فعال می‌کند، نه. شنیدن با گوش دادن تفاوت دارد. اگر فقط بشنوید، عقل همچنان دست به کار است. اگر گوش دهید، غرق می‌شوید. پس دیگر عقلی در کار نیست. تلنگر زده می‌شود. شما کاملاً ذوب می‌شوید و مانع همه چیز به غیر از خود و استادتان می‌شوید. مانند ساتایاکاما کاملاً معصوم و گشوده می‌شوید. آن‌گاه تنها یک کلمه از استاد کافی است تا شما را روشنگر کند!

منظور نظر او این است که در حالت کاملاً معصوم و گشوده، آغازگری، همان روشنگری است. تنها یک کلمه برای روشنگر شدن کافی است. آغازگری شیوا خود نوعی تکنیک است. او می‌گوید: «وقتی استاد حقیقت را بیان می‌کند فقط گوش دهید و روشنگر شوید».

بازگشت به فهرست

چگونه گوش‌دادن به روشنگری منجر می‌شود؟ چرا این اتفاق برای ساتایاکاما افتاد اما برای ما نمی‌افتد؟ اول از همه، او معصوم بود و بنابراین برای دریافت دستور استاد هوش لازم را داشت. دوم این‌که، او به اندازه‌ی کافی برای زندگی کردن با آن شجاع بود.

او به استاد اعتماد کامل داشت. معصومیت همیشه با اعتماد همراه است.

من از شما نمی‌خواهم که هزار گاو به من تحویل بدهید! من از شما می‌خواهم با همان معصومیت ساتایاکاما نزد من بیایید. مجبور نیستید دقیقاً همان کاری را ساتایاکاما انجام داده انجام دهید. اما شما باید مانند ساتایاکاما باشید. اگر وجود شما مانند او باشد، ممکن است تحول در شما رخ دهد. تنها در این هنگام است که تحول نور می‌تواند رخ دهد.

خالی بمان

کلمه‌ی اوپانیشاد به معنی «نشستن به پای استاد» است. در هند باستان سنت گوروکول^۱ بین استادان و شاگردان رواج داشت. کودکان از سن هفت سالگی نزد استاد گذاشته می‌شدند و با تکیه به آگاهی تربیت می‌شدند. استادان تجسم زنده حقایق کتاب مقدس هستند. سرمنشأ پندار، گفتار و کردارشان، حقیقت غائی است. شاگردان تنها با زندگی در کنار استاد حقیقت را جذب می‌کنند.

سوامی سری یوکتشوارگیری^۲ استاد روشنگر هندی می‌گوید: «نشستن با استاد تنها حضور فیزیکی در کنار او نیست، بلکه نگه داشتن او در قلب خود، و هماهنگ بودن با اصول او و خود اوست». این روش کلی اوپانیشاد است. استاد انرژی فرا آگاه است. هنگامی که با او هماهنگ می‌شوید، در واقع با این

۱- Gurukul-1 موسسه آموزشی ودایی

۲- Swami Sri Yukteswar Giri استاد پارم‌ها‌م‌سا یوگاناندا از هند

معصومیت فضا را برای بروز تحول آماده می‌کند

انرژی هم‌فرکانس می‌شوید. شما فقط با معصومیت و گشوده بودن می‌توانید

هماهنگ شوید.

گشوده بودن خالی بودن است. نگذارید که دانش درون شما را پر کند. دانش تنها یک ابزار است، نه جوهره‌ی شما. هرگونه دانشی را با عنوان «این نه»، «این نه»، رد کنید. وقتی می‌گوییم رد کنید، منظورم این است که هیچ دانش میانه‌ای به‌غیر از حقیقت غائی نیست. زیرا زمانی که هر چیزی را که به‌طور مداوم در شما بروز می‌کند را رها کنید، دیگر هیچ راه دیگری برای رفتن ندارید. شما دوباره به خودتان بازمی‌گردید و در آن‌جا حقیقت غائی را پیدا خواهید کرد. در آن هنگام شما آماده پر شدن با حقیقت هستید. سپس شما خود به تنهایی می‌توانید اوپانی‌شاد را رقم بزنید.

آدی شانکارا، عارف بزرگ هندی، شاتاکام زیبای نیروانا را زمانی خواند که تنها هشت سال داشت:

من نه نفرت و نه عشق،
من نه طمع دارم و نه وهم،
من واقعاً نه غرور دارم و نه حسادت،
من هیچ وظیفه‌ای برای انجام دادن ندارم،
و همین‌طور هیچ ثروتی برای به‌دست آوردن،
من هیچ هوس‌ی برای لذت بردن ندارم،
من برای آزادی در بند نیستم،
ذات من آگاهی و سعادت محض است،
من تماماً فرخندگی هستم،
من شیوا هستم.

او در سن کم این چنین سعادت‌مندانه خالی بود. اگر بچه‌ها را تماشا کنید، می‌بینید که چشم‌هایشان همیشه پر از شگفتی و تازگی است. آن‌ها از درون خالی هستند. آن‌ها هیچ نظری در مورد چیزی ندارند. آن‌ها آماده دریافت هستند. آمادگی آن‌ها در چشمانشان منعکس است. آیا تا به حال انسان

بزرگسالی را با چنین چشمانی دیده‌اید؟ همچنان که ما بزرگ می‌شویم، چشمانمان درخشش خود را از دست می‌دهند، زیرا ما با دانستن مان

آن‌ها را کدر و ملول می‌کنیم. ما ممکن است چیزهای زیادی بدانیم، اما این دانستن نباید به‌هیچ وجه ما را دچار ملال کند. ما باید همیشه روح خود را خالی نگه داریم.

اگر فقط بدون هیچ اظهار نظری، بدون هیچ توضیحی به زندگی نگاه کنید، مانند یک فنجان چای خالی می‌شوید که چای دم کرده می‌تواند در شما ریخته شود. شما دریافت می‌کنید زیرا چیزی را نگه نمی‌دارید، زیرا خالی هستید. بنابراین هرگز اشتیاق خود را از دست نمی‌دهید.

شما مثل یک کودک، بی‌گناه و تازه هستید. هرگز احساس ملال نمی‌کنید. مانند یک کودک معصوم و با طراوت می‌شوید.

دختر کوچکی چیزی روی یک کاغذ می‌نوشت.
پدرش از او پرسید که آن چیست.
او گفت: «نامه می‌نویسم».
پدر پرسید: «به چه کسی؟»
او پاسخ داد: «به خودم».
پدر پرسید: «نامه در مورد چیست؟»
دختر گفت: «از کجا بدانم؟ هنوز آن را دریافت نکرده‌ام».

تازگی و طراوت بسیاری در پشت معصومیت نهفته است. با معصومیت زندگی هر لحظه به رازی آشکار بدل می‌شود. این حقیقت است. زندگی یک رمز و راز در حال ظهور است. ذهن است که نقش زندگی را برایش می‌نویسد. ذهن همیشه می‌خواهد که زندگی طبق شرایط خاص او پیش برود. اما معصومیت زندگی را با شرایط خود زندگی می‌پذیرد. با ذهن، زندگی دروازه‌ای برای ورود به اسرار پیدا نمی‌کند. با

بازگشت به فهرست

معصومیت، از زندگی برای به اشتراک گذاشتن رمز و راز خود استقبال می‌شود.

اگر با بچه‌ها قایم باشک بازی می‌کنید، خواهید دید که آن‌ها در آخرین جایی که شما قایم شده‌اید پنهان می‌شوند! نه تنها یک بار بلکه بارها این اتفاق تکرار می‌شود! چه طور چنین چیزی ممکن است؟ دلیل آن یک چیز است: آن‌ها با معصومیت پیش می‌روند.

آن‌ها هیچ نظری در سر (ذهن) خود ندارند.

آن‌ها از قلب خود تبعیت می‌کنند. آن‌ها به شما اعتماد زیادی دارند، به قدری که در جایی که شما قبلاً مخفی شده‌اید، قایم می‌شوند و حتی شک هم نمی‌کنند که شاید شما آن‌جا را بگردید! این زیبا است.

در روانشناسی کودک، آزمایش ساده‌ای برای تعیین آگاهی فکری کودکان انجام می‌شود. یک خانه‌ی عروسک با عروسک‌های پدر، مادر، پسر و دختر به کودک نشان داده می‌شود. مشاور، عروسک پدر و مادر را برداشته و به کودک می‌گوید که آن‌ها برای کار یا خرید بیرون رفته‌اند. از کودک خواسته خواهد شد تا این موضوع را تأیید کند. سپس حواس کودک را به سمت دیگری پرت می‌کنند و عروسک‌های پدر و مادر را دوباره در خانه‌ی عروسکی قرار می‌دهند به گونه‌ای که کودک بتواند آن‌ها را ببیند. حال از کودک می‌پرسند پدر و مادر عروسک کجا هستند و مشاهدات بسیار جالبی در پاسخ‌هایشان گزارش می‌شود.

کودکان تا ۴ سال معمولاً می‌گویند که مادر و پدر در محل کار و یا خرید هستند، حتی با این که توانستند به وضوح آن‌ها را در خانه‌ی عروسکی ببینند. فقط در سنین بالاتر مثلاً در سن پنج سالگی است که کودک چیزی را که می‌بیند با واقعیت تطبیق می‌دهد. تا آن موقع، کودک فقط آنچه را که به او گفته می‌شود باور می‌کند.

این زیبایی معصومیت است. معصومیت اعتماد می‌کند. معصومیت نگرانی مورد سوء استفاده قرار گرفتن را ندارد. اکنون دانشمندان علوم اعصاب

به توجیهی برای این امر دست پیدا کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند که تقریباً تا سن پنج یا شش سالگی، الگوهای امواج مغزی کودک در حالت تتا و دلتا هستند. این‌ها حالات تأثیرپذیر ذهن هستند که در آن می‌خوابیم و خواب می‌بینیم. این‌ها حالاتی هستند که در آن ما در پی هویتی به سر می‌بریم. آن‌ها می‌گویند که در سن دوازده سالگی امواج مغزی در حالت آلفا قرار می‌گیرند، و همچنان تأثیرپذیر هستند. به همین دلیل است که بچه‌ها بیشتر آن‌چه را که بزرگترها به آن‌ها می‌گویند باور می‌کنند. آن‌ها با معصومیت خود اعتماد می‌کنند.

اگر به چشمان کودکان نگاه کنید، می‌بینید که آن‌ها شفاف و خالی هستند. به همین دلیل است که آن‌ها در سعادت هستند. همچنان که بزرگ می‌شوید، چشمان شما از دانش پر می‌شوند. آن‌گاه ممکن است نگاه کنید، اما بینشی در کار نیست، زیرا شما با چشمانی می‌بینید که قبلاً با نظرات، قضاوت‌ها و باورها پر شده است. چشم شما دیگر معصوم نیست. این فیلتر شده و ابری است. شما از فیلتر اعتقادات و خاطرات شرطی شده خود می‌نگرید. از آن‌چه که می‌بینید چیز جدیدی یاد نمی‌گیرید، زیرا همه چیز فقط تکرار خاطرات گذشته شما است. یادگیری در کار نیست.

از سوی دیگر، هنگامی که با چشمان خالی بنگرید، هرآن‌چه که می‌بینید عمیق شده و بینش جدید ایجاد می‌کند. زندگی تبدیل به یک رمز و راز ابدی می‌شود. ماهیت سؤال شما تغییر می‌کند. ماهیت سؤال ژرفای معصومیت سوال کننده را آشکار می‌کند.

سه راه برای پرسیدن سؤال وجود دارد. می‌توان از روی معصومیت پرسید، یا می‌توان از روی دانستن پرسید. تا با دانش خود فخر بفروشید، و سوم این که می‌توان جهت تأیید آن‌چه که می‌دانید درست است پرسید. وقتی از روی معصومیت سؤال می‌پرسید، کاملاً برای دریافت پاسخ آماده هستید. وقتی از روی دانسته‌های خود سوال می‌کنید، شیرینی جواب را

مشکل این جا است که کسانی که خالی نیستند هرگز متوجه نمی‌شوند که خالی نیستند. شما نمی‌توانید به آن‌ها بگوئید که پر هستند. آن‌ها این موضوع را نه می‌فهمند و نه می‌پذیرند. اما انسان معصوم می‌گوید: «به دلیل دانستن از دستش دادم. من واقعاً چیزی نمی‌دانم. اکنون مشتاقم که بدانم». وقتی این فضا فراهم شود، یادگیری ادامه می‌یابد. در این فضا هیچ شناختی وجود ندارد. مقاومتی در کار نیست و پذیرش محض است.

جی کریشنامورتی، فیلسوف بزرگ، می‌گوید: «تنها زمانی می‌توان از دانش، آزادی کسب کرد که انگیزه کسب دانش فهمیده شود».

انگیزه عمومی چیست؟

عموماً انگیزه کسب دانش چیست؟ لحظه‌ای حال، معجزه و راز هستی است که ما سعی می‌کنیم آن‌را با تور دانش به دام انداخته و به دست آوریم. این انگیزه‌ی ما برای کسب دانش است. اما این امر هرگز محقق نمی‌شود! هرگز نمی‌توان ناشناخته را با شناخته‌ها به دام انداخت. ناشناخته‌ها را تنها می‌توان با تسلیم شدن به آن شناخت. تسلیم شدن همان چیزی است که هوش نامیده می‌شود! هوش، زمان حال را کشف کرده و آن‌را به شادی تسلیم می‌کند. این شادی، شادی معصومیت است.

از سوی دیگر، دانش راز لحظه‌ی حال را انکار می‌کند. دانش تلاش می‌کند که هر لحظه آن‌را اثبات کند در حالی که زمان حال هرگز قابل اثبات نیست. بنابراین شما پیوسته با چیزی که «ترس از ناشناخته‌ها» نامیده می‌شود، سروکار دارید. با تلاش برای اثبات زمان حال است که ترس از ناشناخته‌ها در وجودمان ریشه می‌دواند. در غیر این صورت، شما اصلاً ترس نخواهید داشت! شما به‌خوبی می‌دانید که زمان حال یک راز است!

شما به‌نحوی سعی می‌کنید که با دانسته‌هایتان از «ناشناخته‌ها» فرار کنید. برای نفس، عدم شناخت

بازگشت به فهرست

هیچ دانش میانه‌ای به‌غیر از حقیقت غائی نیست

از دست می‌دهید. و وقتی برای دریافت تأیید، سؤال می‌پرسید، در مقابل پاسخ مقاومت نشان می‌دهید.

داستانی کوتاه:

استادان بودایی ذن عموماً در اتاق جداگانه مشاوره‌ی فردی انجام می‌دهند. وقتی استاد و شاگرد باهم هستند، هیچ‌کس وارد اتاق نمی‌شود. استادی بودایی بود که هر روز از مصاحبت با بازرگانان و خبرنگاران و همچنین شاگردانش سر ذوق می‌آمد. در بین معاشران همیشگی او کوزه‌گر بی‌سوادی بود که همیشه می‌آمد و از او سؤالات احمقانه می‌پرسید. سپس چایش را می‌خورد و می‌رفت. یک روز که کوزه‌گر آن‌جا بود، استاد می‌خواست به یکی از شاگردان خود مشاوره‌ی فردی بدهد، و از کوزه‌گر خواست تا از اتاق بیرون برود. کوزه‌گر پرسید: «من می‌فهمم که شما بودای زنده هستید. حتی بوداهای سنگی هم هرگز مانع تجمع مردم در مقابلشان نمی‌شوند. پس چرا مانع من می‌شوید؟». استاد مجبور شد بیرون بیاید تا شاگردش را ببیند.

سؤال کوزه‌گر از روی دانسته‌هایش بود. او لحظه‌ای از آموختن غافل شد. استادان در هر لحظه، آموزه‌هایی را با ما در میان می‌گذارند. اگر گشودگی ضمنی وجود داشته باشد، یادگیری محقق می‌شود. یادگیری در معصومیت رخ می‌دهد. دانش کوزه‌گر مانع جذب و درک آموزه‌های استاد شد. کودکان هر چیزی و هر کسی که در اطرافشان باشد را مانند اسفنج جذب می‌کنند و هیچ چیز مانع انجام این روند در آن‌ها نمی‌شود. به‌همین دلیل است که در سنت ودایی در سن هفت سالگی به‌دست استاد سپرده می‌شوند. راز اصلی یادگیری، عمل کردن بر اساس معصومیت است.

به منزله‌ی هیچ است. نفس نمی‌تواند هیچ بودن را تحمل کند. اما معصومیت، هیچ نبودن و لذت بردن از حال است! زمان حال هدیه‌ای باز نشده است. اما دانش از سر هیجان، آن را لمس می‌کند تا بتواند محتویات آن را تشخیص دهد. وقتی دانش به این درک می‌رسد که راه‌هایی منتهی به «خود» هنوز کشف نشده است، دیگر مانع فرآیند دانش غائی نمی‌شود و مانند ابزاری عمل می‌کند که به‌هنگام نیاز به کار می‌آید و مانع پذیرفتن اسرار زندگی نمی‌شود.

وقتی متوجه شویم که دانش اسرار زندگی را انکار می‌کند، وقتی متوجه شویم که ما دانش را فقط به دلیل ترس از ناشناخته‌ها کسب می‌کنیم، به این هوشمندی می‌رسیم که باید خودمان را تسلیم زندگی کنیم و اینجا است که معصومیت متولد می‌شود. مشکل این جا است که جامعه رفته‌رفته مجموعه‌ای از باورها را به هر کودکی که متولد می‌شود، القاء می‌کند. باور چیست؟

باور چیزی جز برداشت فردی و مستقل از چیزی نیست.

هیچ نیازی نیست که باورها را به کودک تزریق کنیم. کودک می‌تواند آزاد باشد تا برداشت خود را داشته باشد.

جی کریشنامورتی می‌گوید: «دانش هم سنت است و هم غریزه.» منظور او از این حرف چیست؟ فرض کنید که در یک خانواده هندو به دنیا آمده‌اید. بنابراین، دانشی که شما کسب می‌کنید برگرفته از سنت هندوی محض است. واکنش‌ها و اقدامات شما، دربرگیرنده‌ی اعتقادات و ایدئولوژی سنت هندو خواهد بود. هم در سطح خودآگاه و هم ناخودآگاه، شما با آن شرطی می‌شوید.

واکنش ناخودآگاه «غریزه» شما است. تجربه‌ی زیاد از هر چیز در اطراف تان، فقط از طریق غریزه رخ می‌دهد، نه آن‌طور که هست. به‌همین دلیل شما نمی‌توانید چیزی بفهمید. شما فقط می‌توانید

از طریق دانش خود آن را بدانید. به‌همین دلیل است که می‌گویید، دانش مانع دانستن است.

هنگامی که دانش در حالتی است که فایده‌ای برای تجربه وجود ندارد، جامعیت دارد. محدوده تنها برای پخش دانش وجود دارد. همه چیز بازتاب برخی از دانش گذشته و یا برخی از نتیجه‌ی گذشته است. شما عطر گل را می‌شناسید. شما در حال حاضر صدای امواج را می‌شناسید. طلوع خورشید را می‌شناسید. در ابتدا، در زمان اولین تجربه به‌عنوان یک کودک، این‌ها واقعاً تجربیاتی معصومانه بوده‌اند. اما همان‌طور که ما رشد می‌کنیم، این تجربیات معصومانه شروع به تبدیل شدن به سنت‌های دنیوی می‌کنند.

هستی، ادامه چیزی نیست و هر لحظه، تازه است. بنابراین نمی‌شود چیزی را دانست. از کجا می‌دانید که لحظه‌ای دیگر چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر این موضوع درک شود، تمام دانسته‌ها رنگ می‌بازند. آنگاه تنها خرد باقی می‌ماند و خرد همان هوش معصوم است که می‌گذارد که تجربه‌ای بدون مانع شدن دانسته‌ها به وقوع بپیوندد. آنگاه اکتشافات بزرگ مربوط به خویشتن و موضوعات پیرامون آن و رازهایی که آن دورا به هم ربط می‌دهد، اتفاق می‌افتد.

جی کریشنامورتی می‌گوید که اعتقاد، احتمالات بسیاری دارد می‌کند و شما را به سوی فعالیتی خاص سوق می‌دهد، زیرا ذهن همیشه در پی فعالیت‌هایی است که از اعتقاد ناشی می‌شود. ما تمام زندگی خود را بر اساس اعتقاداتمان پایه‌گذاری می‌کنیم. بدین سبب، ما غرق در فعالیت‌هایمان هستیم، اما اقدامی نمی‌کنیم. فعالیت مستلزم تغذیه شدن از اعتقادات است و نمی‌تواند متوقف شود. اگر متوقف شود، ذهن افسرده می‌شود. اما اقدامات به‌هنگام نیاز اتفاق می‌افتند و بعد متوقف می‌شوند.

ما ممکن است

چیزهای زیادی بدانیم،

اما این دانستن نباید

به‌هیچ وجه ما را دچار

ملال کند

خاص، اساس و جوهره **ناشناخته می‌تواند تنها** معصومیت است. آنگاه، روح **با تسلیم شدن به آن** زنده می‌ماند. **شناخته شود.**

سکوت، فاصله‌ی بین یادگیری و عدم یادگیری است

پارامهم‌سا یوگ آناندا می‌گوید: «روز، زمین بازی شیطان است.» در روز، ما مدام کلمات را به خورد ذهن خود می‌دهیم. در واقع اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که کلمات جلوی یادگیری را می‌گیرند. به‌عنوان مثال، الان شما در مقابل من نشسته اید، خیلی از شماها حرف‌های من را نمی‌فهمید چون من به یک زبان خارجی با شما صحبت می‌کنم. شما احساس ناراحتی می‌کنید ولی شما خوش شانس‌ترین آدم این جمع هستید! شما نمی‌توانید به‌واسطه‌ی کلمات از من چیزی بیاموزید. من فقط صحبت می‌کنم تا شما را ساکت کنم، اگر صحبت نکنید، در درون خودتان شروع به صحبت کردن می‌کنید، بنابراین من صحبت می‌کنم اما شما فقط از طریق سکوت می‌توانید چیزهای زیادی از من بیاموزید. در سکوت، معصومیت هست و در کلمات، عقل. هرگز حقیقت را دریافت نمی‌کند. تنها معصومیت است که می‌تواند حقیقت را درک کند.

فقط کافی است در این‌جا معصومانه بنشینید تا به درک غائی برسید. در فاصله‌ی بین کلمات من آموزه‌ای عمیق نهفته است. استاد، شعر محض است، شعر هستی. بیانات او سرشار از هستی است. استاد صحبت می‌کند چون شما می‌خواهید که بشنوید و هنگامی که که صحبت می‌کند سکوت زیبایی وجود دارد که آموزه‌های نهانی در آن پنهان شده‌اند. اگر خود را پذیرا و در معرض آن قرار دهید، می‌توانید تأثیر آن را حس کنید. سکوت، پلی است بر فاصله‌ی بین کلمات.

سکوت فضای شکل‌گیری یادگیری تازه است. در سکوت شما پذیرا هستید و در آن لحظات است

بازگشت به فهرست

وقتی از روی فعالیت از اعتقاد سرچشمه می‌گیرد. اقدام از روی درک صورت می‌گیرد. فعالیت باعث خستگی می‌شود در حالی که اقدام، ایجاد انرژی و الهام می‌کند. آن‌چه شما نیاز

دارید اقدام است نه فعالیت.

اعتقاد تنها درک شما از چیزی است و نه حقیقت. در هر موقعیتی، چهار فرد مختلف با اعتقادات مختلف، می‌توانند به چهار نتیجه مختلف برسند. در اعتقاد، واقعیت مطلق وجود ندارد. اعتقاد صرفاً ادراکی فردی است. اما معصومیت درک را باز می‌کند و زیبایی آن در همین است. به دنبال نتیجه‌گیری نیست و درها را به روی هیچ چیز نمی‌بندد. به این تصویر نگاه کنید. چه می‌بینید؟ پیرزنی را می‌بینید.



همچنین می‌توانید زن جوانی را ببینید! بینی پیرزن سمت چپ، گونه زن جوان است و دهان پیرزن، یقه لباس زن جوان و چشم چپ پیرزن، گوش چپ زن جوان را تشکیل می‌دهد. تفاسیر بی‌شماری برای هر چیزی وجود دارد. تکیه نکردن بر روی تفسیری

اعتقاد، ادراکی فردی است که من می‌توانم به راحتی شما را متحول کنم و با این تحول، معصومیت کامل را دوباره به دست خواهید آورد.

ارتباط چیزی است که بین دو سر برقرار می‌شود. ارتباط شما را به دام تفسیر اشتباه از گفته‌های من می‌اندازد. با این حال، همدلی بین دو قلب شکل می‌گیرد. در ارتباط، شما با تدافعات عقلی خود پیش می‌روید. در صورتی که در همدلی، مستقیماً چیزی را تجربه می‌کنید. با ارتباط، شما آرزوی خود را نسبت به چیزی که ورای کلمات است، برآورده می‌سازید. و من دقیقاً آن چیز را با خود دارم. این همان چیزی است که شما به آن نیاز دارید.

کل فرآیند مراقبه شامل برقراری ارتباط روحانی و یافتن سکوت در درون خودتان است. سکوت درونی هیچ‌گاه با استفاده از ذهن (فکر) یا تجربه قابل لمس نیست. سکوت درونی معصومیتی است که به دنبالش هستید و به همین دلیل است که مردم تمایل دارند که به تنهایی در هیمالیا یا در جنگل بنشینند. آن‌ها امیدوارند سکوت درونی را از طریق سکوت بیرونی پیدا کنند و وقتی این اتفاق بیفتد، شما می‌توانید با تمام موجودات هستی همدلی کنید و هر آن چیزی که از این سکوت رخ دهد همواره در مطابقت با هستی خواهد بود.

شاگردی به دیدن استاد بودایی در چین رفت. استاد از او پرسید: «دنبال چه هستی؟»
شاگرد جواب داد: «روشنگری.»
استاد گفت: «تو گنجینه‌ی مخصوص به خود را داری. چرا بیرون دنبال آن می‌گردی؟»
شاگرد پرسید: «گنج من کجا است؟»
استاد پاسخ داد: «آن‌چه که در طلبش هستی، گنج تو است.»
شاگرد همان لحظه روشنگر شد.

سکوت درونی منطقه گنج است که پیدا کردن آن کار

استاد است. بنابراین دفعه‌ی بعد، از این که نمی‌توانید حرف‌های من را بفهمید ناراحت نشوید. معصوم بمانید و با سکوت کلمات

ادغام شوید و آن وقت یادگیری و عدم یادگیری آن‌گونه که باید اتفاق خواهد افتاد. در سکوت نه طمع بهشت، نه ترس جهنم، نه حسادت به دیگران، نه طلب عشق و نه هیچ نگرانی وجود ندارد. سکوت هم‌نوایی با معصومیت همرا با استاد است. پس از آن ارتباط مستقیم برقرار می‌شود.

درک با استفاده از معصومیت

معصومیت، رایحه‌ای دلپذیر است، در حالی که دانش یک فیلتر قوی است. رایحه معصومیت تمام دنیا را به سمت شما می‌کشد و فیلتر دانش مانع آمدن خیلی چیزها به سمت شما می‌شود. وقتی درگیر دانش می‌شوید همیشه دچار دستپاچگی و عجله هستید چون دانش‌های زیادی برای کسب کردن وجود دارد.

هنگامی که با معصومیت همراه هستید، به سادگی از لحظات خود لذت می‌برید. اگر افراد معصوم را ببینید متوجه خواهید شد، که انگار هدف خاصی ندارند. آن‌ها به سادگی از بودن در لحظه با تمام وجود و به سادگی لذت می‌برند. با معصومیت لحظه را می‌فهمید و با دانش آن‌ها را از دست می‌دهید. دانش تنها هدف را می‌شناسد، در حالی که معصومیت زیبایی‌های بی‌هدف بودن را می‌شناسد.

اگر دانش خود را کنار بگذارید، آمادگی درک لحظه‌ها و حقیقت را دارید. زمان حال حقیقت را در خود دارد. مشکل این است که امروزه در آموزش و پرورش فقط دانش و چگونگی با هوش بودن را آموزش می‌دهند و آموزشی برای معصوم بودن در کار نیست. در کدام یک از دانشگاه‌های ما معصومیت آموزش داده می‌شود؟

• داستانی کوتاه:

فرآیند مراقبه شامل
برقراری ارتباط روحانی
و یافتن سکوت در
درون خودتان است

افسانه است! جامعه یک افسانه در شما شکل می‌دهد که همان ذهن است و آن را معیاری برای ارزیابی شما قرار می‌دهد. و به همین دلیل است که امروزه دانش بسیار محبوب شده است.

• داستانی کوتاه:

چهار دوست در یک شهر زندگی می‌کردند. آن‌ها زمان زیادی را با هم گذراندند. سه نفر از آن‌ها خیلی باسواد بودند و نفر چهارم به اندازه‌ی آن‌ها با سواد نبود اما دانا بود. یک روز تصمیم گرفتند به سرزمین‌های دیگر سفر کنند و علم و دانش خودشان را به دیگران ارائه کرده و درآمدی کسب کنند. دوست چهارم چیزی برای گفتن نداشت اما ابراز تمایل کرد که آن‌ها را همراهی کند.

دوست اولی گفت: «تو چیز زیادی نمی‌دانی و اگر با ما همراه شوی با این که ضرورتی ندارد اما ما مجبور می‌شویم پول خود را با تو قسمت کنیم». دوست دوم گفت: «بله، درست است. بهتر است که بمانی».

دوست سوم، مهربان‌تر بود و گفت: «ما تمام این سال‌ها با هم بزرگ شدیم و الان درست نیست که برگردد و باید با ما بیاید». بنابراین چهار نفری سفرشان را آغاز کردند.

آن‌ها از یک جنگل انبوه عبور کردند. حیوانات وحشی زیادی را دیدند و لحظات بسیار هیجان‌انگیزی را تجربه کردند. ناگهان یک روز، به انبوهی از استخوان حیوانات رسیدند.

یکی از آن‌ها گفت: «فکر می‌کنم این راه خوبی برای آزمایش کردن دانشمان است. بگذارید این حیوان را زنده کنیم».

دو نفر دیگر موافقت کردند، اما نفر چهارم گفت: «احساس می‌کنم این‌ها استخوان یک حیوان بسیار بزرگ است، بنابراین ما نباید

پسر جوانی به یک ماهی‌فروشی وارد شد و شش عدد ماهی قزل‌آلا خواست. ماهی‌فروش با شوق و اشتیاق شروع به انتخاب کردن ماهی کرد و در حالی که مشغول بسته‌بندی آن‌ها بود پسر گفت: «لطفاً فعلاً آن‌ها را بسته‌بندی نکنید. امکانش هست قبل از این که بسته‌بندی کنید یکی یکی آن‌ها را برای من پرتاب کنید و من آن‌ها را جدا جدا بگیرم؟».

ماهی‌فروش گفت: «البته، این کار را می‌کنم، اما برای چه؟».

پسر جواب داد: «این طوری، وقتی به خانه می‌رسم حداقل می‌توانم بگویم که شش ماهی قزل‌آلا گرفتم».

امروزه فشار زیادی برای باهوش بودن روی ما است. کودکان معصومیت خود را به شرطی شدن که با نام «چگونه با هوش باشیم» به خوردشان داده می‌شود، می‌بازند. با گذشت زمان، مانند این پسر بچه، حتی از معصومیت نیز فقط برای زرنگی کردن استفاده می‌شود!

پدری، پسر خود را برای اولین بار و با افتخار به همکاران خود معرفی کرد. همه‌ی همکارانش دور پسر بچه ایستاده بودند که پدر گفت: «پسر، چرا به آن‌ها نمی‌گویی چند سال است؟» کودک به سرعت گفت: «وقتی در خانه هستم، هفت ساله و وقتی که در اتوبوس هستم، پنج ساله».

کودکان امروزی این‌گونه تربیت می‌شوند. آن‌ها طوری تربیت می‌شوند تا در همه چیز، منافع را ببینند. آموزش و پرورش شما را با میزان سودمندی تان ارزیابی می‌کند. اما ارزش شما به سودمندی تان نیست. وجود آدم را هرگز نمی‌توان ارزیابی کرد و فقط عقل است که می‌توان ارزیابی‌اش کرد و خود ذهن به تنهایی یک

چنین کاری را انجام دهیم».

سه نفر دیگر خندید و او را ترسو خطاب کردند و گفتند: «اگر علم و دانش ما را داشتی، از چنین چیزهایی نمی‌ترسیدی. ساکت باش و ما را تماشا کن».

سه نفری آزمایش را پیش بردند.

یکی از آن‌ها استخوان‌ها را مانند یک حیوان کامل کنار هم چید. سپس وردی خواند و آب مقدس را بر روی آن پاشید و استخوان‌ها ناگهان شکل یک اسکلت را به خود گرفتند. آن‌ها از قدرت دانش خودشان شگفت زده شدند.

نفر دوم جلو آمد، وردی دیگر خواند و آب بیشتری روی آن پاشید. اسکلت ناگهان با عضلات، گوشت، خون و مو پوشیده شد. یک شیر بود و فقط جان نداشت.

آن‌ها از کار خودشان متحیر شدند. نفر سوم جلو آمد و گفت که به آن زندگی می‌بخشد.

نفر چهارم هشدار دیگری به آن‌ها داد اما به او خندیدند. او آرام آرام از درختی بالا رفت و تماشا کرد.

نفر سوم به بدن شیر جان بخشید و شیر زنده شد. شیر با غرشی، به سمت هر سه نفر پیش رفت، آن‌ها به بالا نگاه کردند تا ببینند دوست چهارمشان کجا رفته است. او در جای امنی بالای درخت نشسته بود و تمام وقایع را تماشا می‌کرد. شیر در زمان کوتاهی کار همه‌شان را ساخت.

دانش یک ابزار است و مستقیماً به هوش منجر نمی‌شود. فقط یک ابزار است و تا زمانی خوب است که ما از آن به‌عنوان یک ابزار قدرتمند در جایی که لازم است استفاده کنیم. با آن می‌توان کارهای شگفت‌انگیزی انجام داد. اشتباه ما این است که تمام زندگی خود را به دست دانش می‌سپاریم. از سوی دیگر، معصومیت مستقیماً ما را به هوش محض می‌رساند.

داستان کوتاهی دیگر:

جامعه افسانه‌ای را
در شما شکل می‌دهد،
که آن ذهن‌تان است
و آن را معیاری برای
ارزیابی قرار می‌دهید

در روستای کوچکی
درخت انجیری بود که
سایه‌ی خنکی داشت.
زیر درخت یک گاو،
سگی خسته و پیرمردی

بود که ریش بلندی داشت و پشتش را به تنه‌ی درخت تکیه داده بود و پاهایش را دراز کرده بود. درخت در مرز بین دو کشور واقع شده بود. مسافری که داشت از کشوری به کشور دیگر می‌رفت از آن مسیر می‌گذشت، پیرمرد را دید و گفت: «خوب تغییر قیافه داده‌ای! این کار جواب نمی‌دهد. من هم چند روز پیش که یک زنجیر طلا دزدیده بودم، همین‌طور تغییر قیافه داده بودم اما نگهبان من را گشت و زنجیر را پیدا کرد و شلاقم زد. بگذار ببینیم چطور می‌توانی با این تغییر چهره، از مجازات فرار کنی».

سپس مردی سوار بر اسب آمد. او جاسوسی بود که قصد ورود به کشور را داشت. بالای سر پیرمرد ایستاد و با خودش فکر کرد: «چه کسی می‌داند که انگیزه این مرد از این‌جا دراز کشیدن چیست؟ ممکن است او هم مثل من یک جاسوس باشد». از آن‌جایی که شغلش جاسوسی بود و وقتی برای تلف کردن نداشت با عجله از آن‌جا دور شد.

یک ساعت بعد، مردی تلوتلو خوران سمت پیرمرد آمد. مست بود و به پیرمرد می‌خندید و با صدای بلند پرسید: «چقدر مشروب زدی؟ منو ببین! من یک جام کامل مشروب خوردم و هنوزم سر پا هستم و ایستادم هرچند الان حس می‌کنم سرم کمی سنگین شده است». این را گفت و از آن‌جا رفت.

طولی نکشید که شب شد و همه‌جا آرام شد. مرد چهارمی که از آن‌جا می‌گذشت نزدیک

به موضوع نگاه کنید. به عنوان مثال، ممکن است برای شخصی درک دانش هوانوردی مشکل نباشد، اما درک کوان‌های^۱ ساده‌ی ذن چطور؟ کوان‌های ذن قسمتی از آموزه‌های ساده‌ی ذن بودایی است. آن‌ها به این که کجا هستید یا چکار می‌کنید کاری ندارند، بلکه با چیزی که شما را می‌سازد سروکار دارند. هدف آن‌ها ایجاد بیداری در سطح وجود است و فقط با همین کار دارند و نه هیچ چیز دیگر. آن‌ها به شما ایده نمی‌دهند. آن‌ها مستقیماً راه حل وجودی را ارائه می‌دهند، ولی درک آن‌ها به دلیل سادگی و سراسر بودن آن دشوار است.

امروزه همه‌ی دانشگاه‌ها بر روی ارتقاء و بهبود توانایی‌های عقلی افراد کار می‌کنند. آن‌ها به ما می‌آموزند چگونه برای جامعه مفیدتر، سودمندتر و مؤثرتر باشیم. هیچ ایرادی ندارد که مؤثر و سودمند باشیم، اشتباه این‌جا است که در این فرآیند معصومیت و پذیرا بودن را فراموش می‌کنیم. ما فراموش می‌کنیم که چگونه باید آغوش خود را به روی کیهان و هستی بگشاییم. ما فراموش می‌کنیم که چگونه در هماهنگی با کیهان حرکت کنیم، که چگونه در هماهنگی با برنامه‌ی نظام عالم هستی، که منبع تمام بهره‌وری‌ها است، بهره‌ور باشیم. و این‌ها همه به این دلیل اتفاق می‌افتد که ما گرفتار "انجام دادن" و "داشتن" هستیم و "بودن" را فراموش کرده‌ایم.

سه حالت مهم وجود دارد: بودن، انجام دادن و داشتن. در حال حاضر، ما از انجام دادن به داشتن حرکت می‌کنیم. ما به طور مداوم کارها رو "انجام" می‌دهیم، یاد می‌گیریم و آموخته‌های خود را در کارهای مفید به کار می‌بریم. بعد از آن ما "آن‌چه" را می‌خواهیم داریم: پول، روابط، آسایش. بعد از آن می‌خواهیم چیزهای بهتر یا بیشتری داشته باشیم، بنابراین همچنان به انجام دادن ادامه می‌دهیم. ما همیشه بین انجام دادن و داشتن هستیم. در این روند، بودن فراموش می‌شود. آرامش واقعی فقط

پیرمرد آمد و برای مدتی طولانی به پیرمرد نگاه کرد، نزدیک او رفت و خم شد و گفت: «من چقدر خوش شانسم که افتخار دیدار شما رو داشتم». او یک برگ بزرگ برداشت و پیرمرد رو با آن باد زد تا پشه و دیگر حشرات که روی بدن او بود را دور کند.

پیرمرد تارک دنیا از خلسه‌ای که در آن بود خارج شد و چشمانش را باز کرد و مردی را دید که او را باد می‌زد و لبخند می‌زد. مرد جوان پرسید: «آه، ای روح بزرگ، خوشحال می‌شوم از این که دعوت مرا بپذیری و شب را در خانه‌ی من که در این حوالی است سپری کنی». پیرمرد زاهد گفت: «اگر این خواست خدا است، قبول می‌کنم». و به دنبال مرد راهی خانه‌اش شد.

معصومیت ابعادی را در بر می‌گیرد که هوش قادر به درک آن نیست. معصومیت ممکن است از واقعیت غافل شود، اما حقیقت را درک می‌کند و می‌فهمد. هوش درگیر واقعیت است. وقتی هوش با معصومیت ترکیب می‌شود، ترکیب نادری از هوش و معصومیت حاصل می‌شود. کنار گذاشتن دانش به‌خاطر معصومیت، هوش است. منظور من این نیست که باید دست از کسب دانش بردارید. فقط کافی است بدانید که دانش نمی‌تواند جایگزین معصومیت شود.

اگر روستاییانی تحصیل نکرده را ببینید، متوجه خواهید شد که آن‌ها دارای هوش ناب هستند! و به همین دلیل است وقتی در وضعیتی گیر می‌افتید می‌بینید که یک روستایی خیلی ماهرانه وارد عمل می‌شود و به شما کمک می‌کند. این از ظرفیت‌های هوش معصومانه است.

درک موضوعات پیچیده، کار سختی نیست. فقط مجبورید به مقدار بیشتر از ذهن کار بکشید. فقط همین! فقط کافی است از دید مخالف و تحلیلی

در حالت بودن امکان‌پذیر است. به‌همین دلیل، هر چقدر که کار می‌کنیم و به‌دست می‌آوریم، باز همچنان به‌دنبال آرامش هستیم. این احساس ناشی از "ندای وجود" است.

اگر ما حالت بودن را تقویت کنیم و باعث شویم که انجام دادن‌ها فقط در جهت افزایش کیفیت بودن ما باشد، دیگر نیاز نیست برای داشتن تلاش زیادی کنیم. داشتن خود به‌عنوان نوعی محصول فرعی حاصل می‌شود. این راز هستی است. اما دانشگاه‌ها این‌را برای جامعه سودمندی تلقی نمی‌کنند و مشکل همین جا است، و این همان چیزی است که سودمندی واقعی هر فرد را بالقوه می‌سازد، نه تنها برای جامعه، بلکه برای کل جهان هستی. ما همیشه باید به فکر کل باشیم.

در دانشگاه‌های باستانی هند مانند تاکشیل و نالاندا آماده‌سازی دانش‌آموزان همیشه در سطح بودن، بوده است. آموزه‌های دنیای بیرون، در قالب پیامدهای طبیعی آن، خودبه‌خود بروز می‌کند. هند همواره بر پرورش معصومیت وجودی تمرکز داشته است، زیرا تنها همین مورد است که به قدرت وجودی منجر می‌شود. وقتی وجود دارای قدرت باشد، به هر چیزی می‌توان دست یافت.

پارام‌اهم‌سا یوگی آناندا به‌زیبایی، هدف از آموزه‌های معنوی را توصیف می‌کند. او می‌گوید، تریلیون‌ها سلول در بدن وجود دارد. هر سلول مانند یک موجود هوشمند است. هر سلول دارای ماده‌ای به‌نام DNA^۱ است که حاوی اطلاعات و هوش برای رشد کامل بدن و مغز است. این هوش نهفته باید بیدار شود تا ذهن به‌سمت رنج نرود و در سعادت و خوشی باقی بماند.

او ادامه می‌دهد که آموزه‌های معنوی، سلول‌ها را با فرستادن جریان زندگی در اطراف مغز و ستون فقرات، جذب می‌کند و از پیشرفت تکاملی فرد اطمینان

۱- DNA اسید Deoxyribonucleic، سازه‌ای از تمام موجودات زنده حاوی کد ژنتیکی است

حاصل می‌کند. با استفاده از این کشتش الهی، هر سلول به یک مغز زنده تبدیل می‌شود و آماده‌ی درک و فهمیدن هر ذره از دانش است. با این مغز بیدار، ظرفیت ذهنی هر فرد چند برابر شده و تمام انواع دانش‌ها به‌راحتی درک خواهند شد! این چنین یادگیری نتیجه یادگیری معنوی است.

معصومیت ابعادی را در بر می‌گیرد که هوش قادر به درک آن نیست. معصومیت ممکن است از واقعیت غافل شود، اما حقیقت را درک می‌کند و می‌فهمد

اسکندر، امپراتور یونان، سه چهارم جهان را فتح کرده و برای تسخیر آسیا به آن‌جا سفر کرد. او در حاشیه رود سند مستقر شد تا هند را فتح کند.

در کنار همان رود، زاهدی زندگی می‌کرد. وقتی اسکندر و ارتشش از آن‌جا عبور می‌کردند، زاهد در حال عبادت بود و برای ادای احترام به او از جای بر نخواست.

اسکندر احساس کرده که تحقیر شده است و فریاد زد: "چه‌طور جرأت می‌کنی به من احترام نگذاری!". شمشیرش را از غلاف در آورد تا سر از تنش جدا کند. زاهد به او نگاه کرد و خندید. اسکندر تعجب کرد و پرسید: "من می‌خواهم بکشم آن وقت تو می‌خندی!"

زاهد گفت: "در حیرتم از این که چه چیزی را می‌خواهی بکشی! من هرگز کشته نخواهم شد. من جاودانه و ابدی هستم. این روح نه با سلاح بریده می‌شود، نه با آتش سوزانده می‌شود، نه با آب خیس می‌شود و نه با باد خشک می‌شود". او این گفته‌ها را از باگواد گیتا نقل کرد.

اسکندر شمشیر را انداخت و به گفته‌های زاهد درود فرستاد و گفت: "هند دارای چنین مردمانی است که از مرگ هراسی ندارند. من درود خود را تقدیم این کشور بزرگ می‌کنم".

دهید که در ردیف آخر کلاس بنشینند تا صرفاً در جوی قرار بگیرد که تحت هدایت الهه ساراسواتی^۲ است. من می‌دانم شما مهربان و دلسوز هستید. لطفاً او را راهنمایی کنید. او اگر چیزی یاد بگیرد، خیلی برایش خوب می‌شود". معلم به راحتی موافقت کرد.

پسرک به مدرسه رفت. او هر روز قبل از این که بچه‌ها به کلاس بیایند، در کلاس حاضر می‌شد و کلاس را گردگیری و جارو می‌کرد و میز و صندلی چوبی معلم را تنظیم می‌کرد و برای این که با دقت بیشتری به کلاس گوش دهد در گوشه‌ای می‌نشست.

هیچ کس انتظار نداشت که او از کلاس چیزی یاد بگیرد. روزی عاجزانه از معلم درخواست کرد و گفت: "آقا، پس آن راهنمایی‌ها که قرار بود به من بدهید چه شد؟ کی آن‌ها را فرا خواهم گرفت؟".

معلم گفت: "همین حالا! همین، خودشه: Aham Brahmasmi (من همانم). این را با صدای رسا یا آهسته پیوسته با خود زمزمه کن". پسرک با قاطعیت و علاقه، این عبارت را یاد گرفت بدون آن که حتی معنی آن را پرسد. معلم هم به خودش زحمت گفتن معنی آن را نداد و نیازی هم به انجام این کار نمی‌دید. پسرک "آهم بَره‌ماسمی" را مرتباً در خانه تکرار می‌کرد.

پدرش از او پرسید: "آیا معنی این عبارت را می‌دانی؟".

پسر متعجب شد! پرسید و گفت: "معنی؟". هرگز به ذهنش خطور نکرده بود که این عبارت ممکن است معنی داشته باشند.

پدر گفت: "معنای این عبارت می‌شود: "من برهمن^۴ هستم".

روز بعد پسر به خانه عمویش رفت و ادامه داد:

اسکندر که اکنون مرد داناتری شده بود، از خاک هند عقب‌نشینی کرد.

آموزه‌های دانشگاه‌های قدیم، امکان شکوفایی دانش برتر و اعتماد به نفس را در افراد ایجاد کرده و در عین حال از معصومیت آن‌ها نیز محافظت می‌کردند. آن‌گاه هر شاگردی حکیم بار می‌آمد. حکیم دانش وسیعی نسبت به جهان بیرون و معصومیت ناب جهان درونی دارد.

بودا در داماپادا^۱ می‌گوید:

حتی خدایان نیز به قدیسان غبطه می‌خورند، حواس‌شان مانند اسبی تربیت شده از آن‌ها تبعیت می‌کند، آن‌ها را از غرور هستند، مانند زمین، شکیب‌ها هستند، و مانند آستانه‌ی در استوار، آن‌ها مانند دریاچه عاری از گل، پاک هستند، و از چرخه‌ی تولد و مرگ رها هستند، پرهیزگاران می‌توانند هر کاری را در جهان بیرون انجام دهند.

در سیستم آموزش قدیمی گوروکول^۲، یادگیری در سطحی کاملاً متفاوت اتفاق می‌افتد.

هوش خلاق مبتنی بر آگاهی عمیق است. مستقیماً، به بودن پرداخته می‌شد و انجام دادن و داشتن در کل ماهیت متفاوتی داشتند.

• داستانی کوتاه:

پسر کوچکی بود که گرفته و بی‌حوصله به نظر می‌رسید. روزی پدرش او را به مدرسه سانسکریت برد، جایی که همه‌ی بچه‌های روستا آن‌جا درس می‌خواندند. او به ملاقات معلم رفت و گفت: "پسر من دانش آموز باهوشی نیست. لطفاً اجازه

۲- Saraswati الهه‌ی هندو یادگیری

۴- Brahman

۱- Dhammapada تعالیم بودا در قالب کتاب مقدس

۲- Gurukul مؤسسه‌ی آموزشی ودایی

و عاریتی است و تنها مجموعه‌ای از کلمات است که در سرتان انباشته شده است.

ممکن است فردی دائماً در حال مطالعه باشد و خود را سرگرم کند. اگر قصدش فقط خواندن کتاب باشد، می‌تواند سرگرمی خوبی باشد، اما روشنگری نه. سرگرمی متفاوت از روشنگری است و فقط به این دلیل که با چند کتاب خوب سرگرم شده است، به این معنا نیست که او به روشنگری رسیده است. کتاب‌هایی که منطق شما را تقویت می‌کنند، این احساس را به شما می‌دهد که می‌دانید و مشکل از همین‌جا شروع می‌شود.

به‌گونه‌ای عمل کنید تا همه چیز به یک تجربه عمیق در شما تبدیل شود. و پس از آن، شما یک فرد ساده خواهید بود. سادگی بی‌وزن است و هرگز شما را پایین نخواهد آورد و مانع از یادگیری بیشتر نخواهد شد و فقط به شکوفا شدن معصومیت کمک می‌کند. همین.

کسی که معصومیت را درک می‌کند حتی ممکن است قادر به بیان آن نباشد چون که درکی فرای کلمات است و ممکن است در چشمان قابل دیدن باشد.

چشمان آدمی پنجره‌ای بسوی روح آن‌هاست. به همین دلیل است که وقتی به چشمان عارفان نگاه می‌کنی، نگاهی شبیه به اقیانوس در آن خواهی دید. آن‌ها چیزهایی را پراکنده می‌کنند که قابل بیان کردن نیست. سعی در توصیف آن مانند تلاش برای خاراندن پا بیرون از کفش است.

کسی نمی‌تواند مدرنیته را مقصر فقدان معصومیت بداند. کریشنا می‌گوید: "من زمان هستم". وقتی کریشنا این جمله را می‌گوید، شما باید متوجه شوید که مدرنیته نیز جزئی از بازی الهی زندگی است. بشریت باید مدرنیزاسیون را به درستی درک کند و آن را به عنوان جایگزینی برای اساس و بنیان رشد اصیل قرار ندهد.

"آهم پَره‌ماسمی، یعنی پدر برهمن است".
عمویش این را شنید و گفت: "معنی این عبارت این نیست! معنی آن یعنی من برهمن هستم".
پسر تعجب کرد اما سکوت کرد. در راه بازگشت به خانه همچنان تکرار می‌کرد: "آهم پَره‌ماسمی، یعنی عمو برهمن است".

روحانی روستا که از کنار او عبور کرد شنید که او این عبارت را زمزمه می‌کند. او را نگه داشت و گفت: "پسر، معنی‌اش این نیست که عمو برهمن است، یعنی من برهمن هستم".

پسر شگفت زده شد که چطور ممکن است دو کلمه این همه معنی داشته باشد، پدر، عمو و روحانی روستا همگی برهمن هستند.

سرش گیج رفت و روی تکه سنگی در آن نزدیکی نشست و شروع به تکرار کردن آن کلمات کرد و سعی کرد از خود کلمات معنی واقعی‌شان را بپرسد.

خورشید غروب کرد و هوا تاریک شد و ماه و ستارگان شروع به درخشش کردند. پسر همچنان به تکرار آهم پَره‌ماسمی ادامه داد تا معنی واقعی‌اش را دریابد.

هنگام سپیده دم، دانش‌نهایی در ذهنش طلوع کرد که خود او نیز برهمن است! نه تنها پدرش، عمو و روحانی روستا، بلکه خود او و تمام افراد دیگر برهمن بودند.
او به روحی درک یافته تبدیل شد.

هنگامی که پسر فهمید جاهل است و نمی‌فهمد، یک فرآیندی کیمیاگرانه در وجودش آغاز شد. وقتی نمی‌دانید که نمی‌دانید، نامش جهل است. و زمانی که می‌دانید که نمی‌دانید، معصومیت است و بعد از آن فهمیدن آغاز می‌شود. اما دانستن، احساس دانایی باید بررسی شود. دانستن متفاوت از دانش است. دانستن نوعی معصومیت است. درکی است که به بخشی از تجربه شما تبدیل شده است. دانشی که هنوز حس و تجربه نکرده‌اید متعلق به شما نیست

وجود تجربه می‌کنید. در غیر این صورت، زندگی به تجربه‌ای در سر(منطق) آدم تبدیل می‌شود. وجود شعر است، سر نثر است و شعر، زندگی است.

شبی زنی همسرش را دید که بالای تخت بچه‌شان ایستاده است.

همان‌طور که او ایستاده بود و به کودک در گهواره نگاه می‌کرد، زن در چهره‌ی همسرش ترکیبی از احساسات مختلف اعم از حس بی‌اعتقادی، حیرت، شک، تردید، شگفتی و خیلی چیزهای دیگر دید.

به آرامی به سمتش رفت، دستانش را دور او حلقه کرد و گفت: "یک پنی برای افکارت". همسرش جواب داد: "عجیب است. نمی‌توانم تصور کنم که چه طور کسی می‌تواند چنین تختی را فقط با ۴۵ دلار بسازد!"

با سر(منطق) نمی‌توانید آسیب‌پذیر باشید! وقتی هم که آسیب‌پذیر نیستید، پشت دیوار بزرگ خانه‌ی خود می‌نشینید. زندگی هنوز آغاز نشده است. زندگی با آسیب‌پذیری همراه است.

اگر آسیب‌پذیر باشید، از راه متفاوتی، از راه شادی به حقیقت نزدیک می‌شوید، زیرا لحظه‌ی خود را مستقیماً از هستی دریافت می‌کنید. هستی می‌تواند به شما ببخشد زیرا شما آسیب‌پذیر هستید و آماده‌ی دریافت آن هستید! هستی هم اصول اخلاقی خود را دارد. استادان روشنگر اخلاقیات خود را دارند. وقتی آسیب‌پذیر باشید، آن‌ها می‌توانند به شما ببارند. اما وقتی که دیواری در بین باشد، دشوار می‌شود. اخلاقیات به آن‌ها اجازه ورود و نفوذ نمی‌دهد. بنابراین آن‌ها منتظر شکستن دیوار می‌مانند.

هنگامی که شما آسیب‌پذیر می‌شوید، به هستی "بله" می‌گویید. هستی بزرگترین راز و معلم ابدی است. هنگامی که به آن بله می‌گویید، انرژی شما شروع به حرکت در جهت جدیدی می‌کند. از سر به قلب حرکت می‌کند و شما شروع به دریافت

بازگشت به فهرست

آسیب‌پذیر باشید

وقتی معصوم هستید، نسبت به هر چیزی که هستی می‌خواهد به شما یاد دهد آسیب‌پذیر هستید. اگر محصور باشید، دیواری

اطراف خود ایجاد کرده‌اید. دیوار نه اجازه می‌دهد هوای تازه‌ای به شما برسد و نه اجازه می‌دهد که بیرون بروید و به هوای تازه برسید. آسیب‌پذیری خراب کردن دیوار و اجازه دادن به نسیم خنک در حال وزش برای لمس کردن وجود است.

آسیب‌پذیری به معنای اجازه دادن به همه چیز برای لمس وجودتان است. زمانی که آسیب‌پذیر هستید، تمام کیهان به سمت شما می‌آید.

آسیب‌پذیری به معنای ضعف نیست. وقتی دیوار خراب می‌شود شما به خطر نمی‌افتید. خود دیوار، از ترس عمیق شما از افشای واقعیت ساخته شده است. واقعیت شما آسیب‌پذیری شما است و شما از گشودن آن به روی کیهان وحشت دارید. شما در اعماق وجود خود می‌دانید که اگر رها کنید و آزاد شوید، به راحتی در معصومیت غرق می‌شوید. بنابراین درهای وجود خود را می‌بندید. اما بودن در آن‌جا باعث خفگی می‌شود زیرا هوای تازه‌ای در آن‌جا جریان ندارد. شما مدام همان الگوهای را که ذهن بلد است تجربه می‌کنید. پس کاربرد دیوار چیست؟ وقتی دیوار خراب شود، متوجه می‌شوید که چیزی را از دست نمی‌دهید. در عوض، چیزی را به دست می‌آورید و آن طراوت و تازگی زندگی است.

در یک روز زیبای پاییزی، دو منجم در جاده به هم می‌رسند، یکی از آن‌ها گفت: "چه پاییز زیبایی. تاکنون مانند آن را ندیده‌ام". دیگری پاسخ داد: "درست است. پاییز ۲۰۷۰ را برای من تداعی کرد."

هنگامی که آسیب‌پذیر هستید، همه چیز را در سطح

دانشی که هنوز آن را حس و تجربه نکرده‌اید، متعلق به شما نیست و عاریت است

آسیب‌پذیری به معنای اجازه‌دادن به همه چیز برای لمس وجودتان است. آسیب‌پذیری به معنای ضعف نیست

آموزه‌هایی در رابطه با وجود خود می‌کنید. هرچه قبلاً "نه" گفتید به "بله" تبدیل خواهد شد. آن‌گاه خواهید دید که جهان بسیار متفاوت‌تر از آن‌چه شما فکر می‌کنید است.

وقتی بله می‌گویید، شروع به ابراز عشق می‌کنید و زبان قلب است. عشق را هرگز نمی‌توان از طریق منطق شناخت بلکه می‌توان آن را با "بله" گفتن به دیگری، با استقبال از دیگری، نه جهت کسب منفعت، بلکه فقط برای عشق شناخت. عشق را می‌توان از اعتماد عمیق به طرف دیگر شناخت. وقتی آسیب‌پذیر هستید، اعتماد زیادی به دیگران دارید.

مردم از من می‌پرسند که در حضور من چگونه باید باشند. کاملاً آسیب‌پذیر و معصوم باشید. با گشودگی، می‌توانید حقیقت را مستقیماً در وجود خود دریافت کنید. استاد، تجلی محض هستی است. اجازه دادن به او، برابر با اجازه دادن به هستی برای ورود به درونتان است. وقتی هستی وارد می‌شود، اثری از حقیقت در وجود شما به‌جای می‌گذارد. با هر دارشان یا اشاره‌ای از سمت استاد، این تأثیر عمیق‌تر می‌شود. این تأثیر از هر تعلیمی که می‌تواند به شما بدهد، عمیق‌تر و بزرگ‌تر است.

یک بار شاگرد بودا از او پرسید: "استاد، شما هنوز به این سؤال ما پاسخ نداده‌اید که آیا جهان ابدی است یا نه، آیا متناهی است یا نامتناهی، آیا روح و جسم یکی هستند یا متفاوت؟"
بودا به او نگاه کرد و پرسید: "آیا قول دادم که به این سؤالات پاسخ خواهم داد؟"
شاگرد گفت: "نه".

سپس بودا از او پرسید: "فرض کن مردی در سینه‌اش تیری نشسته و وقتی می‌خواهید آن‌را درآورید، او می‌گوید صبر کن تا اول بفهمم کسی

که آن را پرتاب کرده از چه قبیله‌ای است و قد، وزن، پیشینه‌ی خانوادگی‌اش چیست، از کجا آمده، و چوب پیکان از چه ساخته شده است. او به شما اجازه نمی‌دهد که پیکان را در آورید، به او چه می‌گوی؟"

شاگرد با شرمندگی گفت: "او احمق است، استاد. سؤال‌های او هیچ ربطی به تیر ندارد و قبل از این که جواب سؤال‌هایش را بگیرد، خواهد مرد."

بودا گفت: "حق با تو است. پس من هم در مورد این که آیا جهان ابدی است یا خیر، آیا متناهی است یا نامتناهی، روح و بدن یکی هستند یا متفاوت، صحبت نمی‌کنم. من مستقیماً بر روی درآوردن پیکان کار می‌کنم، زیرا این پیکان ریشه‌ی درد و رنج شما است که همان جهل است."

بدانید که استاد نمی‌تواند به شما درس معنویت بدهد، و شما می‌توانید با اعتماد به او از وی بیاموزید. معنویت هیچ ربطی به کلمات ندارد. معنویت تجربه است. شما باید با تماشای زبان بدن استاد، با استشمام روشنگری که از وجود استاد ساطع می‌شود، آموزه‌های او را جذب کنید. اگر آگاه باشید می‌توانید آن‌را به دست بیاورید.

اگر در گرفتن جواب سؤالاتان عجز هستید، پرسش‌هایتان شما را از رسیدن به حقیقت باز می‌دارد. اگر صبور باشید و روشنگری را استشمام کنید، جواب سؤالاتان را خواهید گرفت. بنابراین حتی قبل از این که سؤالی شکل بگیرد، جواب را می‌یابید. این تجربه‌ی فوق‌العاده حاصل بودن در جوار استاد است. به‌همین دلیل است که استادان مدام جسمی جدید می‌گیرند و به امید این که که تعداد انگشت‌شماری از شاگردان رایحه روشنگری را استشمام کرده و بیدار شوند، به زمین برمی‌گردند. وقتی آسیب‌پذیر هستید، کل سیستم واکنشی‌تان

رفت و دوباره خود را شست و آمد و نشست. کشاورز نتوانست این وضعیت را تحمل کند. کدخدا پشت درخت ایستاده بود و تماشا می‌کرد. او از آرامش حکیم شگفت زده شده بود. هر بار که روحانی از رودخانه برمی‌گشت، پسر روی او آب دهان می‌انداخت. هر بار حکیم به او لبخند می‌زد، بلند می‌شد، می‌رفت و خود را می‌شست.

آن پسر صد و هفت بار روی او آب دهان انداخت. رنگ از روی پسر پرید. دیگر نتوانست تحمل کند. به پای حکیم افتاد و گریه کرد: "لطفاً مرا ببخش. من گناه کرده‌ام. به‌خاطر پولی که به‌من دادند، تو را این‌گونه آزار دادم. می‌ترسم من را نفرین کنی!"

حکیم به آرامی از او پرسید: "پس تو دوباره روی من آب دهان نخواهی انداخت؟"

پسر پاسخ داد: "ترجیح می‌دهم بمیرم تا این که دوباره روی شما آب دهان بیاندازم."

حکیم او را بلند کرد و گفت: "بگذار رازی را به‌تو بگویم. در واقع من باید از تو به‌خاطر این موضوع تشکر کنم چون سال‌ها قبل سوگند خورده بودم که صد و هشت بار در این رود مقدس خود را بشویم. امروز به قولم عمل کردم. باید یک بار دیگر هم خود را در این رود بشویم تا به سوگندم عمل کرده باشم. این بار برای تو دعا خواهم کرد."

حکیم بار دیگر در آن رود غسل کرد و زمانی که از آب بیرون آمد، کدخدا به پای او افتاد و التماس کرد تا او را ببخشد. او گفت: "گناهکار واقعی منم. من به این پسر پول دادم تا این کار را انجام دهد. می‌خواستم ثابت کنم که عصبانی می‌شوید."

حکیم خندید و گفت: "اگر پسر مأموریت واقعی خود را به‌من می‌گفت، سریعاً عصبانی می‌شدم تا او پاداش خود را دریافت کند!"

کدخدا شاگرد حکیم شد.

گشوده است. شما فضایی را برای عملکرد هوش کیهانی در درونتان باز کرده‌اید.

• داستانی کوتاه:

در حاشیه‌ی رودی در قطعه زمین کوچکی که متعلق به کشاورزی بود، حکیمی زندگی می‌کرد. کدخدای روستا از حکیم خوشش نمی‌آمد و می‌خواست آن زمین را بخرد. اما کشاورز حاضر به فروش آن نبود.

کدخدای روستا حاضر بود هر مقدار پولی را در ازای آن بپردازد.

کشاورز به او گفت: "اگر زمین را به تو بفروشم، به محض آن که مالک زمین شدی، حکیم را از آن‌جا بیرون خواهی کرد."

کدخدای روستا با عصبانیت گفت: "چرا فکر می‌کنی او قدیس است؟ فقط به‌خاطر این که ردای نارنجی می‌پوشد؟ او مثل من و تو آدم عادی است."

کشاورز گفت: "نه، من نشانه‌های حکمت را در وجود او دیده‌ام. به‌عنوان مثال، من هرگز ندیده‌ام که او عصبانی شود."

کدخدا گفت: "چطور به چنین نتیجه‌ای رسیدی؟ احتمالاً موقعیتی پیش نیامده تا او خشم خود را بروز دهد، همین. فردا به کلبه‌اش بیا تا به تو نشان دهم که چگونه عصبانی می‌شود." صبح روز بعد کشاورز به کلبه‌ی حکیم رفت.

پسری که ظاهراً توسط کدخدا فرستاده شده بود نزد حکیم رفت. حکیم در حالی که سرش را خم کرده بود، مشغول نوشتن چیزی روی برگ پالم بود. پسر پشت سرش رفت و به روی او آب دهان انداخت.

حکیم به عقب نگاه کرد، دید که پسر این کار را کرد، بلند شد و در رودخانه خود را شست و برگشت و نشست.

پسر دوباره روی او آب دهان انداخت. حکیم

ابراز خود با آسیب‌پذیری، به مثابه‌ی آزاد بودن مانند یک پرنده است، که اصلاً نگران گذشته یا آینده نیست. این همان چیزی است که اساتید بودایی به شاگردان خود آموزش می‌دهند.

تسلیم شدن با اعتماد

اعتماد بی‌اندازه به تسلیم شدن منجر می‌شود. تسلیم شدن سادگی قلب است. تسلیم شدن دانستن این است که شما مجبور نیستید درباره‌ی حقیقت تصمیم بگیرید، بلکه باید با آن همراه شوید. وقتی از حضور قدرتمند حقیقت آگاه می‌شوید، تسلیم می‌شوید.

اگر در منزل خود سگ دارید، متوجه خواهید شد که حتی اگر هزارگاهی او را فریب دهید، او باز با اعتماد کامل نزد شما برمی‌گردد. اعتماد او مطلق و معصومانه است. اعتماد به دلیل نیاز ندارد. هیچ سؤالی و جوابی در کار نیست. او منفعتی در هیچ چیز نمی‌بیند. او مانند یک کتاب گشوده است، همین.

دو ماهی قرمز در تنگ آبی بودند. یکی از دیگری پرسید: "آیا به خدا اعتماد داری؟"
دیگری پاسخ داد: "بله البته. فکر می‌کنی چه کسی هر روز آب‌مان را عوض می‌کند؟"

این تنها معصومیت است که می‌تواند جهشی به سمت اعتماد و تسلیم شدن بردارد. دانش به‌نوعی در همه چیز منفعت می‌بیند. در هر چیزی به دنبال دلیل است. تسلیم شدن و دلیل آوردن جمع‌ناپذیر هستند. تسلیم شدن به اعتماد مرتبط است. تسلیم شدن تنها از روی معصومیت امکان‌پذیر است، زیرا از معصومیت اعتماد ایجاد می‌شود.

با اعتماد، پذیرش نیز به‌وجود می‌آید. پذیرش به‌معنی سازش با زندگی، موقعیت‌ها و افراد نیست. نه. تسلیم شدن به‌معنی استقبال از زندگی و تمام اشکال آن به‌عنوان یک هدیه شگفت‌انگیز از طرف هستی است. هر فرد یا موقعیتی یک اتفاق تازه است. پذیرش آن در سطح عمیق تسلیم شدن

واکنش حکیم نه له و نه علیه او بود. او صرفاً گشوده باقی ماند. نیروهای کیهان به‌طور خودکار به‌هم می‌پیوندند و طی یک رویداد تصادفی، یک سوگند قدیمی را ادا می‌کنند. من نمی‌گویم که شما باید اجازه بدهید کسی روی شما تف کند! اهمیت گشوده‌بودن در واکنش‌هایتان را درک کنید. وقتی گشوده هستید، فضای عظیمی برای بهترین اتفاق ممکن در آن لحظه را ایجاد می‌کنید. طولی نمی‌کشد که شما می‌توانید کل سیستم واکنشی خود و در نتیجه خط سیر زندگی خود را از نو برنامه‌ریزی کنید.

داستان کوتاه بودایی:

آموزگاران بودایی به شاگردان کم سن و سال خود می‌آموزند که خود را ابراز کنند. کودکی از معبد بودایی خاصی، هر روز صبح کودک دیگری را از معبد دیگری در راه خرید سزی ملاقات می‌کرد. یک روز، کودک اولی از دیگری پرسید: "کجا می‌روی؟"

دیگری جواب داد: "به هر جا که پاهایم می‌رود، می‌روم."

پاسخ او کودک اولی را دچار حیرت کرد و او برای کمک نزد معلم خود رفت.

معلم به او گفت: "فردا صبح، وقتی دوباره او را دیدی، همین سؤال را از او بپرس. او همین جواب را به تو خواهد داد. سپس، تو از او بپرس فرض کنیم پانداستی، در آن صورت کجا می‌رفتی؟" این سؤال او را گیر خواهد انداخت."
کودک اولی صبح روز بعد او را دید و از او پرسید: "کجا می‌روی؟"

پاسخ داد: "به هر جا که باد می‌رود، می‌روم." او دوباره دچار سردرگمی شد و نزد معلمش رفت. معلم گفت: "فردا از او بپرس اگر باد نباشد، کجا می‌رود."

روز بعد، او را در راه دید و پرسید: "کجا می‌روی؟"
کودک پاسخ داد: "به بازار می‌روم تا سزی بخرم."

همه‌ی موجودات روشنگر ابراز خود با به‌طور جاودانه‌ای سعادت‌مند آسب‌پذیری، به هستند، زیرا وجود خود را آسب‌پذیری، به با اعتماد به هستی تسلیم مثابه‌ی "بودن" است

کرده‌اند. هستی مانند هوایی که در درون بامبوی تو خالی جریان می‌یابد و موسیقی می‌سازد، در درون آن‌ها جریان دارد. به‌همین دلیل آن‌ها بسیار زیبا هستند. وقتی هستی در آن‌ها جریان پیدا می‌کند، تجلی الهی می‌یابد. فضل استادان روشنگر فضل تمام هستی است. آن‌ها تنها موجودات کاملاً معصوم روی کره زمین هستند.

استادان روشنگر معتقدند که هیچ‌چیز در فضای هستی غیرممکن نیست. آن‌ها تجسم زنده اعتماد هستند. سعادت آن‌ها خود بیان‌گر این موضوع است. آن‌ها به تمام دانش جهان دسترسی دارند اما همچنان کاملاً معصوم هستند. می‌دانند که دانش آن‌ها دانش هستی است. دانش آن‌ها دانش نیست، بلکه تجربه‌ای جاری از حقیقت آن لحظه است.

ما هم دانش داریم اما مشکل این‌جا است که ما فکر می‌کنیم دانش ما تنها دانش درست است و تمام دانش‌های دیگر اشتباه است. این را بدانید که دانش غائی برای همه یکسان است. هر چه در این بین قرار دارد تنها مشتی عقاید قرض گرفته شده است. اگر این امر را به‌وضوح درک کنیم، تسلیم شده، بار دانش را زمین گذاشته و معصوم می‌شویم.

چگونه بدانیم که نمی‌دانیم؟ همین که بدانیم که نمی‌دانیم کافی است. فقط به هستی بیاندیشید که منبع تمام دانش‌ها است. تمام مدت در حالت دعا و تسلیم باشید. در تسلیم شدن به دانش هستی مصمم باشید. خواهید دید که معجزات در اطراف شما اتفاق می‌افتد.

داستانی در مورد هانومان^۱، خدای میمون‌ها در اساطیر هندو وجود دارد که شاگرد و مرید راماً^۲ بود.

۱- Hanuman خدای میمون‌ها و شاگرد راماً که توسط هندوها مورد احترام است

۲- Rama شاهزاده پادشاهی ایودیا در حماسه هندی رامایانا

است. باید با درایت افراد و موقعیت‌ها را مدیریت کرد. اما خودانگیختگی و پذیرش عمیق هر لحظه، به‌معنای تسلیم شدن است.

پذیرش، تواضع عمیق نسبت به هستی ژرفی است که از همه چیز از جمله شما مراقبت می‌کند. پذیرش گفتن "بله" دوباره به هستی است. هنگامی که شما "بله" می‌گویید، تأیید حضور نیروی زندگی همه‌گیری است که این جهان را پیش می‌برد. این تسلیم شدن است.

از تسلیم شدن، آرامش عمیق حاصل می‌شود. از تسلیم شدن، هوشی تازه و در سطحی متفاوت پدید می‌آید. سطحی که در آن نگرانی در مورد نتیجه وجود ندارد، تنها فعالیتی است که توسط انرژی خالص هدایت می‌شود. و انرژی هوش است. اعتماد به‌معنای عدم فعالیت نیست. این بدان معنی است که به‌جای عقل، با هوش عمل کنیم. این به‌معنی داشتن اعتماد به فکر و داشتن هوش در عمل است.

شاگردی سوار بر شتر خود به چادر استادی صوفی آمد. از شتر پایین آمد و وارد چادر استاد شد. تعظیم کرد و گفت: "استاد، من به‌قدری به خدا اعتماد دارم که شترم را بیرون گذاشته و نبسته‌ام، چون معتقدم که خداوند از منافع کسانی که دوستش دارند، محافظت می‌کند."

استاد فریاد زد: "برو شتر را ببند، احمق! خدا نمی‌تواند کاری که شما خود قادر به‌انجام دادن آن هستید را برایتان انجام دهد."

اعتماد یک نگرش است. اعتماد جایگزین برای اقدام مناسب نیست. روح اعتماد جوهری زندگی است که منجر به معصومیت، تسلیم شدن، آرامش و سعادت می‌شود.

اگر اعتماد با درک کامل همراه شود، چیزی برای از دست دادن در آن مسیر وجود ندارد. تا آن موقع، شما در مسیر اعتماد هستید.

اعتماد یک نگرش است که منجر به معصومیت، تسلیم، آرامش و سعادت می‌شود

راما فکر می‌کنم."

یک بار از هانومان پرسیدند که امروز چندم ماه قمری باشد. او پاسخ داد: "من چیزی درباره‌ی روز، ماه یا موقعیت ستارگان نمی‌دانم. من فقط به

وقتی شما در شگفتی حقیقت غرق می‌شوید، به قدری معصوم می‌شوید، که زندگی‌تان معجزه‌وار می‌شود. هانومان بود که با خواندن نام "راما"، تنها با یک جهش از هند به سریلانکا رفت. خود راما مجبور شد پل بسازد تا با ارتشش از روی آن عبور کند! این است قدرت تسلیم معصومانه به هستی و تمام اشکال آن.

هنگامی که کسی تسلیم نیروی الهی می‌شود، هر لحظه‌ای معجزاتی برای او اتفاق می‌افتد. مردم همیشه در جستجوی معجزه هستند. بزرگترین معجزات با تسلیم شدن اتفاق می‌افتد. داستان فوق‌العاده‌ای از زندگی شیردی سای بابا، استاد روشنگر و برجسته‌ی هندی را در این جا می‌خوانیم:

شیردی سای بابا هر روز چراغ‌های مسجد را روشن می‌کرد. او این کار را به‌طور نمادین و برای نابودی تاریکی جهل در بشریت انجام می‌داد اما مردم فکر می‌کردند که او عاشق روشن کردن چراغ است.

بابا نفت لازم را از فروشندگان نفت می‌گرفت. پس از مدتی، فروشندگان نفت تصمیم گرفتند که نفت را رایگان در اختیار او قرار ندهند. آن‌ها همگی با هم متحد شدند و تصمیم گرفتند که دیگر به بابا نفت ندهند.

هر چند بابا از این تصمیم آگاه بود، اما وانمود می‌کرد که چیزی در مورد آن نمی‌داند و روز

بعد برای گرفتن نفت رفت اما فروشندگان به او نفت ندادند.

بابا خندان به مسجد بازگشت.

روستاییان و فروشندگان نفت، کنجکاو بودند که بدانند او چگونه چراغ‌ها را روشن خواهد کرد. پس دور او جمع شدند.

بابا چراغ‌ها را با آب پر کرد و فیتیله را روشن کرد. این بار چراغ‌ها با روشنی بیشتری نسبت به قبل و حالت معمول روشن شدند!

فروشندگان نفت شگفت‌زده و متعجب شدند. التماس کردند تا آن‌ها را ببخشند و البته بابا آن‌ها را ببخشید.

تسلیم شدن به معنای اجازه دادن به هستی برای تجلی در درون تان است. موجودات روشنگر از بازی هستی در درون خود لذت می‌برند. آن‌ها به طور معصومانه و با بیم کودکانه‌ای از آن لذت می‌برند. به همین دلیل است که تماشای آن‌ها بسیار لذت بخش است.

یک نکته‌ی دیگر: هنگامی که شما اعتماد می‌کنید و تسلیم می‌شوید، فریب دادنتان بسیار سخت می‌شود. اعتماد معصومانه همیشه در مقابل فریبکاری از شما محافظت می‌کند و چنین انرژی از خود ساطع می‌کند. در آشرام، افرادی با زندگی‌های مختلف گرد هم می‌آیند تا در کنار هم زندگی کنند. هنگامی که وارد آشرام می‌شوند، حس اعتماد عمیقی در آن‌ها شکل می‌گیرد. تصمیم برای جهش از دنیای مادی

به دنیای معنوی به‌عنوان یک آشرامی^۲ از اعتماد سرچشمه می‌گیرد. علاوه بر این، هنگامی که آن‌ها وارد آشرام می‌شوند و شروع به زندگی می‌کنند، وسیله‌های خود را با سایر جویندگان به اشتراک می‌گذارند، چنان اعتمادی در بین آن‌ها وجود دارد که هیچ‌کس وسیله‌هایش را قفل نمی‌کند! ممکن است اتاق از غریبه‌ها پر شود اما باز هم فکر قفل‌زدن وسیله‌هایشان به ذهن کسی خطور نمی‌کند. هیچ

۲- Ashramite ساکن آشرام

۱- Shirdi Sai Baba استاد روشنگری که هم توسط هندوها و هم مسلمانان ستایش می‌شود. او در شیردی در نزدیکی ناسیک در هند زندگی می‌کرد.

آن نیز حدود پنج ساعت به طول می‌انجامد. عرض مسیر عبور، تنها چهار فوت است. اگر پایتان بلغزد، به رودخانه‌ی گنگا که زیر پایتان است می‌افتید! هنگامی که به گوموخ رسیدیم، وقت بیشتری را در آنجا گذرانیدیم و گروه برگشت در حالی که من با چند شاگرد خود آنجا مانده بودم. گروهی که برگشت، هنگام غروب راه افتاد. من به آن‌ها گفتم که نگران نباشند و هستی مراقب آن‌ها خواهد بود. در تاریکی محض، که نمی‌دانید آیا قاطر از لبه مسیر گام برمی‌دارد و یا مستقیماً به سمت تاریکی می‌رود، کل گروه راه برگشت خود را یافت.

روز بعد، از آن‌ها پرسیدم که این تجربه چگونه بود. یکی از آن‌ها گفت: "سوامیجی، ما متوجه شدیم که اعتماد کورکورانه چیست!". اگر این لحظات اعتماد خود را گسترش دهیم، به جوهره‌ی زندگی ما تبدیل می‌شوند. سپس، شما می‌توانید به راحتی کار خود را انجام دهید، و نتیجه را به هستی واگذار کنید.

تنها دیدن کوه‌های هیمالیا می‌تواند به ریشه دوانیدن اعتماد و تسلیم در شما کمک کند. کوه‌ها به شما می‌گویند که هستی نیرومندتر از عقل است! کوه‌ها به شما می‌گویند که عقل نمی‌تواند عظمت آن را درک کند. وقتی این حقیقت را دریابید، کشمکش متوقف می‌شود. ذهن متوقف می‌شود. اگر مدتی را در هیمالیا به سر ببرید، می‌توانید بفهمید که سعادت هدف نیست، بلکه مسیر است. شما متوجه می‌شوید که سعادت در لحظه است و نه در هدف. وقتی در زمان حال حاضر به سر می‌برید، گشوده و معصوم هستید زیرا در زمان حال هیچ ذهنیتی وجود ندارد. برای این که ذهن وجود داشته باشد، باید حرکتی به سمت گذشته یا آینده داشت. در زمان حال، گذشته یا آینده‌ای وجود ندارد. همه چیز همین‌جا است، همین.

اعتماد کردن و تسلیم شدن مانند از دست دادن "من" و "مال من" است. نفس با "مال من" شروع می‌شود و سپس به سمت "من" پیش می‌رود. حتی

چیز گم نمی‌شود. حتی اگر چیزی پیدا نشود، برای آن‌ها اهمیتی ندارد! و این واقعاً زیبا است.

زمانی قدیس بزرگ صوفی به نام حبیب عجمی وجود داشت. روزی رفت تا در رودخانه استحمام کند و کت خود را در کنار رودخانه رها کرد. همان لحظه مردی از آنجا رد شد و کت را دید. فکر کرد کسی آن را از روی سهل‌انگاری آنجا گذاشته و باید از آن محافظت شود، پس تصمیم گرفت تا رسیدن صاحبش آنجا بماند. حبیب برگشت و به دنبال کتش گشت. مرد از او پرسید: "به‌هوای مراقبت چی کسی کت خود را رها کردی و برای استحمام رفتی؟ ممکن بود کت را بدزدند!".

حبیب پاسخ داد: "من کتم را به هوای مراقبت" او" که وظیفه‌ی محافظت از آن را به تو واگذار کرد، رها کردم و رفتم!".

وقتی اعتماد با درک کامل همراه می‌شود، دیگر هیچ چیز از بین نمی‌رود. من همیشه درباره‌ی راهبانی که در هیمالیا در طول روزهای پیاده روی های معنوی‌ام دیدم، به شاگردانم می‌گویم. راهبان به هیمالیا می‌آیند تا مراقبه کنند و همه چیز را پشت سر بگذارند. اما آن‌ها سر ظرف آب کوچک خود با هم دعوا می‌کردند! تنها موضوع مورد مالکیت تغییر می‌کند، همین! وقتی اعتماد می‌کنید، به مثابه‌ی این است که همه‌ی اموال مادی متعلق به هستی است. پس از آن، فکر مالکیت اجسام شما را رها می‌کند و این به ذهن آرامش می‌دهد. ذهن فضایی برای آرامش است.

در سال ۲۰۰۴، ما در قالب گروه کوچکی به هیمالیا رفتیم. حداقل یک بار در طول زندگی خود باید از هیمالیا دیدن کنید. ما به گوموخ^۱ رفتیم که سرمنشأ رود مقدس گنگا است. این سفر با قاطر انجام می‌شود و رفت آن تقریباً پنج ساعت و برگشت

باشید. آن‌گاه ذهن مقاومت خود را از دست خواهد داد و شما در هستی آرام خواهید گرفت و معصومیت از آن‌جا آغاز می‌شود. تا معصومیت اتفاق نیفتد،

صمیمیت نیز ممکن نمی‌شود. صمیمیت زیان‌هستی است. ذهن صمیمیت را نمی‌شناسد. تنها وجود است که آن را می‌شناسد. با صمیمیت می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید بگویید و هر چه را که واقعا می‌خواهید، انجام دهید. در کلام و عمل اصالت موج خواهد زد. شما انرژی از خود ساطع می‌کنید که اطرافیان شما را به معصومیت و گشوده بودن متمایل می‌کند. سپس زیبایی واقعی هستی را تجربه می‌کنید.

معنویت - راهی برای کرنش معصومانه

جمله‌ی مشهوری هست که می‌گوید: "اگر نگران هستید، عبادت نکرده‌اید. اگر عبادت کرده‌اید، پس نباید نگران باشید".

معنویت راهی مستقیم برای تسلیم‌نگرانی و رها شدن است. و این تسکینی عظیم برای انسان امروزی است. این یک علم اثبات شده است. در دنیای امروز علم و دانش، ندای هستی را باید با مهربانی و بلافاصله پاسخ داد. معنویت راه است. معنویت با تقدس و عرفان کیهان را به حالت اولیه‌اش باز می‌گرداند و به انسان یادآوری می‌کند که او بزرگترین موجود این سیاره نیست و انرژی هستی نیرومندی که کل جهان را فرا گرفته به‌او یادآوری می‌کند و تسلیمی نادانسته و معصوم در ذهن ایجاد می‌کند.

معنویت آیین نیست. علم ادغام با هستی است. از زمان‌های قدیم، اولین کاری که تمام ادیان جهان انجام می‌دادند این بود که فضایی را برای وجود الهی برای تبدیل شدن به بخشی از زندگی ایجاد کنند. معبد فضایی برای برقراری اتصال دوباره با انرژی

قبل از این که هویت "من"، شکل بگیرد، "مال" "من" وارد بازی می‌شود. اگر به کودکان دقت کنید، متوجه خواهید شد که حتی قبل از این که "من" در او ریشه بدواند، او برای "مال" "من" می‌جنگد. سعی کنید اسباب‌بازی را از دستش بکشید. او مقاومت خواهد کرد! این مال او است، شما نمی‌توانید آن را از او بگیرید. حتی قبل از آن که او بتواند کلمه‌ی "من" را به‌زیان بیاورد، کلمه‌ی "مال" "من" را ادا می‌کند.

تسلیم شدن چیزی جز یکی شدن با هستی، بدون داشتن هویت "من" یا "مال" "من" نیست.

تسلیم شدن مرگ ذهن است، مرگ نفس است. نفس چیزی جز احساس کردن خود به‌عنوان یک موجودیت مستقل و جدا از هستی نیست. این احساس در نتیجه یک "من" و "مال" "من" قوی اتفاق می‌افتد.

ذهن یک درگیری مستقیم با وجود است. وجود و هستی همیشه با هم هماهنگ هستند. ذهن همواره خود را قاطی ماجرا می‌کند. وجود می‌داند. ذهن تردید دارد. وجود همیشه بله می‌گوید. ذهن بیشتر می‌گوید نه. وجود معصوم است، اما ذهن حيله‌گر است. بله گفتن برای ذهن همانند مرگ است. بنابراین همچنان به نه گفتن خود ادامه می‌دهد. اگر قانع شود، بله می‌گوید اما اگر آن را به‌حال خود واگذارید، می‌گوید نه.

حال شما می‌پرسید، "چگونه ذهن را ساکت کنیم؟". شما نمی‌توانید ذهن را از طریق ذهن خاموش کنید. این مانند این است که انتظار داشته باشید که مظنون خود تسلیم شود! این اتفاق هرگز نخواهد افتاد. شما فقط باید بدانید که ذهن واقعیت نیست و افسانه است. شما به چیزی غیر واقعی چسبیدید و سعی می‌کنید آن را ساکت کنید. اگر به این فرایندی که در درون شما می‌گذرد، آگاه شوید، می‌توانید ببینید که ذهن کجا نه می‌گوید. آن‌گاه می‌توانید به آن استراحت دهید، تا صدای بله گفتن هستی را بشنوید. آگاهی کلید هر چیزی است. فقط آگاهی داشته

در شادمانی به آن می‌پیوندند. **تا معصومیت اتفاق نیفتد، صمیمیت نیز ممکن نیست و تنها وجود، معصومیت را می‌شناسد**

روزگاری مردی به نام مورگانار زندگی می‌کرد که مرید سرسخت شیوا بود. هر روز قبل از طلوع آفتاب، در آب خنک رودخانه استحمام می‌کرد، گل‌های درختان را جمع‌آوری می‌کرد و برای خدای شیوا تاج‌گلی در معبد می‌ساخت. او هر روز به معبد می‌رفت و قدم می‌زد و مراقب بود که در حین قدم‌زدن به گل‌های چیده شده آسیب نرساند! پس از پیشکش گل‌ها به خدا، ساعت‌ها آیات مقدس می‌خواند. روایت شده است که او تنها با انجام دادن همین عبادت معصومانه به روشنگری دست یافت. امروزه او به‌عنوان یکی از ۶۳ قدیس که نایانمارس^۱ نامیده می‌شوند، عبادت می‌شود.

آن‌هایی که از معنویت دوری می‌کنند، کسانی هستند که شیرینی تحول آن را تجربه نکرده‌اند. آن‌ها فکر می‌کنند که معنویت جدیت است. نه! خداوند تجسم سعادت است، پس چگونه معنویت می‌تواند جدیت باشد؟ انسان با تنزل معنویت به مراسم آیینی و مذهبی، آن را جدی ساخته است.

حتی استادان ما نیز زمانی را به برقراری ارتباط با وجوه عمیق‌تر وجودمان از طریق عبادت اختصاص داده‌اند. آن‌ها گفته‌اند که بهتر است صبح زود دعا کنیم. دلیل آن چیست؟

عقل به اندازه‌ی کافی در طول شب استراحت کرده است و صبح زود زمانی است که هنوز شروع به کار نکرده است. وقتی معنویت در این هنگام تمرین می‌شود،

۱- Nayanmars مریدان تامیل و قدیس استاد روشنگر شیوا، که تعدادشان ۶۳ نفر بود و داستان زندگی شان در کتاب پریا پورنام آمده است.

کیهانی و آرام گرفتن در آن است. این هدف اصلی تمام ادیان جهان است. هنگامی که اتصال عمیق‌تر می‌شود، به فضایی پر سعادت در درون خویشستن تبدیل می‌شود. دین سنگ بنای معنویت است.

از زمان‌های بسیار دور، از زمانی که انسان‌ها قبیله‌ای یا گروهی زندگی می‌کردند، مناطق مختلفی را در محل زندگی خود به اهداف مختلفی اختصاص می‌دادند. تقریباً در تمام فرهنگ‌ها این گروه‌ها مکان‌های خاصی که فقط برای عبادت استفاده می‌شد را دارا بودند. محققان کشف کرده‌اند که حتی حیوانات نیز همین کار را انجام می‌دهند. آن‌ها فضایی را برای خود کنار می‌گذارند که در آن هیچ کاری جز استراحت انجام نمی‌دهند. آن‌ها از این فضا برای هیچ فعالیت دیگری استفاده نمی‌کنند. البته، آن‌ها چیزی به نام عبادت یا نماز نمی‌شناسند. به‌همین دلیل است که از آن فقط برای استراحت استفاده می‌کنند. اگر می‌شناختند از آن برای عبادت استفاده می‌کردند.

این فضا برای اتصال مجدد و استراحت در دامان وجود است. حیوانات به‌طور طبیعی و دقیق چه چیزی را از دست می‌دهند، به دلیل سرعت زندگی! اگر به چشم‌های حیوانات نگاه کنید، می‌توانید معصومیت عمیق را مشاهده کنید، زیرا آن‌ها در تسلیم عمیق زندگی می‌کنند.

وقتی انسان تنها علم را دنبال می‌کند، خیلی دانا می‌شود، به‌نظر می‌رسد اختراعات و اکتشافاتش یافته‌های خودش است. به‌نظر می‌رسد همه‌چیز تحت‌نظر عقل او قرار دارد. از سوی دیگر معنویت، رمز و راز کیهان را زنده نگه می‌دارد. این باعث تواضع فراوانی نسبت به یک نیروی زندگی است که قدرتمندتر از عقل است. به‌همین دلیل است که معنویت می‌تواند معصومیت را بازگرداند. نیاز فوری برای پرداختن به نیروی کیهانی و آرام کردن عقل وجود دارد. با تواضع، هوش جدیدی می‌آید که آگاهی کیهانی را به‌عنوان هسته مرکزی فعالیت می‌بیند. پس از آن، انسان دیگر از جهان کیهانی ناامید نمی‌شود. او به‌سادگی با ارادتی عمیق و عاشقانه

معصومیت خود بزرگ‌ترین دعا به درگاه خداوند است

تأثیر آن بر ذهن بیشتر است. این تأثیر در حالی شکل می‌گیرد که ذهن هنوز تازه و معصوم است، و این زمانی است که ذهن هنوز درگیر عقل نشده است. استادان برجسته معنویت را بدون هدف خاصی به ما بخشیده‌اند. وقتی نیت درک شود، معنویت به‌راه مستقیمی برای بازگرداندن معصومیت و اعتماد بدل می‌شود.

• داستانی کوتاه:

شبی، کشاورزی در راه بازگشت از بازار متوجه شد که کتاب دعایش همراهش نیست. چرخ گاری‌اش در میانه‌ی راه و در وسط جنگل درآمد و او از این‌که روزش را باید بدون خواندن دعا و نیایش بگذراند، غمگین شد.

بنابراین او عبادتی برای خدا از خود اختراع کرد. با صدای بلند گفت: "خداوندا، من کار احمقانه‌ای انجام داده‌ام. امروز کتاب دعایم را جا گذاشته‌ام. حافظه‌ی من به قدری ضعیف است که نمی‌توانم بدون کتاب حتی یک کلمه عبادت کنم. بنابراین این چیزی است که من می‌خواهم انجام دهم. من حروف الفبا را پنج بار و به‌آرامی می‌خوانم و شما، که تمام دعاها را می‌دانید، لطفاً حروف را کنار هم بگذارید تا دعاهایی که من به‌یاد نمی‌آورم شکل بگیرد. و خداوند به فرشتگانش گفت: "از بین تمام دعاهایی که امروز شنیدم، این بدون شک بهترین بود؛ زیرا از قلبی برخاسته که صاف و ساده بود."

معنویت دریچه‌ای برای بیان معصومیت به خالص‌ترین شکل آن است. معصومیت خود پیشکشی به خداوند است. معصومیت خود بزرگ‌ترین دعا به درگاه خداوند است. مذهب به خودی خود اعتقاد نیست. هر دینی

نتیجه‌ی تجربیات عمیق معنوی استادی بزرگ است که آن‌را بنا نهاده است. آنچه آن‌ها خود تجربه کردند، را در قالب دین به بشریت داده‌اند، تا بشر نیز از طریق آن بتواند همان تجربه را حس کند. نیت دیگری در کار نیست. اگر این را بدانیم، هر فردی می‌تواند هر مذهبی را پیشه خود کند. این است زیبایی تمام ادیان اصلی.

همین موضوع وقتی شما در کنار استاد هستید نیز صادق است. حالت تسلیم معصومانه به‌خود بگیرید. اگر معصوم و مؤمن باشید، سکوت استاد در وجود شما نفوذ می‌کند. مذهب سکوت بزرگ‌ترین مذهب است. مذهب سکوت مذهب استادان و شاگردان بزرگ است. این معنویت و روحانیت واقعی است.

وقتی روحانیت از روی معصومیت باشد، حالت کودکانه‌ی شما حفظ می‌شود. اگر نقاشی‌های تانجور^۱ که حماسه‌های هندی را به‌تصویر می‌کشد ببینید، خواهید دید که

چهره‌ی مردان، زنان، حکیمان و خدایان در نقاشی همواره جوان و معصوم است. این به این دلیل است که معنویت حقیقی، ماهیت زندگی را جوان نگه می‌دارد، زیرا با احساسات سروکار دارد، نه با "دانستن". هنگامی که با سر (منطق) خود زندگی می‌کنید، سریع پیر می‌شوید. وقتی با قلب (احساس) خود زندگی می‌کنید، همیشه بانشاط و جوان باقی می‌مانید.

با معنویت ارادت عمیقی به کل پیدا می‌کنید. این ارادتی از جانب وجود است. ارادت جریانی است که تمام دفاعیات شما را حذف و شما را برای ورود هستی به درونتان آماده می‌سازد. داستان‌های مسحورکننده‌ی زیادی از مریدان بزرگ اساطیر هندو وجود دارد که صرفاً از طریق ارادت محض معجزه کرده‌اند.

این است ژرفای عبادت معصومانه. عابد معصوم

۱ - Tanjore art painting - نقاشی‌های مستبد از جنوب هند که از سنگ‌های نیمه قیمتی و طلا به‌عنوان دکوراسیون استفاده می‌کنند

ستوه آمده‌اند نیز داده
حیله‌گری تقسیم کردن
می‌شود. این عبارت را خوب
است. حساب‌گری
به‌خاطر بسپارید، "به ستوه
دائمی است
آمده از حیله‌گری".

حیله‌گری چیست؟ متضاد هوش است. یا باید
حیله‌گر باشید یا باهوش، نمی‌توانید هم‌زمان هر دو
باشید. حیله‌گری متضاد آسیب‌پذیری نیز هست.
وقتی حیله‌گر هستید، نمی‌توانید آسیب‌پذیر باشید.
وقتی آسیب‌پذیر هستید، مانند کودکی پاک هستید.
یک کودک می‌تواند هم‌زمان هم باهوش باشد و هم
معصوم. با گذشت زمان، هوشش رشد می‌کند، اما
معصومیتش تبدیل به حیله‌گری می‌شود و دیگر مانند
یک کودک پاک نیست. شرطی‌سازی اجتماعی سبب
می‌شود که معصومیت موجود در هوش به حیله‌گری
تبدیل شود. اگر کودکان به‌حال خودشان گذاشته
شوند، معصوم باقی می‌مانند. اما ما به قدری به آن‌ها
چیزهای زیادی یاد می‌دهیم که آن‌ها به حیوانات
اجتماعی بدل می‌شوند. ما مسئولیت خطیری در
پرورش کودکان بدون حیله و نیرنگ داریم.
شاعر معروف خلیل جبران به زیبایی درباره‌ی
کودکان می‌گوید:

شما می‌توانید عشق خود را به‌ایشان بدهید،
ولی افکارشان را نه.
زیرا آن‌ها افکار خودشان را دارند.
شما می‌توانید تن ایشان را در پناه خود سکنی
دهید، ولی روحشان را نه.
زیرا روح ایشان در خانه‌ی فردا ساکن است،
خانه‌ای که شما نمی‌توانید آن را ببینید.
خانه‌ای که شما حتی در رؤیایه‌ایتان قادر به
دیدن آن نیستید.
شما می‌توانید تلاش کنید که مثل آن‌ها شوید،
ولی هیچ‌گاه سعی نکنید آن‌ها را مثل خودتان
بسازید.

زیرا زندگی نه به عقب باز می‌گردد و نه در دیروز

وقتی معنویت از روی
معصومیت باشد،
حالت کودگانه‌ی شما
حفظ می‌شود
حتی بعد از اتمام دعا نیز
همچنان دعا می‌کند. دعا
تجلی معصومیت متواضعانه
و قدردانی نسبت به کل
است، بنابراین هیچ دلیلی
لازم ندارد و فقط ادامه می‌یابد.

حیله‌گری را رها کنید و خودانگیخته باشید

وقتی داستان ساتیاکاما را برای گروهی تعریف کردم،
یک نفر از من پرسید:
شاید این‌ها تکنیک‌هایی برای روح‌های تکامل یافته
است. در این داستان، وقتی استاد به شاگردش برکت
می‌دهد، او روشن‌گر می‌شود. او حتماً روح بسیار تکامل
یافته‌ای داشته که این اتفاق برایش افتاده است.

من به این شخص گفتم: "نه، برای روح تکامل
یافته نیست. برای روح‌های بسیار معصوم است!
افرادی با روح تکامل یافته نیازی به تکنیک ندارند.
در آموزه‌های حکیمانه پاتانجالی در آشتانگا یوگا،
گفته شده که این هشت تکنیک باید همگی یک‌باره
انجام شود. به پایان رساندن تکنیک اول، به این
معنی نیست که یک مرحله بالاتر رفته‌اید و برای
مرحله‌ی دوم آماده هستید. نه! تکنیک اول آن‌قدر
قوی است که اگر بتوانید به آن تسلط پیدا کنید و
به مرحله‌ی دوم برسید، حتی به دومی هم نیازی
نخواهید داشت زیرا قبلاً آن را انجام داده‌اید! اولین
قدم یا ما است که در مورد کدهای رفتاری است.
اگر تنها بتوانید بر این تسلط پیدا کنید، به مراحل
باقی مانده نیازی ندارید. نیازی به یوگا و کنترل تنفس
خود ندارید! پس این را بدانید که همه‌ی این هشت
تکنیک به‌طور مجزا تکنیک‌هایی برای جستجوگر
واقعی هستند. آن‌ها مراحل متوالی و پی‌درپی نیستند.
به‌همین منوال، مشابه‌ی تکنیک‌هایی که به ساتیاکاما
داده شد، به افراد معصومی که از حیله‌گری به

۱- Ashtanga yoga هشت عضو یا مسیر یوگا پاتانجالی (Yama (نظم)،
Niyama (قوانین)، asana (وضعیت بدن)، pranayama (کنترل نفس)،
pratyahara (بریدن از حواس)، dharana (تمرکز)، dhyana (مراقبه)،
samadhi (سعادت)

درنگ می‌کند.

شما کمانی هستید که فرزندانان تیره‌های زنده‌ی آن هستند و به جلو پرتاب می‌شوند. کماندار نشانه را در مسیر نامتناهی می‌بیند و شما را چنان با قدرت خویش خم می‌کند که تیر به دورترین حد ممکن پرواز کند. اجازه دهید خم شدن تان در دست‌های کماندار سرشار از شادی باشد. زیرا به همان اندازه‌ای که او تیری که به پرواز در آمده است را دوست دارد، کمانی که ثابت است را هم دوست می‌دارد.

دو بچه در یک کالسکه در کنار یکدیگر و در پاساژ بودند. یکی از آن‌ها به‌سوی دیگری برگشت و پرسید: "دختری یا پسر؟" آن یکی جواب داد: "نمی‌دانم." اولی گفت: "من می‌توانم به تو بگویم." زیر لباس‌هایش رفت و بیرون آمد و گفت: "تو دختری و من پسر." دختر بچه شگفت‌زده شد و پرسید: "از کجا فهمیدی؟" او جواب داد: "آسونه. جوراب تو صورتی است و جوراب من آبی!"

از همان مراحل اولیه، کودک توسط افرادی که برای حيله‌گری نزاع می‌کنند، با مفهوم تقسیم آشنا می‌شود. کودک ناخودآگاه معصومیتش را با حيله‌گری معاوضه می‌کند.

خطر حيله‌گری در این است که در جهات بسیاری ریشه می‌دواند و با ماهیت وجودی انسان شکل می‌گیرد. حتی خود فرد هم نمی‌داند که حيله‌گر است. او حتی نمی‌داند که جنگی که با خود دارد به‌دلیل همین حيله‌گری‌اش است.

فردی نزد من آمد و گفت: "سوامچی من روابط نامشروع دارم."

پرسیدم: "آیا احساس می‌کنید این کار اشتباه است؟"

گفت: "بله، من می‌دانم که اشتباه است، و کاملاً می‌دانم که دارم کار اشتباهی انجام می‌دهم."

گفتم: "پس دست از این کار بردار!"

گفت: "نه، تنها شما می‌توانید آن را متوقف کنید."

گفتم: "کسی که رابطه‌ی نامشروع دارد من نیستم که بخواهم متوقفش کنم. تو هستی که باید رابطه‌ی نامشروع داری و این تو هستی که باید تصمیم‌گیری و آن را کنار بگذاری!" ساکت ماند و نگاه کرد. پرسیدم: "منظورت از این که

مشکل این‌جا است که ما فقط تقسیم کردن و نگاه کردن را بلد هستیم. ما هرگز نمی‌دانیم که باید کلی نگاه کنیم. اگر یک کودک را زیر نظر بگیرید، متوجه خواهید شد که او به هر یک از اسباب بازی‌هایش به‌عنوان یک کل نگاه می‌کند. او سعی می‌کند آن را کاملاً به دهان خود وارد کند! گاهی بخش بزرگتر اسباب‌بازی را به دهان خود وارد می‌کند که حتی در دهانش جا نمی‌شود. او نمی‌داند که این اسباب‌بازی چیست یا اجزای آن چیست و آیا برای فرو بردن در دهان مناسب است یا نه. چشمان او فقط کلی دیدن را بلد هستند. وقتی شما تجزیه کردن و دیدن را به کودک یاد می‌دهید، بذر حيله‌گری را در او می‌کارید.

حيله‌گری تقسیم‌کردن است. حساب‌گری دائمی است. مانع تجلی آزاد و معصومانه می‌شود. از طریق حساب‌گری متجلی می‌شود. محاسبه و حساب‌گری مختص ریاضی است، نه وجود. ما به‌دلایل اشتباهی دست به محاسبه می‌زنیم. آیا ما تابه‌حال نعمت‌های خود را شمرده‌ایم؟ نه، هرگز! آن‌ها اصلاً به چشم ما نمی‌آیند.

حيله‌گری با تقسیم کل شروع می‌شود. معصومیت زمانی از بین می‌رود که تقسیم‌کردن به ذهن آموزش داده می‌شود. وقتی سررشته موضوع به ذهن برسد، آن را ادامه داده و از معصومیت اصلی خود دور می‌شود.

می‌گویید درست است، اما لطفاً کاری کنید که من هر آنچه که شما می‌گویید را انجام دهم". منظورتان چیست؟ آیا باید دو یا سه نفر را مأمور کنم تا دائماً شما را زیر نظر بگیرند و شما را مجبور کنند تا کاری را انجام دهید؟ بازی حيله‌گری خود را کنار بگذارید، آن وقت به‌طور خودکار آنچه که من می‌گویم را انجام می‌دهید. حيله‌گری بازی قایم‌باشکی است که شما با خود بازی می‌کنید. نمی‌توانید آن را با من بازی کنید. من دقیقاً می‌دانم که همی شما کجا پنهان شده‌اید. لازم نیست به سراغتان بیایم تا ببینم که کجا هستید. پس بدانید که شما فقط با خودتان بازی می‌کنید. تصمیم بگیرید که کاملاً با خودتان صادق باشید. تنها در آن هنگام می‌توانید حيله‌گری خود را رها کنید.

وقتی حيله‌گری از بین می‌رود، اصالت و صداقت بروز می‌کند و شما بلافاصله روشن‌تر می‌شوید. وقتی اصالت داشته باشید، هیچ‌گاه شایعه‌پراکنی نخواهید کرد. شایعه‌پراکنی تجلی محض حيله‌گری است. وقتی به قدری حيله‌گر باشید که نتوانید حرف خود را رو در رو به کسی بگویید، پشت سر او صحبت می‌کنید.

وقتی به مردم می‌گویم آن‌ها باید از حيله‌گری خسته شوند تا بتوانند از آن رها شوند، از من می‌پرسند، "چطور می‌توانم این را متوجه شوم؟ چگونه می‌توانم دیگر حيله‌گر نباشم؟". نمی‌توانید جلوی آن را بگیرید چون مخفیانه آن را پرورش می‌دهید. این ساخته و پرداخته‌ی خود شما است. شما از هیچ فرصتی برای پرورش آن دریغ نمی‌کنید. به‌همین دلیل است که وانمود می‌کنید می‌خواهید جلوی آن را بگیرید اما از من می‌خواهید آن را برای شما انجام دهم. کسی که خوابیده را می‌توان بیدار کرد، اما کسی که خود را به خواب زده را نمی‌توان بیدار کرد. تا زمانی که خود را به خواب می‌زنید، عطش بیدار شدن را حس نخواهید کرد. بلافاصله همکاری با آن را متوقف کنید، همین. این تنها راه ممکن است.

من باید متوقفش کنم، چیست؟ منظورت این است که من باید سوئیچ ماشین را از تو بگیرم و نگذارم که آن‌جا بروی؟". او گفت: "نه، من خودم را تسلیم شما کرده‌ام، پس شما مسئول مراقبت از آن هستید". گفتم: "داستان خوبی بود! شما همین الآن به‌من گفتم که خودت را به‌من تسلیم کرده‌ای. خب، پس بنشین و مراقبه کن". پرسید: "چه می‌گویید سوامیجی؟". گفتم: "شما الآن گفتید همه چیز را به‌من واگذار کرده‌اید، پس هر کاری که من می‌گویم انجام دهید! از این‌جا تکان نخوری و همین‌جا بنشینید". اما او آماده انجام آن نبود!

• داستانی کوتاه:

روزی رودخانه‌ها گرد هم جمع شدند و شکایتی را علیه دریا تنظیم کردند. آن‌ها از دریا پرسیدند: "چرا وقتی ما با آب‌های تازه و آشامیدنی وارد تو می‌شویم، تو ما را شور و نا آشامیدنی می‌کنی؟". دریا که دید مورد اتهام و سرزنش قرار گرفته است پاسخ داد: "خب نیاید تا شور نشوید".

اگر شما برای پیدا کردن راه حلی ساده آماده نیستید، پس مطمئن باشید که وارد بازی حيله‌گرانه‌ای شده‌اید! تا وقتی که از حيله‌گری خسته نشوید، هیچ‌کمی به شما نمی‌شود. هیچ تکنیکی نمی‌تواند به شما کمک کند، زیرا حيله‌گری تان می‌داند که چگونه از هر تکنیکی فرار کند. مردم می‌آیند و به‌من می‌گویند: "هرآنچه که شما می‌گویید درست است اما...". وقتی به‌من می‌گویید "اما"، همه‌چیز از دست رفته است! لحظه‌ای که می‌گویید "اما"، همه‌چیز تمام می‌شود. شما تلاش می‌کنید تا با حيله‌گری از زیر بار آن فرار کنید.

بعضی‌ها به‌من می‌گویند: "هر آنچه که شما

حیله‌گری بازی
قائم‌باشکی است که
شما با خود بازی
می‌کنید

ربط می‌دهیم. ما می‌ترسیم که نتیجه‌گیری‌هایمان را رها کنیم و گشوده باشیم زیرا تکرار الگوها برای ذهن راحت‌تر است. زیرا این‌گونه احساس امنیت می‌کند.

هستی هرگز الگوها را تکرار نمی‌کند. هر روز متفاوت است. هر شب متفاوت است. آیا می‌توانیم بگوییم که امروز همان دیروز است؟ نه. این پدیده‌ای است که هر روز اتفاق می‌افتد و در عین حال هرگز یکسان نیست. این زیبایی محض هستی است. پس چرا باید به دنبال الگوها باشیم؟ نیازی نیست. لذت زندگی خودانگیخته را می‌توان به‌خوبی احساس کرد. کودکان تا سن هفت سالگی گشوده و خودانگیخته هستند. سپس جامعه شروع به تأثیرگذاری در آن‌ها می‌کند.

خانمی ایستاد و از پسر بچه‌ای که در خیابان سیگار می‌کشید پرسید: "پسرم، مادرت می‌داند که در خیابان سیگار می‌کشی؟"
 پسر به او نگاه کرد و پرسید: "آیا شوهرت می‌داند که با مردان جوان غریبه در خیابان صحبت می‌کنی؟"

بچه‌ها این‌گونه هستند! آن‌ها نگران نیستند. آن‌ها خودانگیخته‌اند.

معلمی از کلاس پرسید: "ستاره دنباله دار چیست؟"
 پسری بلند شد و گفت: "ستاره‌ی دم‌دار."
 معلم پرسید: "می‌توانی یکی از آن‌ها را نام ببری؟"
 پسر پاسخ داد: "میکی موس."

بچه‌ها نمی‌ترسند. آن‌ها خود را ابراز می‌کنند، همین! هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند که کودک لحظه‌ی بعد چه خواهد گفت. این تخصص اوست! مشکل این‌جا است که ما آماده‌ی کنترل خودانگیختگی در کودکان هستیم، اما آمادگی کنترل آن در بزرگسالان

وقتی می‌دانید که آتش می‌سوزاند، آیا برای لمس کردن آن تلاش می‌کنید؟ نه! پس وقتی می‌دانید که حیله‌گر هستید، چرا نمی‌توانید آن را رها کنید؟

هنگامی که حیله‌گری را رها می‌کنید، خودانگیختگی می‌شکفت. خودانگیختگی نقطه‌ی مقابل حساب‌گری است. هوش به‌علاوه معصومیت، خودانگیختگی می‌شود. هوش به‌علاوه حیله‌گری، حساب‌گری می‌شود. خودانگیختگی چیزی جز تجلی معصومیت شما نیست. خودانگیختگی حالت غیر محاسبه‌گر ذهن است که ساهاجا^۱ نامیده می‌شود، خود بودن بدون هیچ‌گونه باری. بار همان بار حساب‌گری است.

ممکن است فکر کنید که با حیله‌گری چیزهای زیادی به‌دست می‌آورید، اما حقیقت این است که شما معصومیت خود را از دست می‌دهید. از دست‌دادن معصومیت، به‌مثابه‌ی از دست‌دادن کل زندگی خود است. شما می‌توانید همه چیز خود را از دست بدهید، اما معصومیت خود را نه.

با حیله‌گری شما حالت ساهاجا، خودانگیختگی که متعلق به خودتان است را از دست می‌دهید، در حیله‌گری شما دائماً سعی می‌کنید فرد دیگری باشید. وقتی وانمود می‌کنید که فرد دیگری هستید، نه تنها خودتان را فریب می‌دهید بلکه در معرض خطر از دست‌دادن عطر خود نیز هستید. مانند سایر مخلوقات، شما هم عطر زیبای خاص خود را دارید. این عطر ساهاجا است، حالت خودانگیختگی طبیعی که مختص خودتان است.

وقتی خودانگیخته هستید، دنبال نتیجه نیستید. نیازی نیست که همیشه بر مبنای نتیجه عمل کنیم. هوش سیال و خلاق است. زیرا در حال جریان دارد. نتیجه‌ی اهمیتی ندارد و مربوط به گذشته است. درگیر نتیجه بودن، طعم خودانگیختگی را از بین می‌برد. جامعه به‌ما آموخته است که همواره به دنبال نتیجه باشیم. برخی از نتیجه‌گیری‌ها استاندارد هستند که ما سریعاً آن‌ها را به‌آنچه که مشاهده می‌کنیم،

1 - Sahaja شادی خودانگیخته الهی

درون شما وجود دارد و امکان بروز دوباره‌ی آن وجود دارد. دانستن این موضوع فهم این روند را دوباره آغاز خواهد کرد. بلوغ سبب می‌شود که ما در کلیت زندگی کنیم. کلیت به معنای عمل کردن از روی

پشت هر عمل کودک، انرژی معصومانه او کاملاً حس می‌شود. اما در پشت اعمال بزرگسالان، ذهنشان قرار گرفته است

معصومیت بی‌کران است و کل وجود شما را در آن لحظه متبلور می‌کند. هیچ نظری و یا هیچ قضاوتی در درونتان نیست. تنها شوق شدید نسبت به آن دم (لحظه) در شما غلیان می‌کند. گشاده بودن به روی دم، معصومیت است. تنها یک چیز برای دوباره معصوم شدن نیاز است. پشت اطلاعات غلط مخفی نشوید. ببینید که کجا پنهان شده‌اید و از درون مخفیگاه خود بیرون بیایید تا خود واقعی تان را بیابید. آن‌گاه کاملاً گشوده خواهید شد. این نگرش لازم برای روشنگر شدن است. این که بدانید که پنهان شده‌اید خود اولین گام است. تصمیم و اراده‌ی قوی جهت بیرون آمدن از آن گام بعدی است. آن‌گاه شما خواهید دید که معصومیت و بلوغ در شما اتفاق می‌افتد.

برای بالغ شدن، باید ابتدا وارد درون خود شوید، زیرا بلوغ راحت بودن با ماهیت واقعی خود بدون هیچ‌گونه تظاهر است. خود واقعی خود بودن، بلوغ است. بهترین راه برای تبدیل شدن به خود واقعی تان این است که با خود واقعی تان راحت باشید. صرف‌نظر از کاری که در حال انجام آن هستید و این که کجا هستید. این گونه می‌توانید خلوص خود را حفظ کنید. همیشه خود واقعی تان باشید بدون هیچ‌گونه تغییر، تلاش و یا تظاهر.

ما دچار اشتباه می‌شویم زیرا جامعه به شما تلقین می‌کند که باید فرد خاصی باشید. لازم نیست که همیشه خاص باشید. همیشه خاص بودن نابالغ بودن است. وقتی این موضوع رد شود، ذهن آرام می‌گیرد. و برای زرنگ به نظر رسیدن تحت فشار قرار نمی‌گیرد.

بازگشت به فهرست

را نداریم. در رابطه با کودک، ما به لحاظ ذهنی به او فضا می‌دهیم زیرا قبول داریم او در سطح متفاوتی نسبت به ما قرار دارد. اما در رابطه با بزرگسالان، چون ما آن‌ها را در سطح یکسانی با خود فرض می‌کنیم، بنابراین نمی‌توانیم آن‌را تاب بیاوریم.

بچه‌ها هر کاری که دلشان بخواهد انجام می‌دهند حتی زدن شما. شما هم از آن لذت ببرید! آیا اگر یک بزرگسال هم شما رو می‌زد همین احساس را داشتید؟ معصومیت کودک باعث می‌شود که حتی زدن او نیز زیبا به نظر برسد. پشت هر عمل کودک، انرژی معصومانه او کاملاً حس می‌شود. اما در پشت اعمال بزرگسالان، ذهنشان قرار گرفته است. این است تفاوت بین کودک و بزرگسال.

معلمی داشت در جلسه‌ای صحبت می‌کرد که فردی فریاد زد: "به او گوش کنید! پدر او ارابه‌ای را می‌راند که توسط یک خر کشیده می‌شد." معلم پاسخ داد: "درست است. امروز، دیگر پدرم و ارابه‌اش نیستند، اما می‌بینم که هنوز خرش در بین ما هست."

اکنون حال آن فرد را تصور کنید!

معصومیت، کلیت، بلوغ

داماپادا^۱ می‌گوید:

چراغی برافروزید و خرد کسب کنید. تبدیل به خالص و معصوم شوید و در جهان نور زندگی کنید.

وقتی به دنیا آمدید، نوزادی معصوم بودید. زیبایی معصومیت تا وقتی که جامعه ذهنیت خود را به شما القا کند، از شما ساطع می‌شود. حال، شما می‌خواهید از شر ذهن خود راحت شوید و دوباره معصوم شوید. معصومیت باز یافته را بلوغ می‌نامیم. بازیابی آن امکان‌پذیر است. فقط به این باور باشید که شما روزگاری معصوم بوده‌اید.

و باور داشته باشید که این معصومیت هنوز در

۱ - Dhammapada تعالیم بودا در قالب کتاب مقدس

آرامش ناشی از این، به معصومیت می‌انجامد.

در حال حاضر، شما برای معصومیت تلاش می‌کنید زیرا شما نمی‌توانید ذهن خود را آرام کنید. اگر این‌گونه فکر می‌کنید، ذهن شما مانع بازپس‌گیری معصومیت‌تان می‌شود، و این‌گونه است که تقلای شما پایان می‌یابد. از سوی دیگر، اگر در مقابل این موضوع مقاومت به خرج دهید، مجبور به تقلا هستید. این مبارزه با نفس شما است. نفس در برابر هر گونه ایده جدیدی که آنرا به تزلزل وا می‌دارد مقاومت می‌کند.

هنگامی که ذهن خود را رها می‌کنید، وارد دم (لحظه) می‌شوید. برای پروردن ذهنتان باید یا در گذشته و یا در آینده سفر کنید. کودک همیشه در زمان حال است. او به ثبت گذشته در حافظه‌اش اهمیتی نمی‌دهد. چون به دردش نمی‌خورد. او به لذت بردن از لحظه علاقه دارد. نیازی به چسبیدن به گذشته ندارد. وقتی چیزی را به یاد می‌آوریم، روزها را به یاد نمی‌آوریم، بلکه فقط لحظات را به یاد می‌آوریم، این‌طور نیست؟ پس چرا هر لحظه را جوری نسازیم که ارزش یادآوری داشته باشد؟ پس چرا به دنبال گذشته یا آینده هستیم؟ منطق محض!

برای احساس نیاز به بازیابی دوباره‌ی معصومیت خود، ممکن است مجبور شوید راه انحراف را در پیش بگیرید، زیرا زمانی که منحرف می‌شوید و عواقب آنرا پیش روی خود می‌بینید، درون‌نگری آغاز می‌شود. درون‌نگری نیاز به بازیابی معصومیت را در شما ایجاد می‌کند. بابت گمراه‌شدن خود را محکوم نکنید. فقط آگاهی پیدا کنید تا برای همیشه در مسیر درست خود قرار بگیرید. اگر قرار است بلوغ این‌گونه اتفاق بیفتد، قطعاً ارزشش را دارد.

بلوغ به این معنی است که تصمیم بگیرید دیگر خود را فریب ندهید. به معنای بیداری آگاهی است. به معنای عجین شدن با صداقت است. وقتی این اتفاق می‌افتد، شما دوباره کودک می‌شوید. وقتی کودک بودید، معصوم بودید، اما آگاهی نداشتید.

بازگشت به فهرست

یک جایی در فرآیند رشد، **خود واقعی خود بودن، بلوغ است**. اکنون دوباره آنرا به دست می‌آورید. معصومیت جدید با آگاهی کامل همراه خواهد بود و این معصومیت واقعی است.

وقتی معصومیت خود را باز می‌یابید، به این درک می‌رسید که هیچ‌چیز با ارزش‌تر از دوباره کودک شدن نیست. این فرآیند روشنگری است.

به همین دلیل است که معصومیت کودک باید با منتهای احتیاط پرورش یابد. اگر ما اطلاعات و دانسته‌های خود را به مشاهدات معصومانه کودک تحمیل نکنیم، کودک در حین رشد معصومیت خود را حفظ می‌کند. به عنوان مثال، اگر کودک پرسد، "چرا گاهی آسمان آبی و گاهی سفید است؟"، فقط به او بگویید که آسمان گاهی آبی و گاهی سفید است. او به هر حال دلیلش را در مدرسه می‌آموزد. اما اگر شما به او بگویید که آن‌ها همین‌طوری هستند، او فوراً خودانگیزگی طبیعت را درک می‌کند. او به دنبال اطلاعات بیشتری برای تغذیه خود نخواهد بود. دانشگاه‌ها به هر حال به این موضوع رسیدگی خواهند کرد.

در خانه، وقتی که شما هنوز با نفوذترین فرد زندگی کودک خود هستید، اگر به او بفهمانید که همه چیز همین‌طوری که هست، هست، و نیازی نیست دلیل علمی همه چیز را بدانند، معصومیت در او زنده می‌ماند. او سررشته‌ی قضاوت در مورد طبیعت را در دست نمی‌گیرد. او یاد می‌گیرد بدون واژه ببیند. او می‌آموزد که فقط ببیند و باشد. وقتی کلمات وارد می‌شوند، معصومیت از بین می‌رود. بنابراین دیگر دیدنی در کار نیست و جست‌وجو جای آنرا می‌گیرد. آن‌گاه کل زیبایی آن از دست می‌رود.

رشد کردن و بزرگ شدن همیشه مورد توجه جدی قرار داشته است. اگر شما با جدیت بزرگ شوید، فقط سنتان زیاد می‌شود و پیر می‌شوید. اگر با سرزندگی و شوخ طبعی بزرگ شوید، جوان باقی

با حیرت بنگرید، معصومیت بلوغ این است که در شما رخ می‌دهد. می‌شود با تمام دانشی که نسبت به جهان دارید باز هم نگاه معصومانه‌ای به پدیده‌های اطرافتان داشته باشید. نگاه حکیمان به زندگی این‌گونه است.

معصومیت کودکانه چیزهای بسیاری را کشف می‌کند، اما نمی‌تواند بیشتر آن‌ها را درک کند. کودک از همه چیز معصومانه لذت می‌برد، همین. در حالی که معصومیت بازیافته نه تنها این چیزهای جدید را کشف می‌کند بلکه همه‌ی آن‌ها را نیز درک می‌کند. تفاوت این دو در این است.

معصومیت کودکانه زیبا است اما کافی نیست. باید در زندگی حل شود و مجدد با آگاهی کامل و بلوغ بازیابی شود.

می‌گویند دیوانه و عارف شبیه هم هستند. هر دو به‌نوعی عجیب هستند، ناگهان می‌خندند و کارهای نامفهومی انجام می‌دهند. اما آن‌ها در واقع در دو سر انتهای یک بازه هستند! دو سر انتهای همیشه شبیه هم به‌نظر می‌رسند. از لحاظ ظاهری یکی به‌نظر می‌رسند، همین. به‌همین ترتیب، کودک و قدیس هم ممکن است از لحاظ معصوم‌بودن شبیه هم باشند، اما آن‌ها در واقع دو انتهای یک بازه هستند. کودک هنوز معصومیت بازیافته را کسب نکرده است، در حالی که قدیس آن‌را به پایان رسانده است.

معصومیت کودک هنوز همان معصومیتی است که خدا به‌او داده است، نه معصومیتی که از طریق زندگی بازیابی شده است. معصومیت کودک می‌تواند به‌آسانی خدشه‌دار شود، در حالی که معصومیت یک حکیم را هرگز نمی‌توان خدشه‌دار کرد. از بین رفتن معصومیت و تلاش برای بازیابی دائمی دوباره فرآیند بلوغ نام دارد. و این حرکتی به سمت انتهای دیگر بازه برای تبدیل شدن به یک قدیس است. اگر کودکی با عشق پرورش پیدا کند، معصومیت

می‌مانید! خوب است گاهی به کارهایی که کودکان، حیوانات و موجودات دیگر انجام می‌دهند نگاه کنیم، زیرا همه‌ی آن‌ها با معصومیت و سرزندگی زندگی می‌کنند. این به‌ما کمک خواهد کرد که معصومیت را بفهمیم و با آن ارتباط برقرار کنیم.

• داستانی کوتاه:

شیری از جنگل عبور می‌کرد و نظرسنجی می‌کرد که چه کسی در بین تمام حیوانات وحشی قدرتمندترین است.

پیش کرگدن‌ها رفت و پرسید: "پادشاه جنگل کیست؟"

کرگدن‌ها پاسخ دادند: "البته که شما!"

شیر خوشحال شد و به راهش ادامه داد. بعد، گورخر را دید. از او پرسید: "بگو ببینم، چه کسی پادشاه جنگل است؟"

گورخر بلافاصله پاسخ داد: "شما، شما شاه جنگل هستید!"

شیر با افتخار به راهش ادامه داد و فیلی را دید. از فیل پرسید: "بگو ببینم، چه کسی پادشاه جنگل است؟"

فیل او را با خرطومش بلند کرد و به درخت بزرگی کوید. شیر از درخت افتاد و به زمین خورد و گفت: "لازم نیست وقتی بلد نیستی این قدر عصبانی بشی!"

معصومیت راهی برای نزدیک شدن به زندگی است! وقتی متوجه می‌شوید که باید معصومیت خود را دوباره به‌دست آورید، آماده‌ی تحول می‌شوید. مقیاس سنجش بازیابی معصومیت، توجه به واکنش‌تان به چیزهای کوچک در زندگی است. معصومیت به تمام چیزهای کوچک با ترس آمیخته به‌احترام و حیرت می‌نگرد. به‌همین دلیل است که بچه‌ها همیشه حیرت‌زده هستند. می‌توانید حیرت را در چشم‌هایشان ببینید. اگر بتوانید به همه چیز

کودک حفظ می‌شود. آن‌گاه او با قلبش و نه با سرش (منطقش) پیش می‌رود. ممکن است از منطق خود به عنوان یک ابزار استفاده کند اما از روی قلب و احساسش عمل می‌کند. این به آن معنا نیست که کودک به درد نخور می‌شود. نه. دانش معصومیت او را خدشه‌دار نخواهد کرد. او به جای دانش، روی عشق متمرکز خواهد شد، همین. دانش به‌خودی‌خود مشکل نیست. نگرش همراه با آن، مشکل تلقی می‌شود.

با معصومیت بازیافته، شما بار دیگر قادر خواهید بود که به چشمان دیگران نگاه کنید. معصومیت‌تان نه تنها باعث آسیب‌پذیری‌تان نمی‌شود، بلکه به شما وحدت درون می‌دهد. دانش درون شما را بخش بخش می‌کند. اما با معصومیت بازیافته، با خودتان و دیگران متحد و صادق هستید. این صداقت از چشمانتان ساطع می‌شود و به دیگران می‌رسد. این صداقت بلوغ است.

تنها داشتن اشتیاق برای دوباره معصوم شدن کافی است و تمام آن‌چه که درون شما است اما شما نیستید را نابود می‌کند. در واقع، آن‌ها فقط لایه‌های شرطی شده هستند. اما مهم این است که تا زمان اتمام این فرآیند، اراده و اشتیاق خود را حفظ کنید. اراده یادآور همیشگی برای صادق بودن و حيله‌گر نبودن است. با خود تصمیم بگیرید تا زمانی که فرآیند شرطی‌زدایی کردن به اتمام نرسیده دست از تلاش نکشید.

زیبایی بلوغ در این است که به شما اجازه می‌دهد در مواقع لازم به‌عنوان یک فرد بالغ و در مواقع دیگر مانند یک کودک عمل کنید. بلوغ به شما اجازه می‌دهد تا به راحتی از چیزی به چیز دیگر جریان پیدا کنید تا در هماهنگی کامل با کل باشید.

هنگامی که معصومیت خود را بازیافتید، دوباره نامیده می‌شوید، به معنی تولد دوباره، بالغ. کلید موفقیت شما در این است که در تلاش برای بازپس‌گیری معصومیت خود تسلیم نشوید. این

با خود تصمیم بگیرید تا زمانی که فرآیند شرطی‌زدایی کردن به اتمام نرسیده دست از تلاش نکشید.

مسیر ممکن است گاهی نا امید کننده باشد، زیرا زمان‌بر است و اتفاق خاصی نمی‌آفتد. و این به این دلیل است که جامعه شما را با لایه‌های زیادی شرطی کرده

است. پیاز را باید لایه‌لایه پوست گند تا به مرکزش برسیم. نا امیدی پیش شرطی است که با تغییر و تحول متلاشی می‌شود. بنابراین دست از تلاش بر ندارید، همین کافی است تا آن را رقم بزنند. به یاد داشته باشید، معصومیت در درون شما از قبل وجود دارد و هدفی بیرونی نیست. تنها همین یادآوری پس از هر نا امیدی به شما آرامش می‌دهد.

هر روز فقط چند لحظه با خودتان بنشینید و آرام راه خود را به معصومیت بیابید. معصومیت را در خود احساس کنید. خلوص را در خود احساس کنید. سرشار شدن را در درون خود احساس کنید. بگذارید در سراسر بدن، ذهن و وجودتان پخش شود. ببینید که با معصومیت چقدر زیبا می‌شوید. این کار را هر روز انجام دهید. آن قسمت‌هایی که جزء وجود شما نیست سوزانده می‌شود و خود واقعی‌تان ظهور خواهد کرد.

معصومیت تمامیت است. این تمامیت زیبایی نامیده می‌شود. به همین دلیل است استادان روشنگر همیشه دلپذیر و زیبا به نظر می‌رسند. معصومیت خود را به شکل زیبایی شگفت‌انگیزی در چشمان دارنده آن نشان می‌دهد. معصومیت به قدری کامل است که حتی ذهن حيله‌گرانه نیز نمی‌تواند آن را انکار کند. تمام منطق شما را به مبارزه می‌طلبد و بر رویتان تأثیر می‌گذارد.

معصومیت به مثابه‌ی عمل کردن از روی آگاهی است. آگاهی بی‌فکری است. تا قبل از آن، شما از روی ذهن خود عمل می‌کردید. اگر بنشینید و منشأ هر اندیشه‌ای که در شما شکل می‌گیرد را دنبال کنید، طولی نمی‌کشد که تمام فکرهایتان را رها کنید و به

به صورت فیلتر نشده، نشانه‌ای از معصومیت است. خوب است که هرازگاهی در مقابل دیگران گریه کنیم. چه اشکالی دارد؟ چه چیزی را می‌خواهید پنهان کنید؟ شما با گریه کردن فقط احساسات واقعی خود را بروز می‌دهید. چه چیزی برای پنهان کردن وجود دارد؟ مشکل این‌جا است که جامعه همیشه به ما یاد داده که ماهیت واقعی‌مان را پنهان کنیم و تنها شخصیت نمایشی‌مان را نشان دهیم. به همین دلیل است که با گذشت زمان، ماهیت‌مان را فراموش می‌کنیم. فراموش می‌کنیم که چگونه معصوم باشیم.

معلمی در جلسه اولیاء و مربیان به پدر و مادری گفت: "دخترتان در تمام فعالیت‌هایش بسیار خوب عمل می‌کند. فقط از لحاظ عاطفی کمی نابالغ است. اما خوب می‌شود." پدر و مادر با حیرت به او نگاه کردند و گفتند: "در سن سه سالگی، انتظار دارید که چطور باشد؟"

تنها با دوست شدن با کودکان و هم بازی شدن با آن‌ها، می‌توانید دوباره به معصومیت خود بازگردید. وقتی با آن‌ها هستید، وانمود به کودک بودن نکنید. آن‌را جدی بگیرید و واقعاً کودک شوید! این بزرگ‌ترین لطفی است که می‌توانید در حق خودتان انجام دهید.

مشکل این است که ما از دست دادن آن‌چه که جامعه به ما آموخته است می‌ترسیم. ما از جامعه یاد می‌گیریم که چگونه هویت خود را بسازیم. اما شخصیت ما متفاوت از هویت ما است. شخصیت واقعی است اما هویت یک تصویر ساخته شده است. اگر ما در جهت تقویت شخصیت‌مان کار کنیم، در محدوده واقعیت عمل کرده‌ایم. اگر ما در جهت تقویت هویت‌مان تلاش کنیم، در محدوده رؤیا عمل کرده‌ایم.

شاید متوجه شده باشید که وقتی پشت میز نشسته‌اید و با فرزندان خود غذا می‌خورید، آن‌ها

آگاهی بی‌فکری که در کودکی داشته‌اید، بازی‌گردید. آگاهی ناشی از بی‌فکری معصومیت است. اما این بار این معصومیت بلوغ است زیرا شما در جریان این روند قرار گرفته‌اید. آگاهی ناشی از بی‌فکری به دانش شما اضافه نمی‌کند. بلکه معصومیت‌تان را ژرف‌تر می‌کند و باعث می‌شود که جهان را با ترس آمیخته به احترام و حیرت بنگرید. معصومیت هیچ ضدیتی نمی‌بیند، فقط می‌بیند، همین. زیبایی آن در دیدگاه ناقضاوتگر آن است.

مردی پس از مدتی طولانی به دیدن دوست دخترش رفت.

از شانس بد، برادر کوچک‌تر دختر که خیلی از او کوچک‌تر بود، آن‌جا نشسته و تلویزیون تماشا می‌کرد و اسنک می‌خورد.

مرد کنار پسرک نشست و به او گفت: "می‌دونی چیه؟ اگر در تراس طبقه بالا بنشینی و خیابان را تماشا کنی، به‌ازای هر مرد رهگذری که کلاه قرمز داشته باشه، پنجاه سنت بهت می‌دم."

پسرک هیجان زده شد و با عجله از پله‌ها بالا رفت و روی تراس نشست و مرد جای پسر، کنار دوست دخترش نشست.

ده دقیقه بعد، همین‌که داشت مشغول عشق‌بازی با او می‌شد، پسرچه با عجله وارد اتاق شد.

مرد عصبانی شد و فریاد زد: "مگه نگفتم خیابان رو نگاه کنی تا مردای کلاه قرمز رو ببینی؟"

پسرچه نفس زنان گفت: "می‌دونم! همین الان مردای کلاه قرمز در خیابان رژه رفتند و با حساب پنجاه سنت به‌ازای هر کلاه قرمز، شما باید هزار و دویست دلار به من بدی!"

ما همیشه فکر می‌کنیم که بچه‌ها نابالغ هستند. ما فکر می‌کنیم که بزرگ‌سالانی که گریه می‌کنند نابالغ هستند. ما شرطی شده‌ایم به این باور که ابراز هر احساسی عملی نابالغانه است. ابراز احساسات

چیپس‌های کوچک سیب‌زمینی را نگه می‌دارند و قبل از خوردن با تحسین به آن می‌نگرند. رازها و شگفتی‌های ابدی زندگی آن‌ها راه به وجد می‌آورد. این بزرگترین نعمتی است که به آن‌ها عطا شده است. آن‌ها فکر نمی‌کنند، فقط لذت می‌برند، همین. وقتی کودک توجه ما را به چیپس جلب می‌کند، از او می‌خواهیم که سریع‌تر غذایش را بخورد. ما از لحظه‌ی راه یافتن به اسرار زندگی محروم می‌شویم، ما از اشتباهاتی که از روی معصومیت می‌توان مرتکب شد محروم می‌شویم.

راه‌های بی‌شماری برای کشف دوباره‌ی کودک درونتان وجود دارد. فقط کافی است با بچه‌ها قایم‌باشک بازی کنید، درست کردن کوکی را یاد بگیرید، کارتون تام و جری تماشا کنید، یا پشمک‌های رنگی بخورید و یا مجسمه گلی درست کنید! همه‌ی این‌ها کودک درونتان را آشکار خواهد کرد. هویت سفت‌وسخت شما ذوب می‌شود و مانند رودخانه جاری و سیال می‌شوید. وزن جدیتان کاهش می‌یابد و شما به نور و سعادت تبدیل خواهید شد. جدیت، نفس است. وقتی از آسیب‌دیدن می‌ترسید، وقتی از از دست دادن کنترل یا قدرت خود، می‌ترسید جدی می‌شوید.

وقتی شما بیش از حد خودبین هستید، این اتفاق می‌افتد. وقتی رها می‌کنید و دوباره معصومیت خود را بازی‌یابید، ناگهان از خودتان فاصله می‌گیرد. این فاصله، نتیجه رها کردن جدیتان است. در این فاصله، متوجه خواهید شد که چیزی برای حفظ کردن وجود ندارد. روح آزاد است. وقتی از این امر آگاه شدید، می‌توانید آگاهانه روی آن کار کنید و به سمت معصومیت کامل و خالصانه حرکت کنید.

معصومیت به معنی حفظ آگاهی در سطح قلب است، تا اجازه ندهد که در سر (منطق) مستقر شود.

شما بخشی از آگاهی جمعی هستید

روشنگری زندگی یعنی

حس یکی بودن خود با هر چیزی

دیگری در این هستی.

کرد. ذرات بنیادی هسته خود از ذرات کوچکتری به نام کوارکها (quarks)، ساخته شده‌اند که توسط گلوآنها (gluons) احاطه شده‌اند. موضوع حیرت‌آور این است که جرم گلوآن صفر است و جرم کوارکها تنها پنج درصد است. در این تحقیق عنوان شده که ۹۵ درصد باقی مانده از انرژی حرکات و تعاملات کوارکها و گلوآنها حاصل می‌شود. بنابراین، انرژی و جرم هم ارز هستند.

این حقیقت که چند دهه قبل توسط علم کشف شده بود، توسط ریشی‌های شرقی در اوپانیشادها، که جوهری دانش ودایی است، اعلام شده است. در خط اول اوپانیشادهای واسیا ایسا، که هزاران سال قبل نوشته شده است، عنوان شده است: ایسا واسیام ایدام ساروام یا هر آنچه که وجود دارد، انرژی است!

دنیای کوانتومی

امروز ما در عصر جهان کوانتومی هستیم. ما از فیزیک کوانتومی، جهش کوانتومی و تفکر کوانتومی صحبت می‌کنیم. معنای دقیق کلمه‌ی "کوانتوم" چیست؟ کوانتوم به معنای پرش از حالتی به حالت دیگر بدون گذر از حالات میانی است. امروزه هیچ‌کس وقت کافی برای گذر از حالات میانی را ندارد. ما در هر چیزی به دنبال نتایج فوری هستیم. ما به دنبال نتایج کوانتومی هستیم!

• داستانی کوتاه:

مردی دچار اختلال خواب شده بود و نزد دکتر رفت. از دکتر خواست تا داروی بسیار قوی‌ای به او بدهد. دکتر به او گفت: "لازم نیست زیاد دارو مصرف کنید. فقط نصف این قرص را بخورید و راحت بخوابید!" او خانه رفت و کل قرص را خورد تا مطمئن شود که خوب خواهد خوابید. صبح، بیدار شد و کاملاً احساس شادابی و تازگی داشت.

اکنون به سراغ موضوعات پیچیده‌تری می‌رویم که مربوط به ارتباط ما با جهان اطرافمان است. چرا آنچه را که می‌بینیم، می‌بینیم؟ چگونه آنچه را که می‌بینیم، می‌بینیم؟ چگونه با رویه‌ی هستی هماهنگ می‌شویم؟

ماده، انرژی و ماوراء

این جهان از چه تشکیل شده است؟ پنج حس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه دروازه‌های ما برای درک این جهان است. آن‌ها به ما می‌گویند که این جهان از مواد یا اشیاء در اشکال، شکل‌ها، رنگ‌ها و انواع مختلف ساخته شده است.

ما خودمان را در یک جهان سه بعدی می‌بینیم که اساساً از پنج عنصر اساسی تشکیل شده است: زمین، آب، آتش، هوا و فضا. ما می‌بینیم که تمام اجسام حاضر در این جهان با گذشت زمان دست‌خوش تغییر می‌شوند. آن‌ها با گذشت زمان، خلق، حفظ و تجزیه می‌شوند.

فیزیک کلاسیک به ما می‌گوید که قوانین فیزیک از قبیل سه قانون حرکت، گرانش، دینامیک سیالات و غیره بر ماده حاکم است. تمام اجسام از مولکول تشکیل شده‌اند، و مولکول‌ها خود از اتم ساخته شده‌اند که آن نیز به نوبه‌ی خود از سه ذره‌ی پروتون، نوترون و الکترون ساخته شده است. ما این موارد پایه‌ای را در مدرسه یاد گرفتیم.

اما طبق علم روز، جهان اساساً از ماده تشکیل نشده است و ذرات بنیادی پروتون، نوترون و الکترون نیستند. علم روز می‌گوید که ماده خود در واقع انرژی است!

معادله‌ی مشهور آلبرت انیشتین، $E = mc^2$ (که در آن E نماد انرژی، m جرم جسم و c سرعت نور است) همبستگی ماده و انرژی را اثبات می‌کند. اخیراً مقاله‌ای^۱ می‌خواندم که در نشریه‌ی علمی ایالات متحده منتشر شده بود و معادله‌ی انیشتین را اثبات

ماده، انرژی ارتعاشی است بدن تجلی کلی ذهن زیرک است

در واقع ماده انرژی ارتعاشی در بسامدهای مختلف است که خود را به اشکال مختلف نشان می‌دهد. چشم‌های ما قادر به دیدن این ارتعاش نیست، زیرا بسامدهای این ارتعاش بسیار بالا است. وقتی حرکتی بسیار سریع باشد، چشم نمی‌تواند اشیاء متحرک را در قالب فریم‌های مستقل درک کند. چشم، اجسام را می‌بیند که پیوسته در یکدیگر ادغام می‌شوند.

به همین ترتیب، لرزش انرژی را نمی‌توان با چشم دید. به چشم ما ماده ثابت به نظر می‌رسد! اجسام ثابت به نظر می‌رسند. ماده شکل ظریفی از انرژی است. بدن تجلی کلی ذهن زیرک، است. نکته‌ی مهمی که در این‌جا باید بدانیم این است که درک جهان از شخصی به شخص دیگر متغیر است، زیرا عملکرد ذهن از فردی به فرد دیگر متفاوت است!

حتی تعاملات بین افراد تنها تعاملات انرژی هستند. به عنوان مثال، اتمی که از یک هسته با ابر الکترونی در اطرافش تشکیل شده است، را می‌توان با یک زمین فوتبال مقایسه کرد. هسته مانند یک بادام زمینی در مرکز زمین فوتبال است و ابر الکترونی مانند فضای خالی زمین است. اگر می‌توانستیم تمام فضای بین اتم‌های موجود روی سیاره زمین را حذف کنیم، ماده‌ی حاصل تنها به اندازه یک دانه شکر خواهد بود!

آنچه که ما به عنوان یک جسم جامد، به عنوان مثال زمین فوتبال می‌بینیم، در واقع ابرهای الکترونی یا فضاهای خالی بزرگی است که با یکدیگر در تعامل هستند. به همین ترتیب، تعامل و ارتباط ما با دیگر افراد و اشیاء نیز تنها تعامل و تبادل انرژی است. مقداری از انرژی خود را می‌بخشید و از آن شخص یا شی انرژی می‌گیرید!

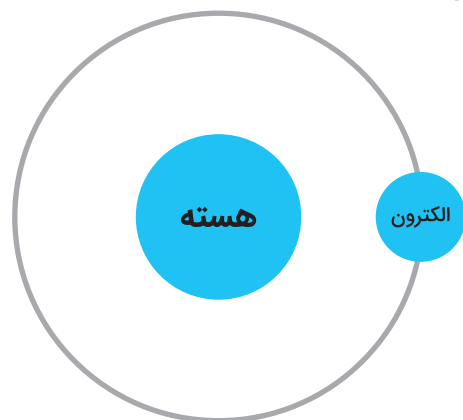
جهان احتمالات نامحدود

حال، منشأ ماده و انرژی چیست؟ منشأ بدن و ذهن چیست؟ انرژی موجود در اجسام از کجا ناشی

آماده شد و به دفتر کارش رفت. پیش رئیسش رفت و گفت: "امروز هر کاری که بگوئید انجام می‌دهم! توپ خوابیده‌ام و صبح شنگول از خواب بیدار شده‌ام".
رئیس گفت: "عالی است، اما دیروز کجا بودید؟"

ما در هر چیزی به دنبال نتایج کوانتومی هستیم! در فیزیک یاد گرفته‌ایم که اتم از یک هسته تشکیل شده است و الکترون‌ها در فاصله‌های مشخصی از هسته در حال چرخش هستند.

ما یاد گرفتیم که الکترون معمولاً در مدار خود باقی می‌ماند (مسیر دایره‌ای منظم حرکت آن). اما اگر توسط گرما یا برخی واکنش‌های شیمیایی برانگیخته شود، انرژی را جذب می‌کند و به مدار بالاتر می‌رود. اگر انرژی آزاد کند، به مدار پایین‌تر می‌رود. نکته‌ی مهم قابل ذکر این است که وقتی الکترون از مداری به مدار دیگر می‌رود، بدون گذر از فواصل بین آن، پرش خود را انجام می‌دهد. یک لحظه در یک مدار دیده می‌شود و لحظه‌ای دیگر در مداری دیگر! این جهش کوانتومی نامیده می‌شود. جهش کوانتومی تغییر از حالتی به حالت دیگر بدون گذر از لایه‌های میانی است.



شمای اتمی هیدروژن

کل هستی و تمام وقایع آن فرخندگی بی سبب است

نامحدود در جهان است.

ماهیت واقعی

ما این بازی بی سبب و شادمانه هستی را از طریق درک فردی خودمان می بینیم! ادراک ما، واقعیتی زیبا را به یک واقعیت موضعی تبدیل می کند.

فردی از من پرسید: «من این میز را این جا می بینم. همه ی افراد این اتاق همین میز را می بینند. پس چگونه می توانید بگویید که این میز واقعیت ندارد؟ آن چه که در این جا به صورت میز می بینید، آن چیزی نیست که دیگری می بیند! هر کسی که در این اتاق است این میز را به گونه ای متفاوت می بیند! حقیقت این است. این چیزی است که من در این جا می خواهم توضیح دهم.

تا زمانی که ذهن سعی دارد درک کند، آن چه درک می شود واقعیت غائی نیست. تنها یک موجود نامحدود می تواند واقعیت را دقیقاً همان طور که هست درک کند. همچنین او نمی تواند واقعیت را در قالب کلمات توضیح دهد، زیرا کلمات نمی توانند آن چه را که ورای زمان و مکان است توصیف کنند.

او فقط می تواند به شما بگوید که منتظر بمانید تا خود آن را تجربه کنید! به همین دلیل است که شیوا نه با فلسفه بلکه با تکنیک ها پاسخ می دهد. او مستقیماً تکنیک هایی را به دوی برای تجربه واقعیت، یا همان ماهیت جهان ارائه می دهد.

اجازه دهید این موضوع را بر اساس قضیه انرژی- ماده توضیح دهم. ما دیدیم که ماده در واقع انرژی است. فیزیک کلاسیک می گفت که الکترون یک ذره است. با این حال، فیزیک کوانتوم می گوید که الکترون موج است. در واقع، الکترون هم خواص ذره و هم خواص موج را در شرایط و موقعیت های مختلف از خود نشان می دهد. اکنون فیزیک دانان به این نتیجه رسیده اند که الکترون دارای ماهیت دوگانه «ذره-موج» است!

می شود؟ پس واقعیت پشت این جهان چیست؟ اگر قادر به دیدن واقعیت از طریق حواس نیستیم، پس ماهیت واقعیت چیست؟

این سؤال در سوترای شیوا، کتاب مقدس ودایی باستانی درباره ی علم روشننگری، مطرح شده است. همسر شیوا، دوی، از او می پرسد: "طبیعت این جهان پر از شگفتی چیست؟"، شیوا در جواب ۱۱۲ تکنیک روشننگری را معرفی می کند که اگر به آن عمل شود، پاسخ را به صورت تجربه ای مستقیم در اختیار فرد قرار می دهد.

این سؤال در مورد واقعیت ما را به جهانی ورای ماده و انرژی، ورای محدودیت های مکان و زمان می برد. این جهانی است که در آن همه ی احتمالات به صورت بذر وجود دارد. آن جا جوهره و منشأ افکار و وقایع جاری در جهان مادی است.

در این جهان ماوراء، منطق معمولی وجود ندارد. روابط علت و معلولی وجود ندارد. وقوع یک رویداد سبب وقوع رویداد دیگری نمی شود، اما با رویداد دیگری که اتفاق می افتد، همبستگی دارد. این همبستگی به زمان و مکان وابسته نیست. بنابراین آن چه که ما بذر می نامیم، اقیانوس احتمالات بی نهایتی است که از آن امواج وقایع برمی خیزد.

کل هستی و تمام وقایع آن فرخندگی بی سببی است که مانند امواج برخاسته از اقیانوس اتفاق می افتند. هستی اقیانوس سعادت و شادی است. از شادی بی سبب و سرشار، موج خلقت در اقیانوس هستی بر می خیزد! اینگونه است که رویدادها رخ می دهند. بازی وجود الهی (خداوند) با تجلی های بی نهایتش در جهان های بی شمار، گذران زندگی نامیده می شود. رها کردن بازی و استراحت او با خودش، انحلال نامیده می شود. انحلال به معنی بازگشت به حالت مطلق یا پارابراهما^۱ است. سپس بدون هیچ دلیل منطقی، بازی دوباره شروع می شود...! این ادامه دارد. آن چه که ما به عنوان نتیجه می بینیم، اتفاقات

فعل مشاهده احتمال را به واقعیت فرو می‌پاشاند

اگر الکترون ذره است، محل الکترون‌ها کجاست؟ اگر موج است، حرکت آن چه می‌شود؟ پاسخ به این سؤالات منجر به کشف شگفت‌انگیزی می‌شود که طبق آن ذره-موج می‌تواند یا ذره باشد یا موج یا حتی هردوی آن به صورت هم‌زمان. اما شما نمی‌توانید هم‌زمان هم موقعیت و هم حرکت الکترون را تعیین کنید، زیرا به‌هنگام مشاهده محل الکترون، حرکت آن تغییر می‌کند و حین تعیین حرکت الکترون، مکان آن تغییر می‌کند! این اصل را در علم، اصل عدم قطعیت هایزنبرگ می‌نامند.

ذره-موج هم‌زمان هم ذره است و هم موج، تا وقتی که پای مشاهده به میان بیاید. اکنون می‌توان مشاهده را به مشاهده اتفاقات بی‌سبب هستی مرتبط دانست. وقتی چیزی را مشاهده می‌کنیم، آن را از طریق مجموعه‌ای از شرطی‌سازی‌های خود که ما آن را اثرات محرکه و یا خاطرات حک شده می‌نامیم، مشاهده می‌کنیم. تک‌تک مشاهدات فردی، متأثر از شرطی‌سازی‌های شخصی و اثرات محرکه است. بر این اساس، او رویدادها را با توجه به تجارب شخصی خود از واقعیت تغییر می‌دهد!

در مورد ذره-موج، فعل مشاهده، ذره-موج را به ذره یا موج فرو می‌پاشد. این همان چیزی است که فیزیک‌دان معروف اروین شرودینگر (Erwin Schrödinger) در آزمایش گربه فرضی خود بیان می‌کند.

فرض کنید یک گربه و یک شیشه نمونه حاوی سمی را در یک اتاق قرار داده و در آن را می‌بندید. ناظر خارج از اتاق به هیچ وجه نمی‌تواند تعیین کند که گربه زنده یا مرده است. از آنجایی که نمی‌توانیم این موضوع را بدانیم، پس گربه هم مرده و هم زنده است.

هنگامی که در اتاق را باز می‌کنید تا وضعیت گربه را ببیند، عمل ناگهانی باز کردن در اتاق خود می‌تواند

بالقوه حالت گربه را تغییر دهد. **این فعل مشاهده کردن است که احتمال را به واقعیتی خاص تغییر می‌دهد.**

در همان لحظه وقوع شاهد صحنه نباشیم، هرگز نمی‌توانیم بفهمیم که نتیجه چه می‌توانست باشد.

این مسئله ما را به این درک عمیق می‌رساند که هم‌زمان هر دو حالت محتمل است. و این فعل مشاهده کردن است که احتمال را به واقعیتی خاص تغییر می‌دهد.

بگذارید آزمایش علمی دیگری را مثال بزنم که نشان می‌دهد که چگونه مشاهده و سنجش زیبایی واقعیت را از بین می‌برد. شاید درباره آزمایش دو شکاف که با نور انجام می‌شود، شنیده باشید.

در این آزمایش، پرتو نوری به مانعی با دو شکاف عمودی تابانده می‌شود. در طرف دیگر این مانع یک صفحه عکاسی است که برای ضبط نور پس از عبور از مانع مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر تنها یک شکاف باز باشد، الگوی بر روی صفحه عکاسی همان‌طور که انتظار می‌رود، یک خط از نور است که با شکاف تنظیم شده است. اگر هر دو شکاف باز باشند، ما می‌خواهیم دو خط نور بر روی صفحه را با هم ایجاد کنیم، اما آنچه مشاهده می‌شود خطوط چندگانه نور و تاریکی در درجه‌های مختلف است. این اصل تداخل است که پرتوهای نور به‌عنوان موج‌هایی که با یکدیگر درگیر می‌شوند رفتار می‌کنند.

حال، اگر تابش پرتو نور کند شود به گونه‌ای که به جای برخورد جریانی از ذرات نور یا فوتون به صفحه، هر فوتون به صورت جداگانه به صفحه برخورد کند، در این حالت قاعدتاً نباید هیچ مداخله‌ای صورت گیرد و باید بر روی صفحه نقشه نوری در راستای شکاف شکل گیرد. اما نقش حاصل شده، همچنان حاکی از وجود مداخله است!

چه طور ممکن است؟ فقط این یک فوتون وجود

فهمیدن توهم است و نفهمیدن هم بی‌معنی است. اگر می‌خواهی بدون هیچ شکی، به راه حقیقی برسی، خودت را در همان آزادی‌ای قرار بده که آسمان در آن قرار دارد. آن‌را نه خوب بنام و نه بد».

فیزیولوژی ادراک

بگذارید ابتدا توضیح دهم که وقتی چیزی را درک می‌کنید، در سطح جسمانی چه اتفاقی می‌افتد.

به‌هنگام درک یک واقعیت جسمانی، در بخش‌های مختلف مغز و در فعالیت عصبی نورون‌ها، که پایه‌ی ساختاری سیستم عصبی را تشکیل می‌دهند، تغییراتی رخ می‌دهد که منجر به الگوهای بصری تصادفی نور می‌شود که به‌صورت اشکال و صورت‌های خاص درک می‌شوند. اینگونه است که ورودی هر یک از حواس ما در قالب صدا، لمس، بو، طعم و یا صورتی خاص درک می‌شود.

اکنون اگر برگردید و به عقب نگاه کنید، می‌توانید ببینید که قبل از مشاهده یا ادراک، هم جهان که دیده شده و هم شما که بیننده هستید، در وضعیتی پویا و بی‌نظم قرار دارید. عمل ادراک این وضعیت بی‌نظمی را به‌نوعی نظم تبدیل می‌کند که هم‌زمان هم در دنیای بیرون دیده می‌شود و هم در فرآیند دیدن در چشم بیننده (به‌عنوان فعالیت در سیستم عصبی).

در کتاب مقدس گیتا، کریشنا، خدا و استاد، تصمیم می‌گیرد که شکل کیهانی‌اش را به آرجونا^۱ نشان دهد. تا آن‌موقع آرجونا، کریشنا را به‌صورت دوستی خوش‌تیپ با شش فوت قد دیده بود. اما بنابر درخواست آرجونا و پس از آن که کریشنا آمادگی لازم را در آرجونا می‌بیند، تصمیم می‌گیرد هیبت کیهانی‌اش را به‌او نشان دهد. پس، آرجونا، کریشنا را به‌صورت تجلی کل کیهان با تمام آشفستگی‌های ظاهری‌اش می‌بیند.

۱ - Arjuna شاهزاده‌ی جنگجو و سومین از پنج برادر خانواده پاندوا در حماسه بزرگ هند مهابهاراتا. او شاگردی از استاد کریشنا روشن شده بود و حکمت را در Bhagavad Gita از کریشنا دریافت کرد.

هر فوتون به‌طور هم‌زمان در تعدادی مسیر حرکت می‌کند. اما تلاش برای اندازه‌گیری مسیر باعث سقوط آن به یک مسیر واحد می‌شود!

دارد، چه چیزی می‌تواند در آن دخالت کند... غیر از خودش؟ به‌این نتیجه رسیدیم که هر فوتون نه تنها از طریق هر شکاف عبور می‌کند، بلکه هم‌زمان هر مسیر ممکن را در مسیر هدف قرار می‌دهد!

برای دیدن این‌که چگونه این اتفاق می‌افتد، آزمایش‌هایی صورت گرفت تا مسیر تک تک فوتون‌ها را ردیابی کند. اما آن‌چه اتفاق افتاد این بود که این سنجش و آزمایش به‌نحوی مسیر فوتون‌ها را مختل می‌کرد. هرگاه تلاش می‌شد تا مشاهده‌ای صورت گیرد، تنها دو خط روشن در صفحه عکاسی در راستای شکاف‌ها ایجاد می‌شد! اگر سعی در سنجش آن نمی‌کردند، دوباره نقش خطوط چندگانه نور و تاریکی ظاهر می‌شد!

هر فوتون به‌طور هم‌زمان در تعدادی مسیر حرکت می‌کند. اما تلاش برای اندازه‌گیری مسیر باعث سقوط آن به یک مسیر واحد می‌شود! به‌همین ترتیب، تلاش ما برای درک بی‌نهایت اقیانوس موجود، باعث می‌شود که آن‌را به‌عنوان چیزی که ذهن محدود ما درک می‌کند نشان دهد.

روزی شاگردی از استاد ذن پرسید: «راه چیست؟»

استاد پاسخ داد: «راه زندگی روزمره است.» شاگرد پرسید: «آیا می‌توان با مطالعه آن‌را یاد گرفت؟»

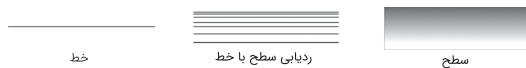
استاد گفت: «اگر سعی کنی آن‌را مطالعه کنی، از آن خیلی دور خواهی شد.»

شاگرد پرسید: «اگر آن‌را مطالعه نکنم، چگونه می‌توانم راه را بیابم؟»

استاد گفت: «این راه متعلق به جهان ادراک نیست. به جهان غیرادراک هم تعلق ندارد.»

خط
ردیابی خط با نقطه نقطه

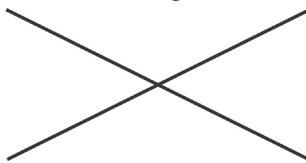
حال، بگذارید مسیر حرکت خط که دو بعدی محسوب می‌شود را دنبال کنیم. اگر در همان مسیری که در آن قرار دارد حرکت کند، قطعاً همچنان خط باقی خواهد ماند. اگر در مسیری متفاوت حرکت کند، سطحی ترسیم خواهد شد.



به همین ترتیب، اگر سطح در مسیری متفاوت حرکت کند، یک حجم سه بعدی رسم می‌شود.



بنابراین خط از تعداد نامحدودی نقطه تشکیل شده است. و سطح از بی‌نهایت خط تشکیل شده است. و حجم از بی‌نهایت سطح ساخته شده است. به همین منوال، ما می‌توانیم یک فضای چهار بعدی را متشکل از بی‌نهایت فضای سه بعدی بدانیم. اکنون، همان‌طور که این ابعاد بالاتر را از ابعاد پایین‌تر ساختیم، می‌توانیم ابعاد پایین‌تر را به صورت بخش‌هایی از فضایی با ابعاد بالاتر ببینیم. به عنوان مثال یک نقطه محل تلاقی دو خط است. بنابراین این نقطه بخشی از خط است.



نقطه از تلاقی دو خط

خط بخشی از یک سطح است. سطح بخشی از حجم است.

ادراک محدود در جهانی با ابعاد پایین‌تر، درک ما از فضا را به زمان تغییر داده است!

آرجونا از ترس فریاد می‌کشد: «خداوندا! من می‌توانم تمام خدایان را در جسم شما ببینم. من می‌توانم تمام حکیمان و موجودات الهی را ببینم. ای خداوند جهان، من دست‌ها، شکم‌ها، چهره‌ها، چشم‌های بسیار و صورت‌های بی‌شماری را می‌بینم. ای صورت جهانی، من نمی‌توانم آغاز، میانه یا پایان شما را ببینم.»

آرجونا نمی‌توانست آن صحنه را تحمل کند زیرا کنترل ذهنی خود را بر روی اجسام از دست می‌داد! او خواستار تعادل است، یعنی او می‌خواهد که دوباره ذهنش تحت کنترل قوه‌ی عقلانی‌اش قرار بگیرد. او می‌خواهد علت و معلول چیزها را بشناسد و احساس کند که آن‌ها تحت کنترل او هستند، زیرا این تجربه درک او را از منطق علت و معلول جدا می‌کند.

تا زمانی که منطق علت و معلول تحت سلطه‌ی شما باشد، فکر می‌کنید که دارید واقعیت را درک می‌کنید! نفس شما قوی و پابرجا است. اما لحظه‌ای که منطق متزلزل می‌شود، دچار ترس زیادی می‌شوید. احساس می‌کنید که تنها قطره‌ای در اقیانوس هستید. آن‌چه آرجونا می‌بیند واقعیت مطلق است، اما او از این واقعیت می‌ترسد زیرا با منطقش سازگاری ندارد. او التماس می‌کند تا به حالت درک قبلی خود که تنها از طریق حواس پنج‌گانه و نفسش بود، بازگردد.

درک فضا-زمان

اجازه دهید فضا را تجزیه و تحلیل کنیم.

جهان‌های تک بعدی، دو بعدی و سه بعدی

یک عنصر پایه، مثلاً یک نقطه، یا یک شیء یک بعدی را در نظر بگیرید. وقتی نقطه در مسیری ادامه می‌یابد، خط ایجاد می‌شود.

اما، از دید فضای سه بعدی، می‌توانیم ببینیم که همه‌ی این‌ها بخش‌هایی از شاخه‌های یک درخت واحد هستند.

جهان چهار بعدی فضا-زمان

در دنیای چهار بعدی ما، حداکثر ابعاد موجود در فضا می‌تواند سه عدد باشد. این بعد چهارم را می‌توان زمان نامید. بنابراین، می‌توان به جهان چهار بعدی به‌عنوان تسلسل فضا-زمان نگاه کرد. می‌توان گفت که زمان، بعد چهارم فضا است.

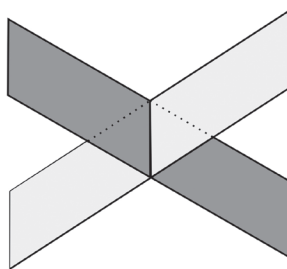
ما زمان را در سه شکل می‌شناسیم - گذشته، حال و آینده. ما فکر می‌کنیم که گذشته تمام شده است و دیگر وجود ندارد. آینده هنوز اتفاق نیفتاده است، پس وجود ندارد. و بنابراین، زمان حال در مسیر گذار از آینده ناموجود به سمت گذشته ناموجود است.

در دنیای سه بعدی، می‌بینیم که بخش‌های به‌ظاهر جدای درخت در جهان دو بعدی، در واقع در بعد سوم به یکدیگر ملحق می‌شوند. به‌همین ترتیب، اگر بتوانیم آگاهی را تصور کنیم که بالاتر از سطح زندگی مان باشد، این آگاهی می‌تواند پیوستگی بعد چهارم زمان با گذشته، حال و آینده را که هم‌زمان وجود دارند، ببیند. این آگاهی رخداد هم‌زمان اتفاقات را می‌بیند، در حالی که آگاهی معمولی رویدادهای مجزایی را می‌بیند که دوره‌های زمانی آن‌ها را از هم جدا کرده‌اند.

جسم سه بعدی، که در زمان در حال حرکت است، یک جسم چهار بعدی از خود به‌جای می‌گذارد. ما می‌توانیم در طول زمان، حرکت را ببینیم وقتی که از کودک به فرد بزرگسال و سپس سالخورده تبدیل می‌شویم. اما به‌دلیل ادراک محدودمان نمی‌توانیم این «جسم چهار بعدی» را ببینیم یا احساس کنیم. با بودن در جهان سه بعدی، ما فقط بخشی از جسم چهار بعدی مان را می‌بینیم که جسم طبیعی سه بعدی است. این مانند دیدن یکی از مجموعه تصاویر نقش بسته بر روی یک رول سینما است.

برای این که متوجه شوید که چگونه یک جهان چهار

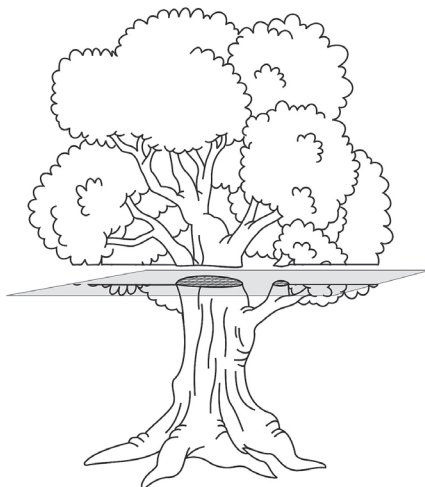
بازگشت به فهرست



خط از تلاقی دو سطح

با تعمیم دادن این موضوع، می‌توانیم بگوییم حجم بخشی از جسم چهار بعدی است. فضای سه بعدی ما بخشی از فضای چهار بعدی است. پی‌دی اسپنسکی^۱، در کتاب Tertium Organum خود، این موضوع را به زیبایی توضیح می‌دهد. او این مسئله را بسط می‌دهد تا بگوید که بسیاری از اجسام سه بعدی جدا از هم، مانند انسان، ممکن است در واقع بخشی از یک جسم چهار بعدی باشند!

او با یک مثال ساده این مسئله را توضیح می‌دهد. سطحی افقی را در نظر بگیرید که از میان درختی رد می‌شود و موازی با سطح زمین است. حال، در این سطح، این‌طور به‌نظر می‌رسد که بخش‌های شاخه از همه جدا هستند و به‌هم متصل نیستند.



یک درخت سه بعدی وقتی در صفحه دو بعدی به صورت دایره‌های جداگانه ظاهر می‌شود

۱- P.D.Ouspensky، فیلسوف روسی، ریاضیدان و شاگرد استاد روشنگر گئورگ گورجیف

عبور می‌کند. بنابراین، شما حرکت چرخ را به صورت خطوطی با رنگ‌های مختلف که در فواصل زمانی مختلف رخ می‌دهد، حس می‌کنید.

اتفاقی که در این جا می‌افتد این است که، ادراک محدود در جهانی با ابعاد پایین‌تر، درک ما از فضا را به زمان تغییر داده است! از آن‌جایی که شما تنها دو بعد از سه بعد فضا را می‌بینید، بعد سوم را تنها در صورتی می‌بینید که آن بعد در طول زمان در سطحی که شما هستید خود را نشان دهد. از این رو، شما آن را غیرمرتبط به دو بعد فضایی خود می‌دانید و آن را پدیده‌ای زمانی می‌نامید.

حال گذر پرهی سبز از روی سطح را تصور کنید. هم‌زمان پدیده‌ی مستقل دیگری نیز اتفاق می‌افتد، مثلاً پارس کردن یک سگ. در جهان دو بعدی، ارتباط بین گذر پرهی سبز و صدای پارس سگ را رابطه‌ی همبستگی می‌پندارند، در حالی که در واقعیت اینگونه نیست!

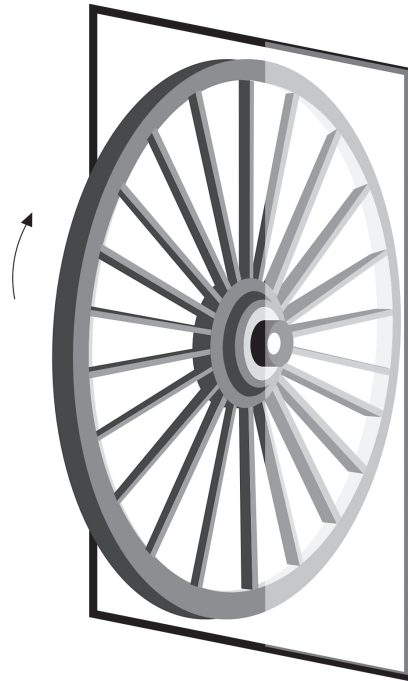
موجود دو بعدی نمی‌تواند درک کند که امکان وقوع پدیده‌هایی خارج از سطح ادراک او وجود دارد. این به آن معنا است که، برای درک جهان سه بعدی، او نمی‌تواند در آگاهی دو بعدی خود باقی بماند، او باید به آگاهی سه بعدی برسد. به همین ترتیب، برای درک دنیای چهار بعدی، ما باید به آگاهی چهار بعدی برسیم.

آیا این ممکن است؟ آیا ما می‌توانیم فراتر از ادراک حواس خود برویم که فقط دیدی سه بعدی به ما می‌دهند؟ آیا در واقع ما می‌توانیم واقعیت را به‌جای تنها نگاهی گذرا به واقعیت در گذر زمان ببینیم؟ جواب مثبت است.

عارفان و حکیمان شرقی با انجام تحقیقاتی ژرف، دریافته‌اند که امکان درک واقعیت به همان گونه که هست وجود دارد. این می‌تواند شیوه‌ای طبیعی برای زندگی کردن باشد، نه احتمال یا شانس که اتفاق می‌افتد. این حس در آن‌ها اتفاق افتاده است.

بعدی به شکل سه بعدی حس می‌شود، اول باید ببینیم که چگونه یک رویداد سه بعدی در یک جهان دو بعدی دیده می‌شود.

فرض کنید که در جهان دو بعدی هستید، جهان سطوح و نماها. زندگی و درک شما، محدود به یک سطح، مانند یک دیوار عمودی است. حال چرخ را تصور کنید که هرکدام از پره‌هایش یک رنگ است و عمود بر سطحی که در آن زندگی می‌کنید، در حال چرخیدن است.



چرخش چرخشی سه بعدی که در صفحه دو بعدی به صورت خطوطی در فواصل منظم ظاهر می‌شود

حرکت این چرخ را چگونه می‌بینید؟ وقتی پره‌های چرخ، با سطح برخورد می‌کند، شما خطی از یک رنگ خاص را در محل تقاطع چرخ و سطح خواهید دید. پس از آن که یک پره رد شد، فاصله و وقفه‌ای ایجاد می‌شود، که شما در آن چیزی نخواهید دید. سپس، پرهی بعدی که رنگ متفاوتی دارد از سطح

کنیم، چوب باز هم قابل مشاهده است، اما دست از چوب رد می‌شود. همچنین می‌توان عمق را نگه داشت و طول و عرض را حذف کرد. در این صورت چیزی دیده نخواهد شد، اما اگر بخواهید از وسط آن رد شوید، دست‌تان به چیزی برخورد خواهد کرد. بدین ترتیب، ترکیبات مختلفی هست که به یازده بعدی که جهان را تشکیل می‌دهد، می‌انجامد. وقتی در سطحی بالای فضای زمان چهار بعدی هستید، می‌توانید این یازده بعد را ببینید و درک کنید، می‌توانید واقعیت را همانند موجودات روشن‌گر ببینید.

بی‌نظمی، نظم است - نظم، بی‌نظمی است

چه در انرژی داخل اتم، چه در انرژی کیهانی، بی‌نظمی عظیمی در حرکت انرژی وجود دارد. در این بی‌نظمی، نظم وجود دارد که حتی تصورش را هم نمی‌کنید.

وقتی بی‌نظمی در جهتی خاص حرکت می‌کند، هوشیاری یا هوش ایجاد می‌کند.

بی‌نظمی انرژی است

هر چیزی که دچار بی‌نظمی است، وحشی و پراثری است. هر چیزی که دارای نظم است، کسل‌کننده و ملال‌آور است. در زندگی مان می‌توانیم ببینیم که: هر چیز بی‌نظم و وحشی، انرژی ساطع می‌کند. ما می‌بینیم که وقتی بچه‌ها را آزاد می‌گذاریم، خیلی وحشی می‌شوند و انرژی بسیار زیادی آزاد می‌کنند. ما نیز در زندگی خودمان، اگر مجاز به شکستن قوانین باشیم، بسیار احساس شادی می‌کنیم و انرژی بسیار زیادی متساطع می‌کنیم. بی‌نظمی رابطه مستقیمی با انرژی دارد. به هنگام رقص آزادانه که در آن به چگونگی گام برداشتن خود توجهی نداریم، آزادی بی‌نظمی، و محدود نشدن توسط قوانین، علت احساس پراثری بودن ماست.

وقتی که احساس محدود بودن می‌کنیم، حس کسالت به ما دست می‌دهد. خستگی و ملال خود

بازگشت به فهرست

از طریق مراقبه، این امکان برای ما وجود دارد که به این سطح از آگاهی برسیم.

• داستان زیبای بودایی:

روزی دو سرباز به یک پرچم در حال اهتزاز در باد نگاه می‌کردند. یکی از آن‌ها گفت: «پرچم در حال حرکت است». دومی گفت: «نه، این باد است که حرکت می‌کند».

استاد بودایی که از آن‌جا می‌گذشت، در جریان بحث آن دو قرار گرفت. سربازان از استاد خواستند که به آن‌ها در حل این مسئله جدی کمک کند.

یکی از سربازان گفت: «استاد، من می‌گویم که پرچم در حال حرکت است. اما او می‌گوید باد در حال حرکت است. کدام درست است؟».

استاد گفت: «هیچ کدام درست نیست. تنها آگاهی در حال حرکت است».

تا به حال، هر آن‌چه که ما هر روزه به‌عنوان واقعیت زندگی خود احساس می‌کردیم، واقعیتی مجازی بود. این تنها درک ما از چیزهایی است که در فضا و زمان جدا هستند. اگر شما عمیق نگاه کنید، می‌توانید ببینید که چگونه درک ما از خود جهان مورد سؤال و تردید است. از هر نوع آگاهی‌ای که به این موضوع بنگریم، آن واقعیت ما به نظر می‌رسد، نه واقعیت مطلق.

واقعیت از یازده بعد تشکیل شده است

ما فکر می‌کنیم در دنیایی که از سه بعد فضایی و بعد چهارم زمان تشکیل شده است، زندگی می‌کنیم. در حالی که در واقع یازده بعد وجود دارد. ابعاد اصلی عبارتند از طول، عرض، عمق، زمان و آگاهی. ابعاد بالاتر ترکیبی از این ابعاد اصلی هستند.

به‌عنوان مثال، یک چوب دارای طول، عرض و عمق است و در زمان و فضا واقع شده است. حال، اگر طول و عرض را حفظ و فقط عمق را حذف

چیزی است که من آن را «هوش کیهانی» می‌نامم. سیاره‌ی زمین را که در آن زندگی می‌کنیم، در نظر بگیرید. حتی اگر یک چیز از آن کم شود، چه درجه هوا، یا آب، یا هوا و یا آتش، حتی اگر یکی از آنها نباشد، ما نمی‌توانیم به زندگی خود در این سیاره ادامه دهیم. بنابراین، این تصادفی نیست. بی‌نظمی هم نظمی دارد.

علم هنوز نمی‌توان ثابت کند که در بی‌نظمی جهان، نظمی وجود دارد؛ که در درون اتم نظمی وجود دارد، زیرا رسیدن به این درک، مستلزم فراتر رفتن از عقل است. ریشی‌ها یا همان دانشمندان ودایی قاطع می‌گویند، که در بی‌نظمی، نظمی وجود دارد. این همان چیزی است که آن‌ها آن را «هوش کیهانی» می‌نامند.

فرصت دیدار با دکتر چارلز تونز^۱، برنده‌ی جایزه نوبل و فیزیک‌دان، که به دلیل تحقیقاتش بر روی دستگاه‌های لیزر و مازر مشهور است، برای من مهیا شد. او به زیبایی گفت: «من احساس می‌کنم که کل جهان چیزی خاص است، که کل جهان وجودی معنوی است و هوش مخصوص به خود را دارد. با این حال، نمی‌توانم با استفاده از کلمات محض، آن را اثبات کنم، من جهان را وجودی هوشمند و معنوی می‌بینم».

این را بدانید که کل جهان، هوش خود را دارد. جهان فقط قدرت نیست. انرژی هم هست. قدرت و انرژی یکی نیستند. قدرت به علاوه هوش، انرژی است. انرژی بدون هوش، قدرت است کیهان تنها یک نیرو نیست. بلکه «نیروی به علاوه هوش» است. جهان به افکار، دعاها، و وجودتان، پاسخ می‌دهد، چرا که جهان هوشمند است.

روزی فردی از بودا پرسید: «چه کسی خالق این جهان است؟». بودا پاسخ داد: «جهان خود، خالق خود است».

اگر خالق و مخلوق دو نهاد جداگانه باشند، به این معنی

۱ - Dr. Charles Townes برنده‌ی جایزه‌ی نوبل در فیزیک برای کارهای مربوط به مازر و لیزر

بی‌نظمی در نظم، به خود به درون ما راه پیدا می‌کند، حتی اگر مستقیماً از لحاظ جسمی ما را تحت تأثیر قرار ندهد. به‌عنوان مثال، اگر در سالن نشسته باشید و بدانید که سالن باز است و هر زمان که بخواهید می‌توانید آن‌جا را ترک کنید، سرزنده و شاداب خواهید بود. و اگر ناگهان، به شما اطلاع داده شود که سالن قفل شده است و نمی‌توانید آنجا را ترک کنید، آیا می‌توانید به راحتی در جای خود بنشینید؟ نه!

هر قانونی، آزادی را محدود می‌کند و انرژی را کاهش می‌دهد. هر قانونی سطح انرژی شما را پایین می‌آورد. حتی اگر در خانه تان، کسی بگوید: «آن‌جا بنشینید»، اما دلتان می‌خواهد که فقط در همان نقطه بنشینید. اما تا وقتی که این قاعده وضع نشود، زحمت نشستن در آن‌جا را به خودتان نخواهید داد!».

حتی عادت‌هایی مثل سیگار کشیدن برای حفظ رضایت ذهنی از وحشی بودن خود و محدود نبودنتان است. اگر آگاهانه خود را تحت نظر بگیرید، خواهید فهمید که تقریباً تمام خوشی و شادی شما ماحصل زیر پا گذاشتن برخی قوانین و بی‌نظمی تان است!

بی‌نظمی نظم است

کل هستی بی‌نظم است. در جهان، سیارات بسیاری در حال حرکت هستند. هیچ‌گونه نشانه‌های ترافیکی یا پلیس یا علائم ترافیکی و رانندگی هم وجود ندارد! با این حال، سیارات به‌نحو زیبایی و با نظم به حرکت خود ادامه می‌دهند. به‌همین ترتیب، در فیزیک کوانتوم، کوچکترین عناصر حتی ذره هم نیستند. بلکه هم ذره و هم موج هستند و بسیاری از احتمالات و فرضیات دیگر هستند! اما در این بی‌نظمی، نظمی وجود دارد.

* هرج و مرج به منظور «هوش کیهانی» است.

اگر جهان بدون هیچ نظمی، در بی‌نظمی غوطه ور باشد، به سمت نابودی خواهد. «بی‌نظمی در نظم»

بازگشت به فهرست

آب چگونه به زیبایی به اندیشه‌های ما پاسخ می‌دهد و چطور هر ساختارش را با توجه به اندیشه‌هایی که در معرضشان قرار گرفته تغییر می‌دهد.

تنها هنگامی که دریابیم جهان هوش خودش را دارد، هنگامی که دریابیم جهان یک وجود معنوی است، بذر صلح کاشته می‌شود. تنها هنگامی که دریابیم به اندیشه‌های مان پاسخ داده می‌شود، شیوهی زندگی ما ارج نهاده می‌شود، دعاهایمان پاسخ داده می‌شوند، یک نیروی هوش جاودانه وجود دارد و یک نظم در بی‌نظمی یافت می‌شود؛ فقط آن زمان است که می‌توانیم صلح، سعادت و معنویت را دریابیم و برایشان تلاش کنیم. سپس، به جای تلاش برای گسترش دادن موانع و محدودیت‌های مان، برای گسترش آگاهی مان تلاش خواهیم کرد. لحظه‌ای که شروع کنیم به باور کردن و اعتماد کردن به این که جهان دارای "هوش" است، می‌توانیم حقیقتاً آرام بگیریم و به جهان اعتماد کنیم.

نظم همان بی‌نظمی است

• داستان زیبای بودایی:

مریدی نزد استاد ذن می‌رود و می‌پرسد: "استاد، لطفاً به من توضیح دهید چگونه شروع کردید، چگونه راه را پیمودید و چگونه تجربه‌ی نهایی را کسب کردید؟"

استاد پاسخ می‌دهد: "هنگامی که من شروع کردم، کوه یک کوه بود، رودخانه یک رودخانه بود و درخت هم درخت بود. هنگامی که مشغول پیمودن بودم، کوه دیگر یک کوه نبود، رودخانه یک رودخانه نبود، درخت هم یک درخت نبود. بار دیگر، هنگامی که تجربه را کسب کردم، کوه، کوه بود. رودخانه رودخانه بود و درخت هم درخت بود."

قبل از کسب هر موفقیتی، هرچند شما خود را خارق‌العاده بیندارید، شما معمولی هستید. بعد از

بازگشت به فهرست

است که فقط خالق هوشمند است و مخلوق هوشمند نیست. کیهان، خود خالق است، زیرا هوش مختص به خود را دارد. کیهان انرژی زنده است. شما در درون یک انرژی زنده، زندگی می‌کنید.

تایتریا اوپانیشاد^۱ به زیبایی می‌گوید: «از آگاهی، یا خدا، یا هوشیاری غائی، اثر، یا فضا حاصل شده است. از اثر، هوا پدید آمده و از هوا، آتش حاصل شده است. از آتش، آب شکل گرفته و از آب، کره زمین. از زمین، نیز غذا حاصل شده. هستی اینگونه شکل گرفته است». بنابراین، عارفان بارها و بارها تأکید کرده اند که ما از آگاهی هستیم، ما از خدا هستیم.

خلقت خود خالق است. هوشی است که خود را ابراز می‌کند. تا زمانی که شما بر این باورید که جهان، مادی، مکانیکی و بدون هوش است، هیچ هدفی در زندگی نخواهید داشت و شعار "حق با کسی است که زور دارد"، قانون اصلی شما خواهد بود.

این باور که جهان فقط مادی است، اشتباهی اساسی و ریشه اصلی همه خشونت‌ها و تروریسم روی کره‌ی زمین است. مادامی که باور داشته باشیم جهان ماده‌ای بی‌پتانسیل است، عطش بیشتری برای قدرت در ما ایجاد می‌شود. هنگامی که حس کنیم تمام جهان دچار بی‌نظمی است، طبیعتاً فکر خواهیم کرد که "وقتی همه چیز بی‌نظم است، بگذار من هرچه ممکن است را بگیرم و هر چقدر می‌توانم زندگی کنم." زندگی کردن با عقیده‌ی "قدرت برنده است" به ما القاء خواهد شد.

دوباره و دوباره، هوش کیهانی به ما ثابت می‌کند که به اندیشه‌های ما پاسخ می‌دهد. صدها آزمایش نه تنها روی گیاهان و حیوانات بلکه روی سنگ‌ها، آتش و آب انجام شده است. همه‌ی این‌ها به اندیشه‌های ما پاسخ می‌دهند. آزمایش‌هایی که توسط دانشمند ژاپنی دکتر ماسارو اِموتو انجام شده است، ثابت می‌کند که

۱- Taityrea Upanishad یکی از بزرگ‌ترین اوپانیشاد یا کتاب مقدس است که توضیح می‌دهد مفاهیم پنج عنصر و پنج کاسه و یا انرژی غلاف را

می‌یابید، شما تبدیل به یک وجود معنوی خواهید شد و عشق و سعادت را تجربه خواهید کرد. هنگامی که بی‌نظمی درون نظم را در یابید، شما یک وجود مهربان خواهید شد. وقتی که شما نظم در بی‌نظمی را در یابید، بخش تجربی عشق که سعادت است را تجربه خواهید کرد. وقتی که شما بی‌نظمی درون نظم را دریابید، بخش تجلی عشق که شفقت هست را ابراز خواهید کرد.

مشاهده‌گر . مشاهده شده . مشاهده

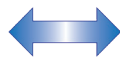
در فرایند مشاهده ما دو چیز را می‌بینیم، بیننده و آنچه که مشاهده شده. در واقع، در فرایند مشاهده چه اتفاق رخ می‌دهد؟ (با وجود این که این مثال برای چشم‌ها زده شده، برای سایر حس‌ها به کار می‌رود.) هوشیاری مرتباً از مشاهده‌گر به آنچه دیده شده می‌جهد، زیرا قادر نیست در بیننده آرام بگیرد. به دلیل این بی‌قراری، به آنچه دیده شده جان می‌بخشد.

جهش پیوسته‌ای که بین بیننده و آنچه دیده شده اتفاق می‌افتد؛ از بیننده به دیده شده، از آنچه دیده شده به بیننده، مجدداً از بیننده به دیده شده و دوباره از دیده شده به بیننده - مشاهده نامیده می‌شود.

هنگامی که بیننده در سعادت کامل با خودش نیست، بی‌قرار می‌شود و می‌جهد. وقتی که می‌جهد، به آنچه دیده شده حیات می‌بخشد. چون به آنچه دیده شده حیات می‌بخشد، فرایند جستن تبدیل به مشاهده می‌شود.



مشاهده شده



مشاهده

مشاهده‌گر

دو روش برای رها کردن فرایند مشاهده وجود دارد. یا بیننده یا آنچه دیده شده را باید رها کند که جریان مشاهده متوقف شود.

به دست آوردن موفقیت، گرچه شما خارق‌العاده هستید، درک می‌کنید که معمولی هستید.

بی‌نظمی شگرفی در آنچه شما نظم می‌نامید وجود دارد، در بدن، ذهن و وجودتان. هنگامی که شما نظم که در بی‌نظمی کیهان، جهان کبیر (brahmada)، وجود دارد را حس می‌کنید، در می‌یابید که بی‌نظمی‌ای هم در نظم جهان صغیر (pinanda) یعنی بدنتان وجود دارد.

هنگامی که شما به بی‌نظمی در نظم پی می‌برید، تبدیل به یک وجود مهربان خواهید شد.

شما فقط یک جسم ساده نیستید. شما فقط یک جهان صغیر (و محدود به بدن‌تان) نیستید. شما جهان کبیر در قالب کوچک هستید. شما در می‌یابید که اقیانوسی بی‌کران و گسترده از نیروی بالقوه درست همانند جهان هستید. شما چیزی فراتر را تجربه می‌کنید، چیزی بیش از آنچه فکر می‌کنید.

اکنون شما می‌پندارید که دارای یک نظم هستید، زیرا فکر می‌کنید محدودیت شما جزئی است. هنگامی که شما هوشیاری کیهانی، نظم در بی‌نظمی را تجربه می‌کنید، بی‌نظمی درون نظم خود را در خواهید یافت. شما نیرو و هوشیاری درون بدن خود را خواهید فهمید. سپس هیچ‌گاه به خود زحمت نخواهید داد که چگونه خود را منظم نگاه دارید، این منظم بودن به خودی خود اتفاق می‌افتد. شما برای نظم تلاش نخواهید کرد، نظم به سادگی درون شما اتفاق خواهد افتاد.

تنها هنگامی که هوشیاری کیهانی را در بدن‌تان دریابید، یعنی عالم کبیر در جهان صغیر خودتان را، شما به راستی منظم خواهید شد و خواهید آموخت چگونه بدون کاهش نیروی‌تان منظم باشید. مادامی که تلاش کنید تبدیل به فردی منظم شوید، تنها نیروی خود را سرکوب کرده و اطرافیان‌تان را تحت فشار خواهید گذاشت.

در ابتدا، هنگامی که شما نظم در بی‌نظمی را در

از سوی دیگر، هنگامی که مشاهده‌گر خودش را رها می‌کند، آنچه مشاهده شده است باقی می‌ماند، و بار دیگر جهش بین مشاهده‌گر و آنچه دیده شده متوقف می‌شود. حقیقت (اصالت وجود) مشاهده می‌شود. مشاهده‌گر به واسطه‌ی جان‌سپاری^۱ روشن‌گر می‌شود.

وقتی هویت مشاهده‌گر رها می‌شود، در آنچه دیده شده فرو می‌پاشد، جان‌سپاری عمیقی به هستی رخ می‌دهد. همه چیز برای او تبدیل به یک جلوه هیجان‌انگیز از هستی می‌شود. هویت او دیگر آن‌جا نیست. او با هستی یکی می‌شود. و این است دلیل این که افراد مقدس روشن‌گری نظیر میرابای^۲ اهل هند، که قدم در راه جان‌سپاری نهادند همواره در خلسه بودند، با هوشیاری خداگونه یکی می‌شدند و هویت خودشان را فراموش می‌کردند. او فقط ستایش خدا را می‌گفت و در خیابان‌ها پرسه می‌زد بدون هیچ خودآگاهی‌ای.

پس، به نحوی یا مشاهده‌گر یا آنچه مشاهده شده باید رها شود. تنها آن زمان جهش بین مشاهده‌گر و مشاهده شده متوقف خواهد شد. هنگامی که جهش متوقف شود، جریان مشاهده نیز متوقف خواهد شد.



مشاهده شده



محو مشاهده‌گر در مشاهده شده

چنانچه غرق مشاهده‌گر یا آنچه مشاهده شده، شده‌اید، کاملاً در آن فرو روید و روشن‌گر شوید! اگر بین مشاهده‌گر و مشاهده شده در جهش هستید و در هیچ یک آرام نمی‌گیرید، دچار توهم (خطای حسی) وجود مستقل از هم مشاهده‌گر و مشاهده

وقتی که آنچه مشاهده شده انکار شود، تسلطش به بیننده را از دست می‌دهد. دلیلی برای جهش وجود نخواهد داشت زیرا چیزی برای مشاهده شدن وجود ندارد. وقتی جایی برای جستن وجود ندارد، بیننده درون خودش آرام می‌گیرد؛ سپس مشاهده‌ای رخ نمی‌دهد. وقتی مشاهده‌ای وجود نداشته باشد، بیننده روشن‌گر می‌شود.

فردی که این جهش را با رها کردن آنچه که دیده متوقف می‌کند، انکارکننده (sannyasi) است. او همه میلش به دیدن دارایی‌ها و این باور که اشیاء برای او دارای ارزش هستند را از بین می‌برد. آنچه که دیده شده کسل‌کننده می‌شود و جهش‌اش متوقف می‌شود. او به واسطه‌ی انکار کردن روشن‌گر می‌شود. و این خودآگاهی (gnana) حقیقی است.

در مسیر گانا در طریق خودآگاهی، بیننده رهاشدگی و مشاهده کامل زندگی را تجربه می‌کند.



محو مشاهده شده



مشاهده‌گر در خود آرام می‌گیرد

وقتی مشاهده‌گر هویتش را رها می‌کند، در آنچه دیده شده غرق می‌گردد، جان‌سپاری عمیقی به هستی رخ می‌دهد!

در این طریق او تلاش می‌کند حقیقت (اصالت وجود) را دریابد. هدف اصلی رشد دقیق و خالص هوش است که حقیقت (اصالت وجود) به واسطه‌ی آن تجربه شود. ادی شانکارا، قدیس روشن‌گر عالی رتبه اهل هند، گام در طریق خودآگاهی^۱ نهاد و به روشن‌گری دست یافت. او ژرف‌ترین و دقیق‌ترین کتب مقدس که تا اکنون در زمینه‌ی خودآگاهی نوشته شده‌اند را خلق کرده است.

۲- Bhakti ارادت، جان‌سپاری

۳- Meerabai شاهزاده چیتور، مرید کریشنا، شاعر، عارف و خواننده، که شوهرش بخاطر ارادت که به کریشنا داشت، با او بدرفتاری می‌کرد.

در فاصله دوری از هم باشند. این پیوستگی در سطح تنفس است. یعنی باز هم در سطوح جزئی‌تر انرژی، فاصله‌ی بین ما کمتر می‌شود.

حتی فراتر از سطح تنفس و جسمی، ارتباط تنگاتنگی در سطح ذهنی داریم. وقتی می‌گویم سطح ذهنی منظورم سطح افکار است. افکار ما نه تنها بر خودمان بلکه بر اطرافیان مان و حتی فراتر اثر می‌گذارند. افکار شما از سرماخوردگی‌تان واگیرتر است! در واقع مردم ممکن است از سرماخوردگی‌تان فرار کنند، اما نمی‌توانند از افکارتان فرار کنند.

مثال ساده در روز یکشنبه به مسابقه‌ی فوتبال دانشگاه رفتن را در نظر بگیرید. وقتی وارد استادیوم می‌شوید می‌توانید فضای پر از هیجان و احساسات را ببینید. همچنین سریعاً تحت تأثیر فضای مهیج غالب در آن جا قرار می‌گیرید. به‌طور مشابه، اگر یک خشم جمعی وجود داشته باشد مثل نزاع مذهبی، یا یک غم مشترک مثل مرگ عضوی از یک خانواده، و رای کنترل‌تان تحت تأثیر قرار می‌گیرید. (در فصل "هوش" جزئیات بیشتری در این زمینه ارائه شده است).

اگر شما ویروس سرماخوردگی را از کسی بگیرید، ممکن است چند روزی رنج جسمی ببرید، اما سرانجام به آن غلبه می‌کنید. اما اگر افکار کسی را بگیرید، از لحاظ روانی همراه آنان رنج خواهید برد. به‌طور مشابه، هر چیزی که شما فکر می‌کنید، بر اطرافیان‌تان تأثیر می‌گذارد. اگر ذهن فردی آلوده شود، نه تنها خود آن فرد، بلکه گروه بسیار بزرگتری رنج خواهند برد. برای مثال اگر شخصی که ذهنی آشفته و مختل دارد رهبر شهری شود، کل شهر تحت تأثیر تصمیمات او قرار می‌گیرند. افکار آشفته‌ی او تصمیمات نادرستی را در پی خواهند داشت؛ بنابراین برای کل شهر زیان بار خواهد بود.

گامی فراتر بنهیم، اگر تجسم فکری منحرف (یا نگرش اشتباه) کسی، منجر به عمل خاصی شود، آن عمل می‌تواند اثر فاحشی نه تنها بر خود فرد منحرف

شده، هستید. یا دچار این توهم شده‌اید که وجود مشاهده‌گر و مشاهده شده مجزا از یکدیگرند. این جهش جلوه‌گر مشاهده منحصر به شما است.

وقتی تعداد دفعات مورد مشاهده بیشتر از مشاهده گر باشد، مشاهده گر توسط مورد مشاهده شده دستخوش تغییر می‌شود. وقتی که تعداد دفعات مشاهده‌کننده بیشتر از مشاهده شونده باشد، مورد مشاهده توسط بیننده تغییر و دستکاری می‌شود.

دگرپرسی آگاهی به مشاهده‌گر و مشاهده شده

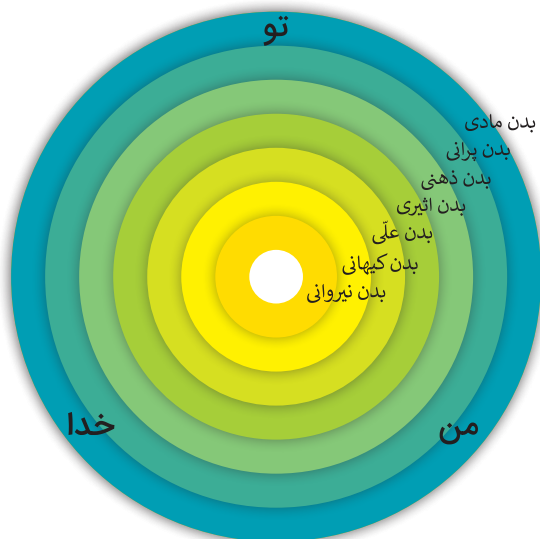
چنانچه پیشتر گفته شد، و رای بی‌هدفی، وجد فراوان، موج خلقت از اقیانوس هستی برمی‌خیزد. نیروی الهی، که به‌صورت‌های بی‌شماری در جهان‌های بی‌شمار جلوه می‌کند، تداوم زندگی نام دارد. رها کردن این جلوه و آرام گرفتن نیروی الهی در خودش، انحلال نامیده می‌شود و این بازگشت به‌حالت مطلق است. سپس بدون هیچ دلیل منطقی‌ای، جلوه از سر گرفته می‌شود. به‌این طریق، آگاهی کائنات شکل‌های بی‌شماری به‌خود می‌گیرد، سپس مشاهده‌گرها و مشاهده شده‌های بی‌شماری خلق می‌شوند. و این آغاز جهان مادی است.

آگاهی جمعی

ما آن جزایر مجزا و جدا از هم که می‌پنداریم نیستیم. شاید در سطح مادی جزایر فردی به‌نظر برسیم. اما چه دوست داشته باشیم یا نه، چه بپذیریم یا نه، چه بخواهیم یا نه، همگی بواسطه‌ی هوشیاری جمعی به هم پیوسته‌ایم.

شبیه چنین چیزی است: اگر غذا مسموم شود، فقط شخصی که غذا را می‌خورد درد می‌کشد؛ نه همه. در این مفهوم شما می‌توانید خود را فردی جدا بدانید. اما چنانچه به سمت سطوح جزئی‌تر هستی بروید، می‌توانید پیوستگی ما به همدیگر را واضح‌تر ببینید. برای مثال وقتی هوا آلوده است، هر شخصی که آن را استشمام می‌کند آسیب می‌بیند، حتی اگر افراد

در لایه‌ی جسمانی ما بسیار زیاد است.



اگر شما کمی به سمت داخل و سطح پرانیک بروید، فاصله‌ی بین ما کم می‌شود. اگر بیشتر پیش بروید؛ به سمت سطح ذهنی، فاصله کمتر می‌شود. وقتی عمیق‌تر شوید، در نهایت با هم یکی می‌شوند. در این‌جا می‌بینید که درونی‌ترین نقطه‌ی این لایه‌ها، خدا، شما و من، یکی هستیم. هیچ فاصله‌ای نیست. و این حقیقت است! این فقط حس شما است که موجب می‌شود فکر کنید موجودیتی مستقل دارید. شما آنگونه که فکر می‌کنید وجودی مستقل نیستید. وقتی شما صمیمانه به کسی عشق می‌ورزید، عشق و رنج او شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. عشق و رنج او به درون وجود شما می‌آید و می‌رود. به این علت است که در سطوح عمیق‌تر، شما موجودیت مستقل ندارید و بخشی از هوشیاری جمعی هستید. شما رنج را نمی‌خواهید اما هر طور هست نمی‌توانید از آن بگریزید. دوباره و دوباره خواه درد جسمی است یا رنج روانی یا اسارت معنوی شما تجربه‌اش خواهید کرد.

دلیلش این است که شما خبر ندارید که جزئی از هوشیاری جمعی هستید. به محض این‌که مطلع

بازگشت به فهرست

بلکه بر جمعیت گسترده‌ای بگذارد.

برای مثال، مورد بمب اتم را در نظر بگیرید. بمب اتم چیزی جز "تجسم فکری" تئوری هسته‌ای نیست. پایه و اساس بمب هسته‌ای در فرمول معروف شده، $E=mc^2$ که توسط فیزیک‌دان البرت انیشتین کشف شده، یافت می‌شود. اما تجسم فکری فاسد از این فرمول منجر به اختلال در کل کره‌ی زمین شده است. همه‌ی ما با این یک تئوری، با این یک اختراع مورد تهدید قرار گرفته‌ایم. امروز کره‌ی زمین به اندازه‌ی کافی سلاح اتمی دارد که هفتصد بار و بیشتر خودش را بسوزاند!

بذر خشونت هنگامی خلق می‌شود که ما خودمان را وجودی مجزا، بی‌ربط و جدا شده از دیگران حس کنیم. آن‌گاه تبدیل به فردی خودخواه، متعصب و خشن می‌شویم. وقتی فقط با هوشیاری فردی زندگی کنیم، همه چیز را موشکافی می‌کنیم، وارد جزئیات همه چیز می‌شویم، همه چیز را تجزیه و تحلیل می‌کنیم. چنین منطقی همیشه همه چیز را نابود می‌کند. از سوی دیگر، با گرایش به هوشیاری جمعی، همه چیز را یک‌دست و متحد می‌کنیم.

بدانید: نه تنها در سطح ذهنی بلکه در سطوح عمیق‌تر آگاهی، هرچه عمیق‌تر شوید، پیوستگی‌تان عمیق‌تر می‌شود. این نمودار را در اینجا ببینید. تلاش دارم حقیقت را بر اساس این نمودار توضیح دهم.

این هفت دایره نمایانگر هفت لایه‌ی انرژی در ما هستند. لایه‌ی اول بدن جسمانی ما است، بدنی که شما می‌توانید دست‌ها، پاها و سایر قسمت‌هایش را حس کنید. لایه‌ی دوم، بدن پرانی (pranic body) است که پرانا یا انرژی زندگی یا نفس در آن جریان دارد. اینگونه، هفت لایه‌ی انرژی وجود دارند که کل جسم ما را تشکیل می‌دهند که بدن فیزیکی ما فقط یکی از این لایه‌ها می‌باشد.

اکنون، در لایه‌ی جسمانی، شما، خدا و من به عنوان سه نقطه متفاوت در منحنی می‌توانند ارائه شوند.

در هستی هیچ چیز موجودیت مستقل و مجزایی ندارد

شوید و دریابید که بخشی از هوشیاری جمعی هستید، که موجودیت مستقل ندارید، که نفس مجزایی ندارید، دیگر رنج نخواهید برد.

در هستی هیچ چیز موجودیت مستقل و مجزا ندارد. به محض این که این را تجربه کنید، فراتر از درد و رنج و افسردگی روحی و بیماری جسمی می‌روید. لطفاً درک کنید تا وقتی که مجموعه تدابیر خودتان را داشته باشید در سطح هوشیاری فردی باقی می‌مانید و رنج شما به طریقی ادامه پیدا می‌کند.

فکر می‌کنید چرا مدام با گرما و سرما و سایر جنبه‌های طبیعت مخالفت می‌کنید؟ هر چه که طبیعت عرضه می‌دارد شما مخالفتی دارید. گفته‌ی زیبایی وجود دارد:

انسان قوانین احمقانه‌ای دارد

وقتی هوا گرم است، سردی را طلب می‌کند
وقتی هوا سرد است، هوای گرم می‌خواهد
همیشه آن چیزی که نیست را می‌خواهد!

وقتی که سرد است با سرما مخالفت می‌کنید. این اتفاق به این دلیل می‌افتد که شما خود را متفاوت از هستی می‌دانید. من خودم در سرمای شدید کوه‌های هیمالیا با حداقل لباس زندگی کرده‌ام. آسیبی به بدنم نرسید. هیچ مشکلی برایم پیش نیامد. دلیلش این است که هیچ‌گاه فکر نکردم متفاوت از جو هستم. هیچ‌وقت احساس جدایی از طبیعت نداشتم. سانیاسی‌های (sannyasis) فراوانی را در هیمالیا دیده‌ام که همین کار را می‌کنند.

مخالفت شما با اتمسفر (طبیعت) از آن‌جایی آغاز می‌شود که خود را جدا از آن بدانید. تمرین ساده‌ای هست که می‌توانید به کار گیرید. اگر احساس سرما می‌کنید، درون خودتان متمرکز شوید. محدوده‌ای که در آن احساس سرما می‌کنید را شناسایی کنید. در آن ناحیه با جو (طبیعت) مقابله نکنید. فقط

به خودتان بگویید "من با طبیعت مقابله نمی‌کنم، من با دما مقابله نخواهم کرد. من با هستی مقابله نخواهم کرد. بگذار من تمرکز کنم (آرام بگیرم)، تصمیم آگاهانه بگیرم". خواهید دید که بدنتان آرام می‌گیرد و ایده‌ی سردی هوا از بین می‌رود و کاملاً احساس راحتی خواهید کرد.

وقتی این را به مردم می‌گویم، از من می‌پرسند: "این صحیح است که این‌جا بتوانیم این تمرین را انجام دهیم، اما شرایط واقعی و شدید چه می‌شوند؟ ذهن ما همیشه دوست دارد افراطی (به شرایط سخت و شدید) فکر کند حتی اگر آن موقعیت هرگز اتفاق نیفتد! واضح و شفاف باشید که حتی در شرایط سخت، چنان‌چه تمام تلاشتان را با تمامیت به کار گیرید می‌توانید این کار را انجام دهید. مشکلی که اکنون در این‌جا وجود دارد این است که شما از تمامیت و شفافیت کافی برخوردار نیستید. اگر بتوانید کاملاً با طبیعت سازگار شوید، قطعاً می‌توانید در هر شرایط سختی راحت باشید. انسان‌های زیادی هستند که این کار را انجام می‌دهند پس شما هم می‌توانید.

مسئله‌ای هست؛ در هوا انواع باکتری‌ها و ویروس‌های ممکن حضور دارند. در هر لحظه‌ای یک ویروس یا باکتری می‌تواند بیمارتان کند. اما اگر در سازگاری کامل با طبیعت باشید، چنانچه ویروس یا باکتری به درون شما نفوذ کند، آشفته نمی‌شوید. هنگامی که فکر کنید شما کسی هستید با موجودیتی مستقل از هستی، سپس تمام هستی دشمن شما می‌شود. هستی برای کشتن یا نابود کردن شما نیست. هستی تنها پدر، مادر، دوست و معلم قابل اعتماد شما است.

وقتی شما با هوشیاری جمعی در سازگاری هستید، وقتی که بخشی از هوشیاری جمعی می‌شوید، طبیعت با شما است. طبیعت دوست شما می‌شود و از شما محافظت می‌کند.

هرگاه بخواهید موفقیتی در زمینه‌ی اقتصادی یا

سمت خود فراموشی خوانید. **وقتی شما با هوشیاری**

در سطح ذهنی، اگر **جمعی در سازگاری**

موجودیت خود را مستقل **هستید، طبیعت از**

بدانید، مرتباً بذر خشونت **شما محافظت می کند**

را می کارید. بذر خشونت

هنگامی خلق می شود که شما خود را مستقل حس

کنید. با هوشیاری جمعی شما یک پارچه می شوید

اما با هوشیاری فردی شما فرو می پاشید، همه چیز

را قطعه قطعه می کنید. منطق همیشه شکست

می خورد. شهود همیشه متحد می کند.

هنگامی که دریابید عمیقاً، کاملاً و شدیداً به کل

انجمن، کائنات پیوسته اید، نه تنها سعادت را تجربه

خواهید کرد بلکه زیستن را شروع می کنید. ابعاد

بسیاری از وجودتان را خواهید گشود.

همین حالا شما دائماً استرس دارید، آشفته اید،

ناچارید بسیار فکر کنید. با این جسم، ناچارید

بسیار فکر کنید. می توانید لذت فراوانی ببرید. اگر

در هوشیاری جمعی خود را رها سازید، ابعاد فراوان

و امکانات بیشماری خواهید داشت که تصورش را

هم نمی توانید بکنید. ببینید! اکنون با یک بدن حس

لذت وجود دارد و شما قادر هستید لذت فراوان

ببرید. تصور کنید اگر دو بدن داشته باشید چه کار

می توانید بکنید؟ و فقط تصور کنید اگر چندین

بدن داشته باشید چه حسی خواهید داشت؟ این

تجربه ای است که شما بعد از دریافتن این که بخشی

از هوشیاری جمعی هستید، کسب خواهید کرد.

وقتی که حس یگانگی یا هوشیاری جمعی را تجربه

کنید، تفاوت نام، میزان ثروت، مقام اجتماعی و

وجهه و اعتبارتان با سایرین را فراموش خواهید کرد.

هر فکری (پنداری) که در مورد خود دارید ناپدید

می شوید. آنچه هستید فاش می شود.

اتفاق نظر

اگر دسته ماهی هایی که با هم شنا می کنند یا پرندگانی

بازگشت به فهرست

اجتماعی کسب کنید، تنها زمانی که با کل گروه

احساس سازگاری کنید، تنها زمانی که با آگاهی

جمعی سازگار شوید، به آنچه می خواهید می رسید. تا

زمانی که احساس کنید شما فردی مجزا هستید، تا

زمانی که فضای مجزایی برای خود در نظر بگیرید،

تا وقتی فکر می کنید، "کسی" یا "هویتی" هستید،

با شما مخالفت خواهد شد و خودتان هم مخالفت

(مقاومت) خواهید کرد. چه در خانه باشید، چه

در محل کار و چه در تعطیلات این اتفاق می افتد.

اگر خود را در هوشیاری جمعی رها کنید، بارها (به

دفعات) تأمین و حمایت می شوید. نه تنها در زمینه ی

اجتماعی و اقتصادی بلکه به طور کامل موفقیت را

کسب می کنید و حس شکوفایی را تجربه خواهید

کرد. این حس غیر قابل توضیح خواهد بود.

هنگامی که در مقابل این حس مقاومت کنید، آن را

تبدیل به جهنم می کنید.

• داستانی کوتاه:

به مردی گفتند زنش در رودخانه افتاده است و

او لازم است به داخل رودخانه پرد تا همسرش

را نجات دهد. او سریعاً به داخل رودخانه پرید

و خلاف جهت رودخانه شنا کرد.

همه شگفت زده شدند و سر مرد فریاد زدند:

"چرا خلاف جهت شنا می کنید؟ همسرت

همراه جریان آب به سمت پایین رفته است."

مرد پاسخ داد: "شما همسر من را نمی شناسید.

حتی اگر در رودخانه بیفتد، همان طور که با همه

چیز می جنگد با رودخانه هم خواهد جنگید.

قطعاً خلاف جریان آب حرکت می کند."

مادامی که در مقابل جریان ایستادگی کنید، خواه

محل کارتان باشد یا خانه تان یا شرکت تان باشد

یا هر جایی، تا وقتی که خود را در هوشیاری جمعی

رها نسازید، دائماً برای خود و اطرافیانان جهنم

خلق می کنید. حتی در سطح جسمانی شما خود را

مستقل بدانید، خیلی واضح بگویم، بیماری ها را به

تبدیل شدن به سطوح بالاتری از هوش

مثال‌های زیادی را در تاریخ می‌بینید که کشف مشابهی در یک زمان توسط افراد در نقاط مختلف دنیا رخ داده است؛ آن‌هم افرادی که هرگز یکدیگر را ندیده‌اند. دلیلش این است که ایده‌ها در هوشیاری جمعی شناور هستند. شبیه چنین چیزی است: صدها موج الکترومغناطیس در هوا وجود دارند، اما تلویزیون شما امواج با فرکانس‌های تنظیم شده را دریافت می‌کند. به همین ترتیب، ذهن‌هایی که برای ایده‌های شناور آماده و منتظرند، با آن قابلیت بالقوه سازگار شده و آن‌را به واقعیت تبدیل می‌کنند. وقتی افکار تکراری داریم، امواج افکاری که الگوی مشابه دارند را ساعت و دریافت می‌کنیم. ما کم‌وبیش در شبکه‌ی افکارمان گیر افتاده‌ایم و این شیوه‌ی پیشبرد زندگی یک فرد عادی است. اما افراد باهوش قانون کیهان را در یافته‌اند و با سطوح بالاتری از هوش سازگاری یافته‌اند تا به گذرگاه خلاقیت و نوآوری تبدیل شوند.

همان‌گونه که کائنات نشانه‌های فراوانی از هستی‌اش به‌عنوان وجودی یگانه به ما می‌دهد، ما می‌توانیم به‌نشانه‌هایی در طبیعت پیرامون ذات حقیقت دست یابیم. در مجموعه‌ای از آزمایشات در دهه‌ی ۲۰ میلادی، به‌این نتیجه رسیدند که مستقل از این که چه مقدار از مغز موش صحرایی از میان برداشته شده، آن موش همچنان حافظه‌ی چگونه انجام دادن کارهای سختی که قبل از جراحی یاد گرفته بود را حفظ کرده است. مغز موش صحرایی در واقع حافظه‌ی "سه بعدی" (هولوگرافیک) را به تصویر می‌کشد. دانشمندان این ایده را پیشنهاد دادند که خاطرات نه در نورون‌ها بلکه در الگوهای تحریک‌های رشته‌های عصبی که با مغز برخورد می‌کنند، کدگذاری شده‌اند. مشابه با تصویر سه بعدی ای که توسط برخورد الگوهای مختلف نور لیزر با یکدیگر، شکل می‌گیرد. و این ممکن است توضیح دهد که چگونه مغز انسان می‌تواند ده میلیارد ذره (بیت) از اطلاعات را در مغز که اندازه‌اش به کوچکی دو مشت است، ذخیره کند.

ذهن‌هایی که برای ایده‌های شناور آماده و منتظرند، با آن قابلیت بالقوه سازگار شده و آن‌را به واقعیت تبدیل می‌کنند

که گروهی با هم پرواز می‌کنند را دیده باشید، یک هماهنگی لحظه‌ای را در حرکتشان خواهید دید. صدها پرنده در آرایشی V مانند، با هم پرواز می‌کنند، اما زمانی که باید تغییر مسیر دهند، هم‌زمان با هم بدون هیچ اشتباه و تأخیری آن‌را انجام می‌دهند. دانشمندان تلاش کرده‌اند بفهمند چگونه چنین چیزی ممکن است. حتی تحقیقات روی حشرات و حیوانات نشان داده که وقتی با خطر مواجه می‌شوند، واکنش‌شان آن‌قدر سریع است که نمی‌توان با شیوه‌های ارتباطی متعارف توضیح داد. آزمایش جالبی برای مطالعه‌ی قدرت فکر روی سگ‌ها انجام شد. به صاحب سگ‌ها گفته شد که خانه را بدون هدف خاصی ترک کنند. بعد از ترک کردن خانه آن‌ها به مکان‌هایی خاص راهنمایی شدند و از آن‌ها خواسته شد در زمان‌های نامنظم برگردند. به‌این نتیجه رسیدند که زمانی که صاحبان سگ‌ها شروع به برگشتن به خانه می‌کنند، تقریباً همیشه در همان زمان، سگ‌ها به سمت در رفته و برای صاحب خود منتظر می‌ماندند.

در سونامی عظیمی که جزایر آندامان و نیکوبار در هند را به لرزه درآورد، کشف کردند که قبل از برخورد سونامی به جزایر، همه‌ی حیوانات از جمله حیوانات غول پیکری نظیر فیل‌ها، همه به سطوح مرتفع‌تر زمین و ایمن از اقیانوس رفته بودند. چند دلیل وجود دارد برای آگاهی حیوانات و حشرات از زلزله پیش‌رو، آن هم درست دقایقی پیش از وقوع آن. چه تفاوتی بین این حیوانات و ما وجود دارد؟ ارتباطشان با طبیعت! سازگاری‌شان با طبیعت آن‌ها را قادر می‌سازد که علامت‌های طبیعت را حس کنند. در مورد ما انسان‌ها، به‌دلیل حس غلط فردیت و وجود مستقل ارتباطمان با طبیعت را از دست داده‌ایم و نسبت به هشدارهای مستقیم طبیعت بی‌حس شده‌ایم.

Shastra را ایجاد کردند. این علم به انسان یاد می‌دهد چگونه از قدرت اتر در زندگی روزمره‌اش بهره بگیرد. این علم تکنیکی است برای بنا کردن خانه‌ها به شیوه‌ای که انرژی اتر به بهترین شکل ممکن در فضای آن خانه‌ها قرار گیرد. امروزه دانشمندان تلاش می‌کنند روش‌هایی را بیابند که بتوان از اتر بهره برد.

پس، طبق نظر من و بر اساس علم، خلأ همان انرژی است. خلأ نبود ماده نیست.

سؤال: بیان شده است که فرد بر ذهن‌اش تسلط دارد. آیا این به این معنا است که ذهن‌های بیرونی همچنان می‌توانند بر ذهن و روند تفکر فرد اثر بگذارند؟ چگونه می‌توان این مسأله را کنترل کرد و بر خشم و افسردگی چیره گشت؟

سؤال خوبی است. شما بر ذهنتان مسلط هستید؟ پرسشگر: گاهی اوقات سخت است...

بسیار خوب. این جوابی است که تقریباً از همه می‌گیرم. این ادعا که هر فرد بر ذهنش کنترل دارد، فقط بیان شده است. هرگز اجرا و تجربه نشده است. پس، ذهن‌های خارجی می‌توانند بر ذهن فرد و روند تفکر او اثر بگذارند.

آیا شما متأهل هستید؟

پرسشگر: بله!

پس شما موافق هستید که همسران می‌تواند خیلی خوب بر روند تفکر شما اثر بگذارد. این تأثیر نه تنها از طریق کلمات او بلکه حتی طور دیگر هم اتفاق می‌افتد.

برای مثال فرض کنیم شما می‌خواهید برای مراقبه به این‌جا بیایید. به همسران می‌گویید که می‌خواهید برای مراقبه بروید. او اعتراضی نمی‌کند، اما چهره‌اش ناراضی می‌شود. تنها یادآوری چهره او می‌تواند بر مراقبه‌ی شما در این‌جا تأثیر بگذارد. وقتی این‌جا نشسته‌اید بر چهره‌ی ناراضی او مراقبه می‌کنید. حتی

کائنات تصویری سه بعدی است، و ما بخشی از آن هستیم. در یک جهان سه بعدی هر بخش مجردی از آن حتی یک تَرک، بازتابی از کلیت آن جهان سه بعدی است. به علاوه، ما هم بازتاب دهنده‌ی کلیت کائنات هستیم. کائنات مجموعه‌ای از اجسام زنده و مرده نیست. بلکه یک تمامیت به هم پیوسته عظیم است. شما به انسان‌های اطرافتان، درخت‌ها، حیوانات، پرنده‌ها، صخره‌ها و زمین به علاوه سیارات، ستاره‌ها و کهکشان‌ها در کائنات متصل هستید. این که آیا این مسأله را درک کنید یا نه بستگی به سطح هوشیاری شما از همه‌ی آن‌چه که درک می‌کنید دارد.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

سؤال: طبق علم، خلأ، نبود جسم است. اما طبق نظر شما خلأ، انرژی است. جسم جلوه‌ی انرژی است. شما خلأ را چگونه تعریف می‌کنید؟

لطفاً توجه داشته باشید که علم دیدگاهش را عوض کرده است. امروزه دانشمندان صریحاً این ایده را مطرح کرده‌اند که هیچ چیزی تحت عنوان "خلأ" نمی‌تواند خلق شود.

حتی در فضا که شما می‌گویید خلأ حضور دارد، اِتر وجود دارد. اتر شکلی یک‌پارچه از انرژی است. علم هم این حقیقت که اتر جسم هست را تأیید می‌کند. می‌توان آن را اندازه گرفت و به آن دست زد. علم تا حدی تکامل یافته است که می‌تواند حقایق معنوی را تا حد معینی درک کند. دانشمندان دریافته‌اند که خلأ، نبود جسم نیست. بلکه نبود بخش‌های معینی از ماده است. پنج عنصر اصلی وجود دارد- خاک، آتش، آب، هوا، اتر. خلأ نبود چهار مورد از این پنج عنصر اصلی است یعنی خاک، آب، آتش، هوا. همه‌اش همین است. خلأ عدم وجود ماده نیست بلکه نبود چهار عنصر است.

هزاران سال پیش، قدیسان شرقی علم^۱ Vastu

روشنگر نیستند. سیستم آموزشی کهن که gurukul نام دارد توسط ریشی‌ها ایجاد شده است که متأسفانه در حال حاضر برقرار نیست.

بگذارید من موارد اندکی در مورد این سیستم آموزشی که توسط اساتید روشنگر ابداع شده است بگویم. در این سیستم هر کودکی که به کشور تعلق دارد به استاد هم تعلق دارد! استاد (مرشد) از او مراقب می‌کند. والدین چند سال پس از تولد کودک، او را به دست استاد می‌سپارند.

در این سیستم آموزشی کودکان تا سن خاصی مجبور به پوشیدن لباس نیستند. با پوشیدن لباس، کودکان این ایده که موجودی منحصر به فرد هستند را در خود گسترش نمی‌دهند. آن‌ها بی‌درنگ مجاز بودند با هستی و اتر در ارتباط باشند. آن‌ها اجازه داشتند با گل‌ها، جنگل‌ها، درختان، زمین در ارتباط باشند. ایده فرد بودن به آن‌ها ارائه نمی‌شد.

همچنین ایده‌ی مرد بودن یا زن بودن هم به آن‌ها القاء نمی‌شد. در واقع جنس مذکر ۵۱ درصد مذکر و ۴۹ درصد مؤنث است. جنس مؤنث ۵۱ درصد مؤنث و ۴۹ درصد مذکر است. اما نیمه‌ی کمترشان توسط جامعه سرکوب می‌شود و آن‌ها ناچار می‌شوند فکر کنند کاملاً مذکر یا کاملاً مؤنث هستند. و این مسأله اثرات جانبی زیادی در هوشیاری آن‌ها می‌گذارد.

این‌ها مسأله‌ی پایه‌ای در پرورش کودکان هستند. اگر باید به آن‌ها لباس بپوشانید، به جای لباسی دو تکه که بالا تنه و پایین تنه را از قسمت کفل جدا می‌کند، لباسی یک پارچه که هم بالا تنه و هم پایین تنه آن‌ها را می‌پوشاند، تن‌شان کنید. به علاوه، مدام این تصور که آن‌ها یک شخص هستند را به آن‌ها ندهید. گرچه ممکن است اندکی برایتان سخت باشد، چون لازم است آن‌ها را به مدرسه بفرستید؛ اما حداقل بیشترین تلاش‌تان را به کار گیرید.

در سیستم gurukul، به کودکان اصولی از مراقبه

اگر هنگامی که به این‌جا می‌آید او داخل شهر نباشد، تنها خاطره‌ی چهره‌ی ناراضی او، تنها انرژی‌ای که او هنگامی که وقتی برای آن کار از او اجازه گرفته‌اید، ساطع کرده است، کافی است تا حالت روحی شما در این‌جا حین مراقبه افت کند.

پس بدانید دیگران می‌توانند بر ذهن شما حتی بدون برزبان آوردن افکارشان اثر بگذارند.

سؤال: چگونه این تأثیرات ذهن را کنترل کنیم تا از خشم و افسردگی دوری کنیم؟

به واسطه‌ی مراقبه!

شما شبیه یک پیاز هستید. اگر یک پیاز را لایه‌لایه پوست بکنید، درونش چیست؟ فقط پوچی! پیاز می‌پندارد که جسم جامدی دارد اما زمانی که لایه‌به‌لایه گشوده می‌شود، تهی است. به‌طور مشابه، انسان می‌پندارد که هوشیاری فردی دارد، اما اگر لایه‌های فردی را برداریم، او هوشیاری کیهانی، هوشیاری جمعی را تجربه خواهد کرد. این تنها راه مقابله با خشم و افسردگی‌ای است که از دیگران، توسط دیگران، با دیگران به درون هوشیاری شما راه می‌یابد. هنگامی که مراقبه می‌کنید، آگاهی شما افزایش می‌یابد، شما تبدیل به شاهدی از هوشیاری فردی می‌شوید. هر چیزی که مشاهده می‌کنید درون هوشیاری کیهانی حل می‌شود.

سؤال: چرا ما محکوم به رنج بردن هستیم؟ در کودکی آموزش می‌بینیم چگونه از دیگران جدا باشیم. در مدرسه، آموزش می‌بینیم کسی باشیم. به‌عنوان بزرگ‌سال آموزش می‌بینیم چگونه با دیگران رقابت کنیم. اگر حقیقت نهایی این باشد که همه‌ی ما یکی هستیم، همه‌ی ما خوشبخت هستیم، پس چرا آگاهی جمعی نمی‌تواند این لذت و صلح و عشق را بازتاب دهد؟

این سؤال زیبایی است، آن را قدم به قدم پاسخ خواهیم داد. این سؤال معنای پنهانی فراوانی دارد.

افرادی که سیستم آموزشی امروز را خلق کرده‌اند،

سؤال: ما همه بخشی از هوشیاری جمعی هستیم، پس جایگاه خدا چیست؟

هوشیاری جمعی چیزی است که من آن را خدا می‌نامم. کل چیزی است که من آن را خدا می‌نامم. وقتی شما کل هستید، قدیس هستید.

آموزش داده می‌شد. حتی اگر تصویری از جنسیت‌شان در ذهن آن‌ها نقش می‌بست، آن‌ها می‌توانستند با استفاده از آن اصول مراقبه آن حس اشباع شده را از بین ببرند. این شیوه از مراقبه به آن‌ها کمک می‌کرد تا احساساتشان را برون ریزند، و دوباره و دوباره به آن‌ها کمک می‌کرد تا با هوشیاری جمعی سازگاری یابند (یا دوباره و دوباره آن‌ها را به سمت سازگاری با هوشیاری جمعی هدایت می‌کرد). و ما این شیوه را Gayatri mantra می‌نامیم. (یکی از قدرتمندترین مانتراها در آیین ودا Gayatri مانترای آغازین برای شاگردان جوان است).

از هفت تا چهارده سالگی، کودکان Gayatri را تمرین می‌کنند و به واسطه‌ی آن مدام تلاش می‌کنند با هوشیاری جمعی مرتبط شوند. در سن چهارده سالگی آن‌ها هوشیاری جمعی را تجربه خواهند کرد. پس از آن، بسته به شدت آن تجربه، به آن‌ها روش‌های عمیق‌تری آموزش داده می‌شود. در سن ۲۱ سالگی آن‌ها روشنگر می‌شوند.

صادقانه به شما می‌گویم، زمانی هفتاد درصد مردم روشنگر بودند و ۳۰ درصد دیگر در تلاش برای روشنگری بودند. ساختار اجتماعی‌ای که توسط اساتید روشنگر خلق می‌شد به گونه‌ای بود که افراد یا روشنگر بودند یا در راه روشنگری بودند. دسته‌بندی دیگری وجود نداشت. فقط افراد روشنگر بودند و افراد جویای روشنگری. متأسفانه ما امروزه این سیستم را از دست داده‌ایم. و به این خاطر است که ما باید برنامه‌های مراقبه را هر هفته در سراسر جهان اجرا کنیم.

ما سیستم Gurukul را در آشرام (محل دور افتاده و آرام که گروهی از هندوها در آنجا به‌طور ساده زیست و عبادت می‌کنند) در هند داریم. ما داریم سیستم ودیک (وابسته به کتاب مقدس هندوها) را بدون مختل کردن آموزش مدرن، احیاء می‌کنیم؛ از این رو کودکان می‌توانند بار دیگر با ارتباط با هوشیاری جمعی رشد کنند.

وقتی نقش‌مان را در برنامه‌ی هستی برای هرچیز بفهمیم، دیگر نمی‌توانیم با هر چه در اطرافمان هست احساس جدایی داشته باشیم. فقط هنگامی احساس جدایی می‌کنیم که از نقش‌مان بی‌خبر باشیم، هنگامی که ناآگاهیم.

زمان آن رسیده است که جماعتی انتقادی از افراد روشنگر روی کره‌ی زمین خلق شود. فقط با خلق بیشتر و بیشتر افراد آگاهی یافته و روشنگر می‌توان اثر جمعی بار منفی فردیت را نابود کرد. تمام فجایع سراسر دنیا توسط افراد ناآگاه رخ می‌دهند. گرمایش زمین، اچ‌آی‌وی، تروریسم مذهبی، تعصب، و توده‌های سلاح‌های اتمی، همه به دلیل این نگرش منفی هستند. امروزه ما با خطرات بی‌شماری مواجه هستیم که جز با خلق جامعه‌ای صلح‌آمیز، سعادت‌مند، شاد، و روشنگر، قادر به حفظ این کره‌ی زیبا نخواهیم بود.

رسالت من خلق جامعه‌ای صلح‌آمیز، شاد، سعادت‌مند، آگاه، و روشنگر است.

صلح جهانی - محصول جانبی سعادت فردی

افکار متناقض

اکثر ما، در جدال با خودمان به سر می‌بریم. در شبکه‌ای از افکار و خواسته‌های متناقض گیر افتاده‌ایم. افکار و کلماتمان بسیار قدرتمند هستند اما ما فقط گاهی از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

برای مثال، بگوییم شما سر درد دارید، چه می‌کنید؟ به خودتان می‌گویید، "چقدر مایلم این سردرد از بین برود!" نمی‌دانید هر یک از این کلمات قدرت خواستن و تبدیل به واقعیت را با خود حمل می‌کنند. با به زبان آوردن این کلمات، همان قدر که به واژه‌ی "سردرد" قدرت می‌دهید به واژه‌ی "از بین رفتن" هم اهمیت می‌دهید. و این منظور من از افکار متناقض است. با افکارتان، با

صلح جهانی از شما آغاز می‌شود

روشنگری زندگی

به معنی در آرامش بودن با زمین است

یکبار دیواتا نکهبانان فیل‌های سلطنتی را متقاعد کرد که فیل‌های خشمگین را در مسیر بودا آزاد کنند. آن فیل از خود بیخود بود و در خیابان‌هایی که بودا مرتباً از آن‌ها می‌گذشت رها شد. فیل دیوانه‌وار در خیابان‌ها می‌گشت. مردم ترسیدند و گریختند.

فیل به بودا رسید. بودا با همان صلح و آرامش همیشگی‌اش در مقابل چشمان خشمگین فیل به قدم زدن ادامه داد. صلح و سعادت او به هیچ عنوان تحت تأثیر خطر فیل وحشی قرار نگرفت. فیل با خشم فراوان غرش کنان به سمت بودا آمد. به محض این که به بودا رسید، کاملاً آرام شد. ذات وحشی او در حضور روشنگری بودا به سادگی حل شد. بودا پیشانی فیل را لمس کرد و به آرامی آن را نوازش کرد. فیل که با نوازش‌های بودا آرام گرفته بود، در مقابل بودا روی زانوانش خم شد و سر تعظیم فرود آورد.

مردمی که شاهد این صحنه‌ها بودند، کاملاً شوکه شدند.

تأثیر آرامشی که توسط فردی رضایتمند و سعادتمند از درون، ساطع می‌شود مشابه امواجی است که وقتی سنگی در دریاچه می‌اندازد ایجاد می‌شوند. هر چیزی که درون دریاچه است توسط سنگ تحت تأثیر قرار می‌گیرد. امواج سعادت که توسط فردی صلح‌جو ساطع می‌شوند، به‌طور طبیعی و خودکار بر افراد، حیوانات، درخت‌ها، صخره‌ها و هر آنچه نزدیکشان است تأثیر می‌گذارد.

برای داشتن جهانی سعادتمند و شاد، لازم نیست کاری انجام دهید. مرکز توجه‌تان را تغییر دهید. وقتی فیلم ترسناکی می‌بینید، جهان‌تان پر از ترس می‌شود. اما اگر فقط شبکه را تغییر دهید و یک فیلم خنده دار تماشا کنید، می‌توانید ببینید که چگونه تمام جهان‌تان تغییر می‌کند.

میل ذاتی‌تان مقابله می‌کنید. حتی نیت خیرتان در این جدال درگیر می‌شود، وضعیتی دشوار بین افکار و کلمات‌تان. ماهیت ذهن بودن در دوراهی است. سپس خواهید پرسید: "چگونه از شر این سردرد خلاص شوم؟" فقط بگویید: "بگذار من بهبود یابم!" همه‌اش همین است. ذهن خیلی به فکر کردن به لغات منفی عادت دارد، مشکل همین‌جا است.

افکار متناقض ما دلیل ریشه‌ای همه‌ی رنج‌های ما هستند. همه‌ی رنج‌های ما از نادانی ما از حقیقت ما، که طبعاً سعادتمند هستیم، برمی‌خیزند. ما بخشی از هستی می‌باشیم که طبعاً سعادت است. وقتی هوشمندانه و از روی تجربه این موضوع را بفهمیم، آگاهانه و قویاً می‌بینیم که افکار خود درمانگر جایگزین افکار متناقض‌مان می‌شوند.

وقتی ما افکار خود درمانگر را بارها و بارها به وجودمان القاء کنیم، به افکار و کلمات مثبت قدرت می‌دهیم. آن‌ها در حافظه‌ی تک‌تک ما هیچ‌هائیمان جای می‌گیرند. سپس در زمان‌های آفت روحیه یا افسردگی این افکار شفا دهنده به‌طور خودکار به فضای درونی ما آمده و ما را از آن حالت افسردگی نجات می‌دهند. ما خودمان به تنهایی می‌توانیم خودمان را از گرداب احساسات غمگین و بازی منفی ذهن، بالا بکشیم.

آرامش فردی جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد

• داستان زیبایی از زندگی بودا:

دیواتا، یکی از عموزاده‌های بودا، به دسته‌ی راهبان پیوست. او تشنه‌ی قدرت و جایگاه بود. او سودای سردسته شدن را در ذهن می‌پروراند. اما بودا اجازه نمی‌داد چنین فرد نابالغی که به‌جای روشنگری، به دنبال جایگاه بود، رهبری هیأت‌اش را به‌عهده بگیرد. بنابراین، دیواتا، حس حسادت و عصبانیت را نسبت به بودا در خود پروراند و حتی چندین بار تلاش کرد او را به قتل برساند.

به جای نگاهی دشمنانه به یکدیگر داشتن اگر به درون خود نگاهی بیندازید، درمی یابید که آن دشمنی که درونتان است، همه مشکلات را به وجود می آورد. به این صورت دشمنی ای با دیگران باقی نمی ماند. دیگری هم همانند شما، بخش سعادت‌مندی از هستی است.

ما نگاه منفی داریم زیرا ناآگاه هستیم. افکار ما بر مردم پیرامون مان و همچنین کل جهان اثر می گذارند. سخنان درشت، احساسات خشم آلود، هیجانات سرکوب شده و رنج‌ها، همه به طور مستقیم در خلق آشوب جهان دخیل هستند.

استرس، تنفر و خشونت فردی موجب افزایش استرس و تنفر و خشونت جمعی در جامعه می شوند. این مسأله منجر به کاهش آگاهی انسان می شود که خود منجر به فعالیت‌های خشونت آمیز بیشتری بر ضد طبیعت می شود. ما باید این چرخه را متوقف کنیم، در غیر این صورت موجب فجایع بیشتر طبیعی و انسانی می شود، زیرا چرخ طبیعت خشونت بیشتری را نمی تواند متحمل شود.

بنابراین صلح جهانی، بدین شکل، معنایی ندارد. این صلح و سعادت درونی فرد است که مستقیماً منجر به صلح جهانی می شود. رضایت درونی فرد آگاهی، خلاقیت و هوش را افزایش می دهد، و به طور خودکار موجب صلح جهانی، کامیابی و توازن می شود.

چگونه از پس رنج‌های جهان برآییم

اول باید بدانیم که هر تصمیم بزرگی که توسط سطوح بالاتر قدرت و حکومت گرفته می شود جلوه‌ای از مثبت‌نگری جمعی یا منفی‌نگری جمعی است زیرا این آگاهی توده‌ی مردم یا آگاهی جمعی است که رهبران را خلق می کند. پس قبل از سرزنش کردن دیگرانی نظیر رهبران، سایت‌مداران یا مقامات اداری اگر بتوانیم اندکی انرژی روی خودمان بگذاریم و شروع کنیم به تلاش برای خلق بیشتر آگاهی مثبت‌نگرانه در درون خودمان، واقعاً کاری مفید انجام داده‌ایم.

وقتی ما افکار خود درمانگر را به وجودمان القاء کنیم، به افکار و کلمات مثبت قدرت می دهیم

وقتی بیداری درونی رخ می دهد، احساسات اوج می گیرند. اگر می خواهید جهان را نجات دهید، باید خودتان را نجات دهید!

همه چیز در واقع در این جهان رخ می دهد. دوره‌های تحصیلی معنوی عالی که روشنگری در آنجا به اشتراک گذاشته می شود، و هم‌زمان کمپ‌های آموزش تروریسم که خشونت در آنجا جریان دارد. بر اساس آنچه با آن سازگار می شوید، جهانی که به خود جذب می کنید و می بینید، پدیدار می شود. همچنین افراد و شرایط مشابه را در زندگی تان جذب می کنید.

حتی یک نفر که برای روشنگری تلاش کند و آنرا بجوید، آگاهی حداقل یک میلیون نفر را بیدار می کند.

هوشیاری جمعی

همه‌ی ما نه تنها از لحاظ اجتماعی به هم مرتبط هستیم، بلکه همه‌ی ما بخشی از کل هستیم، بخشی از هوشیاری جمعی.

ما جزایر مستقل نیستیم. افکار، هیجانات و احساسات ما نه تنها بر خودمان بلکه بر بقیه‌ی جهان نیز تأثیر می گذارند. ما همه امواج اقیانوس هستی می باشیم. هستی به خودی خود نیروی باهوش و اصیل است. خواسته‌ی این هستی با محبت برای تک‌تک ما، کامیاب شدن و تجربه‌ی خوشحالی و رضایت در زندگی است. هنگامی که این مسأله را دریابیم، می توانیم به راحتی ترس‌ها، امیال، حسادت، دردها و افسردگی‌های مان را رها کنیم و در بازوان (آغوش) با محبت هستی آرام بگیریم.

اگر ما این حقیقت مهم را دریابیم، خواهیم دید چگونه هر یک از ما بخشی منحصر به فرد و غیرقابل جایگزین از ارکستر عظیم جهان و هستی هستیم.

نگاه به درون

بازگشت به فهرست

به دو شیوه می توان به مسائل نگاه کرد: می توانیم بنشینیم و همه چیز را سرزنش کنیم یا تلاش کنیم انرژی مثبت بیشتری بیافرینیم. یک فرد بی ریا باید در راستای خلق بیشتر انرژی مثبت تلاش کند به جای آن که سرزنش کند، انتقاد کند و یا آشفته و پریشان شود.

اگر ناراحت و آشفته شوید، چه اتفاقی می افتد؟ هیچ اتفاقی جز این که افسردگی و انرژی منفی تان بیشتر شود، نمی افتد. و به همین دلیل شما خودتان منفی نگری بیشتری به جهان می افزایید، مردم بیشتری را دچار هوشیاری منفی می کنید. بنابراین، راه درست انقلاب نیست، بلکه تکامل است.

هر انقلابی وعده‌ی حقیقت یا راه حل نهایی را می دهد. اما اگر به گذشته نگاه کنیم چه می بینیم؟ در سه هزار سال اخیر تاریخ کوهی زمین، پنج هزار جنگ ثبت شده داریم! محققان تخمین زده اند که در این سه هزار سال حداقل نه هزار عهدنامه صلح بسته شده است، و میانگین طول عمر این عهدنامه ها فقط هشت سال بوده است!

این طور به نظر می رسد که انسان ها به هیچ کاری جز جنگیدن مشغول نبوده اند. دلیلش این است که ما انقلاب را باور داشتیم. اکنون زمان آن فرا رسیده است که به تکامل فردی باور داشته باشیم. می بینید که انقلاب توده‌ی مردم، خود سیستم جدیدی را شکل می دهد. هر کسی که به قدرت می رسد دوباره توسط منفی نگری یا مثبت اندیشی جمعی هدایت می شود. بنابراین اکنون وظیفه‌ی ما است که مثبت اندیشی بیشتر و بیشتری بی افزاییم. این تنها کاری است که یک فرد می تواند انجام دهد.

لازم است که صلح به قلب فرد آورده شود. سپس همانند رایحه‌ی گل ساطع می شود و تمام کوهی زمین را دگرگون می سازد. بگذارید همه‌ی ما با وجود خودمان روراست باشیم و صلح را به درونمان بیاوریم و بدینسان به کل جهان. سپس باعث افزایش هوشیاری مثبت جمعی می شویم.

بازگشت به فهرست

هر یک از ما بخشی منحصربه فرد از ارکستر عظیم جهان هستیم

دو راه برای سر و کار داشتن با هر مسأله‌ای وجود دارد. راه اول فقط صحبت کردن در مورد آن مسأله است و دیگری وارد عمل شدن و کاری کردن است.

اگر شما فقط به حرف زدن در مورد مسائل علاقه دارید، پس شما هرکسی در اطرافتان از همسایه گرفته تا سیاستمداران، مؤسسات بازرگانی و رهبران جهان را سرزنش خواهید کرد. سرزنش و انتقاد کردن دیگران نه تنها مستقیماً سودمند نخواهد بود بلکه انرژی تان را کاهش خواهد داد. این یک راه متداول اما بی ثمر است.

دومین راه این است: اگر واقعاً شرایط را دوست ندارید، بی ریا خواهید بود و تغییرش می دهید. شما در راستای خلق هرچه بیشتر انرژی مثبت جمعی تلاش خواهید کرد، ابتدا در درون خودتان، سپس در جهان.

زمان آن رسیده است. . . بگذارید ما مثبت نگری بیشتری از جانب خودمان خلق کنیم.

بگذارید ما عشق بیشتری در اعمالمان دخیل کنیم. بگذارید تکرار آگاهی فردی مان را افزایش دهیم.

به جای آشفته و ناراحت شدن از تصمیم های منفی، فقط انرژی مثبت خلق کنید به طوری که آدم های اطرافتان و در سراسر جهان تحت تأثیر این آگاهی مثبت قرار گیرند. سپس خواهید دید این انرژی مثبت به رهبران هم می تابد. وقتی افراد بیشتر و بیشتری شروع کنند به دگرگون ساختن خودشان، مثبت اندیشی جمعی به ناچار خودش را توسط سیاستمداران و رهبران شایسته ابراز می کند.

بدانید که تمام رهبران شبکه های از مثبت اندیشی یا منفی نگری جمعی هستند که توسط توده‌ی مردم خلق شده اند. آن ها همچنین توسط توده‌ی مردم هدایت می شوند.

اگر ما هم مضطرب شویم، پس چگونه مشکل را حل کنیم؟ فقط به مشکل می‌افزاییم (مشکل را دوچندان می‌کنیم) وقتی که شما مضطرب می‌شوید، بازی را از دست می‌دهید. تنها راه این است که بدون مضطرب شدن هر کار از دستمان بر می‌آید انجام دهیم.

تنها راه "اینجا و اکنون" بودن است، با افزودن به میزان خوشی، سعادت و سکوت به تمام هوشیاری. هرکسی که برای انقلاب تلاش کرد، فقط یک سیستم و یک سنت دیگر و قدرت بیشتری به بازی افزود. و به جنگی دیگر ختم شد. از اینرو، تنها راه، راه بودا است، راه صلح، راه سکوت، راه شیوا(خدای مهربانی) است.

کار کردن روی خودمان، استاد خودمان شدن، انجام کارهایی که باید انجام دهیم بدون مضطرب شدن، راه درست است. ما باید افرادی سودمند باشیم نه مضطرب. باید هرآنچه در توان داریم برای برقراری صلح، سکوت و سعادت و کمک به افرادی که درگیر جنگ و نزاع هستند انجام دهیم. ما باید تلاش کنیم با برقراری بیشتر و بیشتر صلح در درون خودمان، به هوشیاری رهبرانمان هم صلح بیشتری تزریق کنیم. ما باید در کمک کردن به فرد مهربان باشیم. اما مسأله‌ی مهم این است که نباید به خودمان رنج بدهیم.

برای مثال اگر شخص ثروتمندی همه ثروتش را بین افراد فقیر تقسیم کند چه اتفاقی می‌افتد؟ یک فرد فقیر دیگر خواهیم داشت! زیرا همه ثروتش را از دست داده است. نه تنها آن مسأله، بلکه افرادی که پول را دریافت کرده‌اند ممکن است هوش نگهداری یا افزایش ثروتی که دریافت کرده‌اند را نداشته باشند. اینگونه، خیلی وقت‌ها، به جای پیشرفت دادن شخص دیگری، در واقع به خودتان رنج می‌دهید. عشق و مهربانی را ابراز کنید اما خودتان را رنج ندهید. اگر عشق حقیقی را قسمت کنید، در واقع حق انتخاب‌های بهتری به دیگران می‌دهید. هوش را به دیگران بدهید تا انتخاب‌های بهتری

تنها نیروی مثبت بیافرینید برای این که افراد اطرافتان و مردم سراسر جهان تحت تأثیر این هوشیاری مثبت قرار می‌گیرند. سپس خواهید دید که به همان اندازه به رهبران هم سرایت می‌کند.

چگونه از رنج جهان رهایی یابیم

بیشتر آن‌چه اطرافمان در حال وقوع است نتیجه اعمال گذشته‌مان است. حداقل بیایید در زمان حال هوشیاری و انرژی مثبت بیشتر و بیشتری بیافرینیم به طوری که در آینده از چالش‌ها و فجایع مشابه دوری کنیم.

اگر ما مضطرب و آشفته شویم، آن‌گاه خشونت و منفی‌نگری بیشتری را در تلاش‌هایمان برای متوقف کردن خشونت موجود(فعلی) به وجود می‌آوریم. خشونت نمی‌تواند خشونت را متوقف کند. خون نمی‌تواند خون را بشوید.

بودا به زیبایی بیان می‌کند که اگر ما در مسیر "چشم در ازای چشم" فکر کنیم تمام جهان کور خواهد شد. اگر با منطق "چشم در ازای چشم" پیش رویم، شخصی از این گروه چشم شخصی از آن گروه را در می‌آورد، و شخصی از آن گروه چشم شخصی از این گروه را در خواهد آورد. به این صورت تمام جهان کور خواهد شد!

تنها کاری که می‌توانید بکنید ایجاد محیطی مثبت‌تر و صلح‌آمیزتر درون وجود خودتان و تلاش پیوسته برای ایجاد صلح و عشق خارج از حوزه‌ی خودتان است. این تنها راه حل ممکن است.

در همان دم تصمیم بگیرید، بله، در این لحظه، با نیرویی که دارم خدمت کوچکی با هر آنچه که در دسترس دارم انجام می‌دهم. دعاها و افکار صلح‌آمیز و نیروی مثبت می‌فرستم. هرآنچه که از بدن و ذهن‌ام تحت اختیار دارم را مثبت خواهم کرد.

مضطرب و آشفته شدن به هیچ‌عنوان سودمند نیست. افراد مضطرب هستند که جنگ‌ها را باعث می‌شوند.

مراقبه، جشن و همکاری برای صلح جهانی و هماهنگی سراسری دور هم گرد می آیند.

هرسال در چنین مناسبتی مراکز رسالت (مراقبه) نیتیاناندا در سراسر جهان، مراقبه‌های گروهی و مشترک برگزار می‌کنند. هنگامی که مراقبه به صورت دسته‌جمعی برگزار می‌شود مقتدرانه‌تر هوشیاری جمعی را افزایش می‌دهد.

وقتی ماده‌ای به اشتراک گذاشته شود، اندازه‌اش کم می‌شود. برای مثال اگر بنا باشد یک سیب را بین چهار نفر تقسیم کنیم، باید آن را چهار قسمت کنیم. اندازه‌اش کاهش می‌یابد.

اما در مورد انرژی برقی، وقتی که ولتاژ به اشتراک گذاشته می‌شود، از شدتش کاسته نمی‌شود، همان مقدار باقی می‌ماند. برای مثال اگر ده ولت برق در سیمی جریان داشته باشد، یک نفر که سیم را لمس کند ده ولت را حس می‌کند، چهار نفر هم که آن سیم را لمس کنند همان ده ولت را حس می‌کنند.

اما در مورد نیروی ظریف و قدرتمند مراقبه داستان متفاوت است. وقتی مراقبه به صورت گروهی صورت می‌پذیرد، نیرویش چندین برابر می‌شود! به جای کاهش یا در یک سطح ماندن، نفعش گسترش یافته و بین تمام افراد گروه فراتر به اشتراک گذاشته می‌شود. اگر یک فردی که مراقبه می‌کند ۱۰ ولت انرژی تولید می‌کند، ۱۰۰ نفر که کنار هم گردآمده‌اند و مراقبه‌ی جمعی می‌کنند، ده ضرب در صد هزار ولت انرژی تولید می‌کنند. تصورش را بکنید! شدت انرژی‌ای که تولید می‌شود می‌تواند به راحتی کل فضای را که مراقبه در آنجا انجام می‌شود را تمیز کند.

به این علت است که مراقبه‌ی دسته جمعی و گروهی تشویق و ترغیب می‌شود.

این مسأله می‌تواند با تفاوت شدت بین نور معمولی و لیزر هم قیاس شود. به هم پیوستگی لیزر، اثر گروه، شدت را چندین برابر می‌کند.

داشته باشند، این کمک راستینی است که می‌توانید انجام دهید.

افزایش مثبت‌اندیشی جمعی برای کاهش بی‌نظمی

اگر دمای یک سیستم را کاهش دهید، بی‌نظمی و اضطراب آن نظام فیزیکی کاهش می‌یابد. برای مثال اگر دما را کاهش دهید، آب مایع، تبدیل به یخ جامد می‌شود. همچنین ناخالصی‌های سیستم هم حذف می‌شوند. اگر آب‌نمک را منجمد کنید، می‌بینید که نمک ته‌نشین می‌شود در حالی که فقط آب یخ می‌زند. به همین صورت، هنگامی که هوشیاری جمعی جامعه تغییر شکل می‌یابد، بی‌نظمی کاهش یافته و سیستم خودش را تصفیه می‌کند.

مطالعاتی پیرامون اثرات مراقبه بر صلح

مطالعات گوناگونی برای اندازه‌گیری اثرات مراقبه‌ی گروهی بر جوامع انجام شده است. برخی محققین تأثیر شاخص توده مردمی که از شیوه‌ی "مراقبه‌ی متعالی"^۱ استفاده کرده‌اند را مورد مشاهده قرار دادند. این مطالعات در شهرهایی که مراقبه‌ی گروهی در آنجا انجام شد، کاهش هشت درصدی سطح جرائم را نشان داد. گزارش‌های دیگری کاهش چشمگیر هفده درصدی در اعمال خشونت‌آمیز و افزایش سیزده درصدی در فعالیت‌های مشارکتی و مفید را نشان داد. در مناطق جنگ‌زده افت پنجاه درصدی در مرگ و میر ناشی از جنگ و آفت بیست و پنج درصدی در صدمات جنگی مشاهده شد. آمار کلی نشان داد که با مراقبه‌ی گروهی سطح جرائم کاهش یافت، خشونت کمتر شد، و منجر به افزایش کلی سطح کیفیت زندگی شد.

مراقبه‌ی صلح جهانی

۲۱ سپتامبر روز جهانی صلح در نظر گرفته شده است. میلیون‌ها نفر از سراسر جهان برای دعا،

۱ - Transcendental Meditation محبوب و موردپسند شدن Maharishi Mashesh Yogi تکنیکی از مراقبه که توسط

تأثیر اجتناب ناپذیر عشق موجودات روشنگر

روشنگر از هند باستان:

• داستانی از زندگی استاد روشنگر، بودا:

شانکارا در جنوب هند در شهر شرینگری در حال پرسه زدن بود. یک روز صحنه‌ی زیبا و عجیبی در مقابلش رخ داد: دو قورباغه روی سنگی نشسته بودند. هوا خیلی داغ شد، و قورباغه‌ها در شرف پریدن به داخل آب بودند. درست در همان زمان یک مار کبرا پوسته‌ی دور گردنش را متورم و پهن کرد و برای قورباغه‌ها سایبان درست کرد. قورباغه‌ها از سایه خنک لذت بردند و مدتی آنجا نشستند. بعد از مدتی قورباغه‌ها در آب شیرجه زدند. مار کبرا هم پوسته‌ی دور گردنش را به حالت اولی در آورد و رفت.

یک وجود روشنگر بدون تلاش یا قصدی، صلح و مهربانی بیکران را بازتاب می‌دهد. شانکارا داشت این صحنه را می‌دید و حیرت زده شد. او بسیار خردمند بود. او آن واقعه را همان‌جا رها نکرد. قوه‌ی عقلانی او فوراً تشخیص داد که مگر این که آن مکان توسط نیروی فراتری تقدیس شده باشد، حیوانات نمی‌توانند دشمنی بین‌شان را فراموش کنند و به چنین شکل زیبایی هم‌زیستی کنند. او در محل گشت و در مورد جزئیات آن مکان پرس‌وجو کرد. او فهمید که زمانی در گذشته، حکیم روشنگر عالی رتبه‌ای اشرافی^۱ برای خودش تأسیس کرده بود که تا سالیان زیادی برقرار بوده.

شانکارا به حدی تحت تأثیر تمام آن واقعه قرار گرفته بود که تصمیم گرفت روزی خودش هم در آن مکان مرکز مراقبه تأسیس کند. سال‌ها بعد که از همان مکان می‌گذشت، او توقف کرد و اولین اشram خودش را در آنجا تأسیس کرد و نامش را Shringeri Math نهاد. تا به امروز یکی از مراکز اصلی خرد معنوی در جهان به شمار می‌رود.

سارق مسلحی به نام آنگولیمالا در جنگلی که افراد زیادی از آن عبور می‌کردند، زندگی می‌کرد. او برای افراد کمین می‌کرد و تمام لوازم ارزشمند آن‌ها را می‌زدید. او سپس انگشت کوچک آن افراد را می‌برید و با همه‌ی آن انگشت‌ها تاج گل درست می‌کرد. به این علت نام او انگولیمالا یا تاج گل انگشت‌ها بود.

یک‌بار در حین سفر، بودا باید از آن جنگل عبور می‌کرد. مردم به او در مورد انگولیمالای وحشت‌انگیز هشدار دادند. اما بودا خونسرد بود و به راهش ادامه داد. در اعماق جنگل انگولیمالا از پشت بوته‌ها بیرون پرید و با فریادی تهدید آمیز به بودا گفت: "بی‌حرکت بمان!"

بودا ایستاد و پاسخ داد: "من بی‌حرکتم. بهتر است خودت بی‌حرکت باشی."

انگولیمالا برای اولین بار در زندگی‌اش از وجود خودش به لرزه درآمد. چیزی در مورد بودا او را عمیقاً لمس کرد. حتی نتوانست خودش را مجبور به حمله کند. دستانش یخ زدند. تنها توانست گریه‌کنان به پای بودا بیفتد و تقاضای بخشش کند!

این داستان یکی از حقایق تأثیر وجودهای روشنگر را به تصویر می‌کشد. بدون تلاش یا قصدی، یک وجود روشنگر به سادگی صلح و مهربانی چشمگیری را ساطع می‌کند که قدرت انتقال به دیگران را دارد.

این تأثیر فقط محدود به انسان‌ها نیست. حتی حیوانات هم تحت تأثیر مهربانی و عشق خالصی که از وجودی روشنگر ساطع می‌شود، قرار می‌گیرند. همه چیز وقتی در معرض فرکانس بالای آن سطح از انرژی قرار می‌گیرد تغییر می‌کند.

• یک داستان زیبا از زندگی ادی شانکارا، استاد

بازگشت به فهرست

برای ایجاد تغییر مثبت در آگاهی فردی بر روی کره زمین

روش مراقبه برای صلح جهانی

راه دستیابی به صلح جهانی آفرینش صلح فردی است. مراقبه برای صلح جهانی مراقبه‌ای جمعی است. این یک مراقبه بسیار ساده اما بسیار قدرتمند است.

به شکل یک دایره یا دایره‌های بهم پیوسته بنشینید، دست‌های هم را بگیرید، به طوری که شما دست فردی که سمت راستتان نشسته است را با دست راست طوری که کف دست شما به سمت پایین است بگیرید که حاکی از "بخشیدن" صلح و سعادت است، در حالی که کف دست چپتان رو به بالا جهت "دریافت" صلح و سعادت از فرد سمت چپتان است. این دایره متصل از افراد، چرخه‌ی انرژی قدرتمندی را تولید می‌کند. نیروی مراقبه‌ی یک نفر با سایر افراد به اشتراک گذاشته می‌شود. این مراقبه می‌تواند برای حداقل بیست و یک دقیقه انجام شود.

بدون تلاش یا قصدی،
یک وجود روشنگر
به سادگی صلح و
مهربانی چشمگیری
ساطع می‌کند

یک وجود روشنگر بی هیچ تلاشی تمام فضای درونی احاطه شده‌اش را بازتاب می‌دهد، که موجب خلق مثبت‌اندیشی جمعی می‌شود. همان‌طور که پاتانجالی در احکام شرعی یوگا (در دین براهما) می‌گوید، "در حضور یک وجود روشنگر، حتی دشمنان بالفطره دشمنی خود را از دست می‌دهند".

آتشی که سرشار از نور خودش است، همه چیز را مصرف می‌کند، اما توسط هیچ چیزی آلوده نمی‌شود. درحرارت آتش، چیزی که به درونش می‌رود تصفیه می‌شود، اما آتش دست نخورده از کیفیت آنچه مصرف می‌کند می‌باشد. به همین صورت، وجودهای روشنگر تحت‌تأثیر کیفیت‌ها، خوبی یا بدی آنچه با آنها تماس می‌یابد، قرار نمی‌گیرند. حضور آنها بسیار شدید است به طوری که هرکس و هرچیزی تحت‌تأثیر عشق و مهربانی‌ای که ذات آنها است قرار می‌گیرد.

راه مستقیم و درواقع تنها راه برای برقراری صلح جهانی تولید بیشتر از این هوشیاری روشنگرانه است. این تمام آن چیزی است که رسالت من درباره‌ی آن است.

رسالت نی‌تی‌اناندا

ظهور مجدد من در کره‌ی زمین برای خلق چرخه‌ی جدیدی از هوشیاری فردی برای منجر شدن به هوشیاری جمعی و نهایتاً ورود به حیطه‌ی فرا آگاهی (در یوگا مرحله‌ای که ذهن به آگاهی مطلق می‌رسد) است.

برای دستیابی به این امر، یک صد هزار انسان زندگی به شیوه‌ی حیوان موکتاس را شروع خواهند کرد- وجودهای آزاد شده "زندگی روشنگرانه" را تجربه می‌کنند و یک میلیارد انسان، قدم در نی‌تی‌اذیان-مراقبه‌ی سعادت زندگی- می‌گذارند که طراحی شده

توانایی ما در سازگاری با دیگران و هستی کاملاً به رفتار ما با خودمان بستگی دارد. بستگی به انتخاب اولویت‌های ما در زندگی دارد. اگر ما انتخابی نکنیم چه می‌شود؟ اگر همه چیز را همانگونه که برایمان اتفاق می‌افتند بپذیریم چه می‌شود؟

زمان آن رسیده است در مورد عزلت‌گزینی صحبت کنیم. عزلت‌گزینی فرار کردن از زندگی نیست. عزلت‌گزینی خود را بدون مقاومت به جریان زندگی سپردن است. واژه‌ی سانسکریت sannyas دال بر اعتماد به هستی است که به ما این اجازه را می‌دهد که چیزهای دیگر را در زندگی رها کنیم.

سانیاس

• داستان زیبایی از زندگی بودا:

بودا بعد از روشنگری، از مکان‌های زیادی برای سخنرانی‌های مذهبی و ارائه‌ی تعالیمش دیدن کرد و مردم را به آغاز زندگی معنوی فراخواند. روزی همراه مریدانش، ملبس به ردهای زعفرانی رنگ، وارد کاپیلاواستو، زادگاه‌اش شد. همه با تعجب فراوان به آن‌ها می‌نگریستند.

همسر بودا، یاشودارا، سر و صدای خیابان را شنید و پرسید که آن چیست؟ ندیمه‌هایش به او گفتند که او کسی نیست جز شوهر خودش که حالا به‌عنوان بودا، روح روشنگر بازگشته است. او برای ملاقات شوهرش نرفت. به جایش، پسرش راهول را صدا زد. راهول در شبی به دنیا آمد که بودا خانه را به جست‌وجوی روشنگری ترک گفت.

او از راهول پرسید: " آن قامت تابان در آن‌جا که کاسه‌ی گدایی به دست دارد اما با آن حال مانند یک پادشاه است را می‌بینی؟ او پدرت است. برو و از او تقاضای میراث را بکن."

پسر جوان از پله‌ها پایین دوید و راهش را از میان جمعیت به سمت جایی که بودا ایستاده

سانیاس قمار غائی است

روشنگری زندگی یعنی

برنده شدن در قمار غائی سانیاس.

این سخنان اثر قدرتمندی بر زندگی ویوکاناندا، استاد روشنگر هندی، که هزاران سال پس از ادی شانکارا می‌زیست، نهادند.

هنگامی که ویوکاناندا برای امتحان قانون (حقوق) خودش را آماده می‌کرد این کلمات مانند آذرخش بر او فرود آمدند. او دیگر قادر به مطالعه نبود. کتاب‌هایش را رها کرد و در جاده شروع به دویدن کرد. داشت به سمت استادش، شری راماکریشنا پارام‌هم‌سا می‌دوید. هنگام دویدن، حقیقت کلمات شانکارا در تمام وجودش طنین می‌انداختند. او با خودش فکر کرد "من همه‌ی این سه مورد را به دست آورده‌ام: به‌عنوان یک انسان به دنیا آمده‌ام، میل به آزادی را به دست آورده‌ام، یک استاد عالی دارم... پس چرا هنوز عمرم را تلف می‌کنم؟ چرا دارم زندگی‌ام را تلف می‌کنم؟" دوباره و دوباره این کلمات به او هجوم آوردند. ویوکاناندا در پی روشنگری رفت و رسالت راماکریشنا را در سراسر جهان گسترش داد.

سانپاس راهی است برای کسانی که می‌خواهند بر خودشان غلبه کنند، کسانی که می‌خواهند از چنگال حسادت، خشم، استرس، و افسردگی برای همیشه رهایی یابند. مردم فکر می‌کنند که سانپاس توسط بازنده‌ها انتخاب می‌شود. خیر. گرچه گاهی اوقات کسانی که نمی‌دانند باز زندگی‌شان چه کارکنند سانپاس را انجام می‌دهند. اما این جوهر سانپاس نیست.

سانپاس تلاشی در راستای آگاه شدن برای بار اول است، آگاهی از مکانیزی که شما را به‌عنوان انسان احاطه کرده است. شما بخشی از هستی می‌باشید. هستی با مکانیزم خودش در حرکت هست، با آهنگ خودش. هم کوک شدن با این مکانیزم، علم سانپاس نام دارد. سانپاس، هم کوک بودن با کل هستی است. این کوتاه‌ترین راه موفقیت در زندگی است.

برای شنیدن موسیقی هستی، باید در فضای درست حرکت کنید. برای یافتن آن فضا، باید هر چه که

بود باز کرد. به پای بودا افتاد و جسورانه آنچه مادرش گفته بود را تکرار کرد.

بودا او را به آرامی و با لبخند بلند کرد و به صورتش نگاه کرد. او مستقیماً لباس‌های سجااف طلای پسر را از تنش در آورد و یک ردای زعفرانی را جایگزین آن کرد.

میراث پسر هفت ساله، به او اعطاء شد. او اولین و تنها کودکی بود که به نظام رهبانی بودا راه داده شد.

یک نفر از من پرسید: "اگر هر چیزی در زندگی به‌طور طبیعی توسط فرآیند تکامل رشد می‌یابد، مانند تکامل میمون‌ها به انسان، و تکامل بد به خوب، آیا انسان نهایتاً به خدا تکامل نمی‌یابد؟ پس در کجا نیاز به مراقبه هست؟ سانپاس... پس کجا نیاز به وحی و القاء است؟"

من پاسخ دادم: "پنج هزار سال طول کشید تا میمون به انسان تبدیل شود، و همین مدت زمان هم طول می‌کشد تا انسان خدا شود. اگر مایلی آن قدر صبر کنی من مشکلی ندارم!"

از سوی دیگر شما می‌توانید تصمیم بگیرید آگاهانه با درکی شفاف از زندگی، قوانین و ساختارهای جهان و مراقبه زندگی کنید. شما می‌توانید فرایند تکامل‌تان را انقلابی کنید. انقلاب درست منجر به تکامل و یا روشنگری می‌شود. این سانپاس است، عظیم‌ترین انقلاب یک فرد. این زندگی کردن شبیه یک پارام‌هم‌سا، شبیه یک وجود روشنگر است.

ادی‌شانکارا، استاد روشنگر هند، به زیبایی در مقاله‌اش 'Vivekachoodamni' می‌گوید:

برای همه‌ی مخلوقات زنده، تولد انسان نادر است، و نادرتر از آن نگرش و برخورد خداگونه است. و بیشتر از آن ثبات در راه فعالیت معنوی است. همانگونه که در وداها توضیح دادم...

وقتی زندگی تبدیل به رودخانه‌ای جاری شود، باید با دریا یکی شود

بین دو مکان سپری کردم- در سواحل رودخانه‌ی مقدس گانگا و سواحل رودخانه‌ی مقدس نارمادا^۱ در شمال هند. در طی این زمان، هر روز پیش از طلوع آفتاب برمی‌خواستم، در رودخانه آبتنی می‌کردم و در ساحل‌اش می‌نشستم. فقط جریان‌ش را تماشا می‌کردم. خورشید طلوع می‌کرد در این حین که جریان آب را تماشا می‌کردم، ذهنم آرام می‌گرفت، افکارم به‌طور پیشرونده‌ای کاهش می‌یافتند، و بیان کلامی متوقف می‌شد. من کسی می‌شدم که برای ساعت‌ها با رود جاری وقت می‌گذراند، همراه هم.

نه فقط آن، هنگامی که دائماً رودخانه را تماشا می‌کنید، ترس را رها می‌کنید. چیزهای زیادی در رودخانه شناور هستند. وقتی بدن‌های بی‌جان را شناور می‌بینید، آشکارا خواهید دید که یک روز شما همان‌گونه شناور خواهید بود. ترس‌های ژرف وجودتان هنگامی که با جریان رودخانه یکی شوید، از بین خواهند رفت.

سانیاست تصمیمی آگاهانه برای زیستن در حقیقت اکنون زندگی‌تان است.

از یک استاد ذن پرسیدند: "ذن چیست؟"

پاسخ داد: "قدم در راه گذار."

ذن در آیین بودا به زیبایی بیان می‌کند، زندگی مانند رود خروشان‌ی است که هر شکلی به‌خود می‌گیرد، و محدودیت‌هایش را از هم می‌پاشاند تا توانایی‌هایش را بگستراند. این جوهر زندگی و سانیاست است. سانیاست در عمل یادگرفتن است، همراه با جریان زندگی، نه فیلسوفانه دلیل آوردن. یک نیرو است نه یک عقیده‌ی دینی. برای یک سانیاستی واقعی، زندگی به‌سادگی در مسیر درست‌اش در جریان است. فراگیری در طی این جریان اتفاق می‌افتد، نه به‌عنوان مسأله‌ای مجزا.

انقلاب درست، منجر به تکامل می‌شود. سانیاست عظیم‌ترین انقلاب یک فرد است

دریا می‌ریزد جریان دارد. هر راه دیگری، زمان بیشتری می‌طلبد.

وقتی زندگی تبدیل به رودخانه‌ای جاری شود، باید با دریا یکی شود. راه دیگری وجود ندارد. سانیاست جاری شدن در مسیر طبیعی هستی و در نهایت یکی شدن با آن می‌باشد.

مانند رود جاری باشید

رودخانه فقط به سمت دریا روان است. در هیچ جا راکد نمی‌شود. یک سانیاستی فقط به سمت هدفش از روشنگری پیش می‌رود. حواس پرتی‌ها را نمی‌شناسد. رودخانه سعادت‌مندانه جاری است، حال هر چه که می‌خواهد در مسیر به درونش پرت شود. بنابراین چیزهای زیادی به درون رودخانه انداخته می‌شوند - گل‌ها، ترکه‌ها، غذا، حیوانات، پرنده‌ها، بدن‌های بی‌جان، و غیره. اما رود جاری است، بدون این که بگذارد چیزی مخل آسایش‌اش شود.

به‌همین نحو، یک سانیاستی سعادت‌مندانه در حرکت است، بدون تحت‌تأثیر قرار گرفتن از هر آنچه در مسیرش پیش می‌آید.

وقتی زندگی، یک رودخانه‌ی جاری می‌شود، باید با دریا یکی شود.

جریان آب رودخانه را از موانع می‌گذرانند، و با نوایی قوی، می‌خروشد، و به سمت دریا می‌رود. هوش کیهانی سانیاستی را از موانع می‌گذرانند و او به سمت هدف غایی حرکت می‌کند. او نمی‌داند موانع چه هستند. برای او، موانع فقط جای پاهایی در مسیر سعادت هستند.

در طی روزهای پرسه‌زنی معنوی من، من نه ماه را

۱- Narmada پنجمین رود بزرگ هند که از تپه‌های ویندایا در مرکز هند سرچشمه می‌گیرد و از شرق به غرب جاری می‌شود و به دریای عمان می‌ریزد

یک جنگجوی ژاپنی ماهر تصمیم گرفت تا به دشمنش حمله کند. لشگرش فقط یک‌دهم لشگر دشمن بود، اما خیلی اطمینان داشت که پیروز می‌شود. ولی سربازانش چنین باوری نداشتند.

در راه جنگ، به یک معبد رفت و به سربازانش گفت: من یک سکه به داخل معبد پرتاب می‌کنم، اگر شیر آمد ما پیروز خواهیم شد، اگر خط آمد بازنده خواهیم شد، سرنوشت، ما را در دستان خودش دارد.

سربازان موافقت کردند. او وارد معبد شد، آهسته دعایی خواند و سکه را به هوا انداخت. شیر آمد.

سربازانش بسیار هیجان زده شدند، به میدان جنگ رفتند و با تمام شجاعتشان جنگیدند و نبرد را پیروز شدند.

پس از نبرد، یکی از دستیارانش به او گفت: "کسی نمی‌تواند سرنوشت را تغییر دهد".

جنگجو گفت: "من این‌طور فکر نمی‌کنم". و به او سکه‌ای که در هر دو طرف شیر بود را نشان داد.

یک سانایاسی دائماً همگام با هوش هستی در حرکت است. هیچ توفقی در کار نیست. او در لحظه زندگی می‌کند، خودبخود و طبق نیاز همان لحظه، که سیالی نامیده می‌شود.

در همان دم که که رودخانه تسلیم جریان هستی می‌شود، سانایاسی همگام با هوش هستی حرکت می‌کند، و هستی او را همراه با پرنده‌ها و حیوانات به سمت دریا هدایت می‌کند. منظورم از تسلیم شدن، رکود و بی‌حرکتی نیست. منظورم حرکت با نگرش تسلیم‌شدگی است. پس از آن، نتایج توسط قانون هستی هدایت می‌شوند و شما به سادگی خود را به جریان می‌سپارید و در آن آرام می‌گیرید.

وقتی که آرام می‌گیرید، نسبت به زندگی و مردم با

روزگاری دزدی که یک پسر داشت می‌زیست. پسر از پدر خواست تا رمز و راز کار را به او یاد بدهد. پدر موافقت کرد و آن شب او را به‌خانه‌ی بزرگی برای دزدی برد. بعد از این که اهالی خانه به خواب رفتند، او به آرامی پسرش را به اتاق برد که کمد لباس در آن قرار داشت. و به او گفت به داخل کمد لباس برود تا لباس‌هایی را بدزدد. به محض این که پسرش به داخل کمد رفت سریعاً در کمد را بست و قفل کرد. سپس بیرون از خانه رفت و محکم به در ورودی کوبید. کل خانواده بیدار شدند. سریعاً قبل از اینکه کسی او را ببیند از آن‌جا گریخت.

چند ساعت بعد، پسرش به خانه بازگشت و با عصبانیت سر او فریاد زد: "چرا در آن کمد را به روی من قفل کردی؟"

پدر فقط لبخند زد و گفت: "اگر آن کار را نمی‌کردم، اولین درسات از هنر سرقت از خانه را نمی‌گرفتی!"

سانایاس چیزی جز تمرین بی‌درنگ حقایق در هر لحظه نیست. فلسفه به‌اندازه‌ی کافی در دنیا هست اما کسی از آن‌ها پیروی نمی‌کند. سانایاس فقط تصمیمی آگاهانه برای زیستن در حقیقت در زندگی‌تان است.

یک استاد ذن به زیبایی برای مریدش می‌گفت: "مطالعه کردن حقیقت به‌عنوان فلسفه فقط جمع‌آوری محتوا برای سخنرانی و موعظه است. به یاد داشته باش، اگر دائماً تمرین نکنی، پرتو حقیقت درونت کم‌سو می‌شود".

تمرین چیزی نیست جز به‌طور مداوم در مسیر درست در جریان بودن، بدون راکد شدن. حتی در زمان رکود، حول مانع جنبش‌هایی هست، تکان‌هایی که تلاش می‌کنند دوباره جریان پیدا کنند. هیچ توفقی وجود ندارد.

سایناس اولین گام آگاهانه در مسیر مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و جهان است

کدامش متعلق به شما نیست. هستی بسیار زیبا است که به شما اجازه داده آن را داشته باشید. قدردانی‌ای که نسبت به هستی در درونتان جاری می‌شود را حس کنید. این فرایند را قویاً و آشکارا تجربه کنید. ناگهان خواهید دید که همه چیز ۱۸۰ درجه تغییر می‌کند. در وهله‌ی اول از این که حقیقتاً چه چیزهایی متعلق به شما است شگفت‌زده خواهید شد. سایناس با قدردانی (سپاسگزاری) شروع می‌شود.

نه یک سایناسی از جهان کناره می‌گیرد و نه یک سامساری^۱ از عزلت‌گزینی می‌هراسد. فقط این درک ساده که هستی در زمان مناسب می‌بخشد و می‌گیرد، کافی است. سپس می‌دانید که آنچه در حال رخ دادن است، درست‌ترین اتفاق در آن لحظه است و زندگی آن‌طور که باید جاری است. این مسأله یک شکاف بین شما و ثروت‌تان ایجاد می‌کند و آن شکاف عزلت‌گزینی نام دارد! این فقط یک شکاف است، یک وقفه در نگرش به دارا بودن، نه هیچ چیز دیگر. و در مفهوم سایناس، اشتباهاً به کار برده شده است.

• داستانی کوتاه:

دو راهب باهم در سفر بودند. یکی از آن‌ها به شدت به اندوختن مال ایمان داشت. او به‌طور معنوی هم این کار را تمرین می‌کرد. دیگری شدیداً راه عزلت‌گزینی را دنبال می‌کرد. آن‌ها داشتند پیرامون این دو روش زندگی بحث می‌کردند. همین‌طور که بحث می‌کردند، شبانگاه فرارسید و آن‌ها به رودخانه‌ای رسیدند که باید از آن عبور می‌کردند.

شخصی که معتقد به عزلت‌گزینی بود پولی همراه خود نداشت. او گفت: "پولی برای عبور از رودخانه نداریم، بیا شب را این‌جا بگذرانیم،

سایناس فقط تصمیمی آگاهانه برای زیستن در حقیقت در زندگی‌تان است

احساس مسئولیت پاسخ می‌دهید. تا آن‌زمان، فقط واکنش نشان می‌دهید، پاسخ نمی‌دهید. واکنش، ابراز ناآگاهی است. پاسخ، ابراز آگاهی است، و این مسئولیت‌پذیری نام دارد. واکنش هیچ‌گاه مسئولیت‌پذیری نیست. سایناس اولین گام آگاهانه در مسیر مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و جهان است. این حقیقتی اندک آشکار در مورد سایناس است. مردم می‌پندارند که سایناسی‌ها از مسئولیت‌های زندگی شان خالی کرده‌اند. خیر! آن‌ها مسئولیت بیشتری را در زندگی به عهده گرفته‌اند. خانواده‌ی آن‌ها در واقع کل جهان است. آن‌ها برای تک‌تک افراد مسئولیت به عهده گرفته‌اند.

سایناس عزلت‌گزینی نیست

سایناس اشتباهاً، به عزلت‌گزینی ربط داده شده است. لازم نیست از هیچ چیزی دوری گزینید. فقط لازم است بدانید شما نکهبان موقت اندکی ثروت‌اید که بخشی از هستی است، به‌علاوه‌ی خودتان. پس لازم نیست از چیزی دوری گزینید زیرا از ابتدا مالک هیچ چیز نبوده‌اید! حتی اگر ناچار به قسمت کردن ثروت شدید، احساس از دست دادن یا گم کردن دارایی‌هایتان را نخواهید داشت.

مشکل از نگرش مالک بودن آغاز می‌شود. "حسی مال من".

یک خط زیبا در یک کتاب ذن خواندم. این بود: "از لحاظ ذهنی هر چه به شما تعلق دارد را رها کنید. سپس یک‌روز، اگر واقعاً آن تعلقات آن‌جا نبودند، رنجی نخواهید برد". این می‌تواند به‌عنوان یک مراقبه‌ی زیبای ده دقیقه‌ای هر روز انجام شود. می‌تواند تأثیر قدرتمندی روی نگرش مالکیت داشته باشد.

صبح‌ها به محض این که از خواب برمی‌خیزید، با خودتان خلوت کنید. چشمانتان را ببندید و تصور کنید همه چیزتان متعلق به هستی است. هیچ

بازگشت به فهرست

پزشک رفتند و گفتند که برای مرخص شدن آماده‌اند.

پزشک شگفت‌زده شد. او گفت: "بسیار خوب، با من بیایید. ما یک معاینه‌ی ساده می‌کنیم تا ببینیم شما به حد کافی برای مرخص شدن و زندگی بی‌خطر در جهان آماده‌اید یا نه."

آن‌ها را به سمت استخر بدون آب برد. به مرد اول گفت به درون استخر بپرد و شنا کند. او پرید و قوزک پایش پیچ خورد. دکتر به او گفت که برای مرخص شدن آماده نیست.

سپس به مرد دوم گفت که شیرجه بزند. مرد دوم هم شیرجه زد و مچ دستش پیچ خورد. دکتر به او هم گفت که برای ترخیص آماده نیست.

سپس به مرد سوم گفت که شیرجه بزند. او از شیرجه زدن امتناع کرد و گفت: "نه من چنین کاری نمی‌کنم." دکتر خوشحال شد و اعلام کرد مرد سوم درمان شده و می‌تواند به خانه برود. وقتی که مرد داشت ورق‌های ترخیص را امضاء می‌کرد، دکتر که کنجکاو بود پرسید: "راستش را به من بگو، چگونه تصمیم گرفتی شیرجه نزنی؟"

مرد جواب داد: "چون من شنا بلد نیستم!"

ادراک: عملی درست اما به سببی اشتباه!

عزلت‌گزینی از ثروت برای سانایاسی شدن، انجام عملی درست اما برای سببی اشتباه است.

ثروت و سانایاس متقابلاً انحصاری نیستند. در واقع سانایاس هنر و علم خلق ثروت بی‌کم‌وکاستی است.

یک حقیقت را باید بدانید، بیشترین درصد طلای هند در معابد و صومعه‌ها جای دارند. در جنوب هند، به تنهایی معبد زیادی با برج‌های طلا وجود دارند. تصورش را بکنید! وقتی واقعیت یا حقیقت سانایاس را دریابید، از ثروت فرار نخواهید کرد. احترام صادقانه‌ای برای ثروت قائل خواهید شد. تنها مسأله این است که در آن گرفتار نخواهید

فردا صبح کسی ما را به آن سوی رودخانه خواهد برد."

دیگری پاسخ داد: "این غیرممکن است! اگر شب را این‌جا بگذرانیم حیوانات درنده ما را خواهند خورد. من پول همراه دارم. بیا به مرد قایقران پول بدهیم و ما را از رودخانه عبور دهد."

به محض این‌که به سلامت از رودخانه عبور کردند، از همسفرش پرسید: "حالا به ارزش پول پی بردی؟ اگر من هم مرد معتقد به عزلت‌گزینی بودم، چه بر سرمان می‌آمد؟"

مرد اولی پاسخ داد: "این عزلت‌گزینی تو بود که ما را از رودخانه به سلامت عبور داد. برای عبور از رودخانه تو از پولت جدا شدی!"

عزلت‌گزینی، "دارا بودن" بدون فکر دارا بودن است، و "جدا شدن" بدون اندیشه‌ی جدا شدن. در غیر این‌صورت، با صرفاً کناره‌گیری از ثروت بیرونی، شما چیزی به دست نخواهید آورد. فقط درد قربانی کردن "مال خودتان" (آن‌چه که به شما تعلق دارد) را حس خواهید کرد. سانایاس فرار کردن از چیزی که به شما تعلق دارد نیست. چیزی فراتر از "مال من" است. و فقط با درکی درست امکان‌پذیر است. اگر با ادراک عزلت‌گزینید، بسیار خوب است. در غیر این‌صورت، "مال من" به‌سادگی هر جا که بروید سماجت می‌کند. نه تنها آن مسأله، بلکه اگر با این اندیشه عزلت‌گزینی کنید که دارید "مال خودتان" را کنار می‌گذارید، این کاری درست اما با دلیلی غلط است! فقط با کنار گذاشتن ثروت بیرونی، هیچ‌وقت یک سانایاسی نخواهید بود. سانایاس تغییر در وضع روحی درونی است نه تغییر در وضع مادی بیرونی. کناره‌گیری از ثروت بیرونی برای سانایاسی شدن مانند انجام دادن کاری درست اما برای سببی غلط است.

• یک داستان کوتاه:

سه مرد در یک تیمارستان بودند. یک روز نزد

طاووس گفت: "دست بر نمی‌دارم. این پره‌های زینتی زیبا که تحسینشان می‌کنی، برای صاحب من منشأ خطر هستند. شکارچی‌ها همواره مرا تعقیب می‌کنند، و به این خاطر صاحب من در نگهداری من دچار مشکل شده است. پس بهتر است من پره‌هایم را با منقار خودم بکنم و زشت شوم تا دیگر مرا دنبال نکنند."

زیبایی بیرونی و ثروت دشمنان راه سانیاس نیستند. آن‌ها مکمل هستند. سانیاس به زیبایی و ثروت بیرونی‌تان، زیبایی و ثروت درونی را می‌بخشد. به ما این هوش را می‌دهد که زیبایی و ثروت بیرونی را بدون رنج بردن مدیریت کنیم.

در واقعیت زندگی کنید!

سانیاس بازی جهانی مقابل جهان دیگر نیست، تقابل ماده و روح نیست.

اولین چیزی که باید بدانید این است که هیچ دو جهان مادی و معنوی مجزایی وجود ندارند. فقط یک جهان وجود دارد. دومین نکته؛ سانیاس یک خط مشی نیست. یک روش و رفتار مسلم از زیستن در جهان بدون رنج بردن است. ادراکی از چگونه به بهترین شکل ممکن زیستن است. یک تصمیم آگاهانه است که به ما کمک می‌کند تا جایی که ممکن است نزدیک به واقعیت زندگی کنیم، زیرا زندگی در واقعیت بهترین روش زیستن است.

زیستن در واقعیت چیست؟

شخصی از من سؤال پرسید: "شما می‌گویید، حالت بیداری ما واقعیت نیست، آن هم رؤیا است. اما چطور می‌تواند باشد؟ هر زمان که ما می‌خوابیم و به حالت بیداری بازمی‌گردیم، همه چیز را در اطرافمان یکسان می‌یابیم- خانه، متعلقاتمان، افراد و غیره. اما هنگامی به حالت رؤیا می‌رویم، چیزهایی که در رؤیا می‌بینیم مشابه نیستند. پس بیدیهی است که می‌توانیم نتیجه بگیریم که رؤیا، رؤیا است و حالت

شد. هیچ‌گاه آن را درونی نخواهید کرد. در فضای درونی شما جایی برای ثروت نخواهد بود. از این رو هیچ‌گاه رنجتان نخواهد داد. هیچ‌وقت برای ثروت رنج نمی‌بینید.

اگر کتاب‌های مقدس ودا (کتاب مقدس باستانی هند) را بخوانید، خواهید دید که دائماً فقط درباره‌ی وفور زندگی صحبت شده است. هیچ‌گاه گریختن از زندگی را تعلیم نمی‌دهند. آن‌ها سست کردن وابستگی به دارایی‌ها را آموزش می‌دهند، نه کنارگیری و تنفر نسبت به آن. سانیاس، دیدن وفور بیکران زندگی به‌عنوان یک کلیت است، بنابراین، وابسته بودن به دارایی‌های کوچکتان نیست. معروف است که ثروت نیز جلوه‌ای از هستی است، و فقط جوهر زندگی نیست. چنانچه این مسأله درک شود، دیگر مهم نیست چقدر ثروت دارید. شما از آن تأثیری نمی‌گیرید. وابسته بودن به ثروت در زمان باستان "عزالت‌گزینی" و بی‌نیازی تعریف شده است.

یک سانیاسی که از ثروت کناره می‌گیرد، شاید با قواعد طبیعی به‌عنوان یک انتخاب چنین کند، نه به‌دلیل هیچ تعریفی از سانیاسی. یک سانیاسی واقعی کسی است که ورای ثروت زندگی می‌کند. وقتی او فراتر از ثروت رفته است، برایش مهم نیست که آن را دارد یا نه. اگر هرگاه طبق قواعد طبیعی عزالت‌گزیند، به‌دلیل درک عمیقی از کل ماجرا است، نه از سر درماندگی یا اجبار.

سانیاس خودکشی نیست. زندگی است. سانیاس زیستن در زیبایی بیکران است - در درون و بیرون شما. شاعر و عارف پارسی، جلال‌الدین رومی^۱، داستانی دارد:

روزی حکیمی برای شخم‌زدن زمینش بیرون رفت. طاووسی را دید که با نوک‌اش سخت مشغول از بین بردن پره‌های زینتی‌اش بود. حکیم تحمل دیدن این خودویرانگری را نداشت، آن هم در مورد زیباترین پرندگان. و به طاووس گفت دست از این کار بردارد.

۱- جلال‌الدین رومی: شاعر صوفی پارسی زبان، قرن ۱۳

مشابه همان هویت قبل از به خواب رفتن تان بوده است. درست می‌گوییم؟ رؤیای تان اینگونه است، اگر به عنوان دانشجوی دانشگاه به خواب رفته‌اید، با همان هویت از خواب برمی‌خیزید. به این علت است که با شروع رؤیا از دانشگاه، به مرحله‌ی بعد و مرحله‌ی بعد و بعد بدون سردرگمی، پیش رفته‌اید.

این به چه معنا است؟ درست مثل زمان بیداری، به هویت مشابه هرمرتبه باز گشته‌اید. بنابراین، برگشتن به هویت مشابه هربار، همانگونه که گفتید، متعلقات مشابه، مکان مشابه و غیره مقیاس خوبی برای اثبات پایداری واقعیت نیست. صحیح است؟

و معنی این چیست؟ یعنی به خواب رفتن و بیدار شدن و یافتن موجودی بانکی و ماشین و شغل و همسر مشابه، نیز به این معنا نیست که شما در واقعیت هستید!

این ادراکی بسیار حائز اهمیت است. این درک می‌تواند منجر به تحلیل دقیق زندگی تان شود. خیلی از مسائل برایتان شفاف می‌شوند.

اگر این مفهوم را دریابید که هرچیزی مایا یا توهم (خطای حسی) است، از هیچ چیزی کناره نمی‌گیرید (اشاره به عزلت‌گزینی). با همه چیز زندگی می‌کنید بدون این که بگذارید آشفته‌تان کند.

اکنون، همانگونه که رؤیای ده ساله در ده ساعت رخ می‌دهد، ممکن است تقویم متفاوتی وجود داشته باشد که در آن ۷۰ سال زندگی شما، برای مثال از سال ۱۹۵۰ تا ۲۰۲۰، برای شخصی که در فضای متفاوت است فقط هفت ساعت باشد.

اگر تعدد افکار در هر ثانیه بیشتر باشد، احساس خواهید کرد که مدت طولانی‌تری زندگی می‌کنید. برای مثال، اگر همنشین فردی هستید که کاملاً با او سازگار هستید، احساس می‌کنید زمان بسیار سریع سپری می‌شود، زیرا تعدد افکار تان در آن بازه زمانی در هر ثانیه بسیار کم است. اما اگر با کسی که زیاد با او ارتباط ندارید همنشین هستید، هر پنج دقیقه چه خواهید

بیداری واقعیت است".

دقت کنید که اکنون چه می‌خواهم بگویم...

گاهی در یک رؤیای شبانه، رؤیای ده تا دوازده سال از زندگی تان را می‌بینید. درست

می‌گوییم؟ از زمان دانشگاه تان شروع می‌شود و تا زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، ازدواج کرده‌اید و فرزندان تان هم به دنیا آمده‌اند، همه چیز را می‌بینید! حدود یک دهه را در یک شب زندگی می‌کنید!

این چه معنی‌ای می‌دهد؟

به این معنا است که شما ده سال از زندگی تان را در ده ساعت سپری کرده‌اید. درست است؟ اما هنگامی که دارید رؤیایی را می‌بینید، احساس نمی‌کنید که همه چیز روی دور تند است. به نظر تان واضح است که آن ده سال را در آهنگ حرکت واقعی‌اش می‌بینید. اما وقتی ناگهان از خواب می‌پرید، می‌فهمید که فقط ده ساعت را در خواب گذرانده‌اید.

به‌طور مشابه، در هر زمانی، ممکن است بیدار شوید و حس کنید هفتاد سال روی کره‌ی زمین زندگی نکرده‌اید، بلکه فقط هفت ساعت را گذرانده‌اید!

بیباید تصور کنیم بین نهم و دهم ماه مه رؤیا می‌بینید طوری که گویا یک دهه را زندگی کرده‌اید.

در ده ساعت خواب، رؤیا می‌بینید که در دانشگاه درس می‌خوانید، و هرروز چند ساعت به خواب می‌روید و بیدار می‌شوید. در تمام آن ده سال، نمی‌توانید نخوابید، درست است؟ پس در رؤیای تان به خواب هم می‌روید و زندگی عادی تان را دارید.

حالا یک چیز مهم را بدانید. در این ده سال زندگی تان، در یک رؤیای متوالی، از شب نهم تا صبح روز دهم، ده سال از زندگی تان را زیسته‌اید. در رؤیای تان به‌عنوان بخشی از زندگی، به دفعات به خواب رفته‌اید و بیدار شده‌اید. در رؤیای تان، هر وقت که از خواب بیدار شده‌اید، هویت تان

**سایناس نگرشی قطعی
به زیستن در جهان،
بدون رنج بردن است**

وقتی TPS شما کمتر از زمانی است که خواب هستید، شما فهمیده‌اید که حالت خواب واقعیت نبوده است. درست می‌گوییم؟

اما هنگامی که در حالت خواب بوده‌اید، توجه کردید که واقعی نبوده است؟ نه! حس کردید واقعی است زیرا همه چیز را واقع‌گرایانه تجربه کردید. به همه چیز پاسخ دادید. کابوس دیدید، مشکلات همیشگی را داشتید. تنها هنگامی که در حالت بیداری TPS پایین آمد دریافتید که حالت خواب، توهم و خیال بود. اکنون... به‌طور مشابه، برای فهمیدن این که حالت بیداری‌تان هم خودش توهم است، باید TPS تان را بیشتر کاهش دهید! آرام باشید.. به حالت تورا وارد شوید. ناگهان، در می‌یابید این حالت بیداری هم خودش توهم است!

در حالت خواب، اگر TPS شما، بگوییم ۱۰۰۰ بوده است، پس در حالت بیداری ممکن است ۱۰۰ باشد. در حالت سامادی، صفر است. بدلیل TPS کاهش یافته در زمان بیداری، شما می‌فهمید که حالت خواب توهم بوده است. به‌طور مشابه، تنها در حالت سامادی خواهید فهمید که حالت بیداری توهم بوده است! تا این لحظه، فضای درونی شما با هر آنچه که در حالت بیداری تجربه کرده‌اید، اشغال شده است. به این دلیل است که هیچ‌گاه به حالت سامادی وارد نمی‌شوید.

یک مورد دیگر که باید بدانید این است که تمام این شرایط، شبیه یک چرخه‌ی بد است. مادامی که از خواب دیدن لذت ببرید، هرگز از آن خارج نخواهید شد. تنها زمانی که از آن خارج شوید می‌فهمید که خیال بوده است. به همین نحو، تا زمانی که از حالت بیداری لذت می‌برید، هرگز متوجه نمی‌شوید که خیال است!

و این‌جا است که شیوا به کمک ما می‌آید.

**سایناس، زیستن در
زیبایی فراوان، در درون
و بیرون‌تان است**

کرد؟ مدام به ساعتان نگاه خواهید کرد. تعداد افکارتان در هر ثانیه بسیار زیاد است. بی‌قرار خواهید شد. بنابراین احساس می‌کنید زمان زیادی سپری شده است.

به این علت است که در آیین ودایی، واحد زمان kshana نام دارد. که در واقع، معادل ثانیه نیست. چون در غرب، زمان با واحد ثانیه محاسبه می‌شود. یعنی یک واحد زمان برابر با یک ثانیه است. در آیین ودیک، واحد زمان kshana نامیده می‌شود. کشانا یعنی فاصله‌ی بین یک اندیشه و اندیشه‌ی بعدی. بر اساس تقویم غربی یک ثانیه‌ی شما و یک ثانیه‌ی من یکی و مشابه هستند. اما طبق تقویم ودیک، یک کشانای شما و یک کشانای من متفاوت هستند! و این مسأله به این دلیل است که فاصله‌ی بین یک اندیشه و اندیشه‌ی بعدی برای من متفاوت از فاصله‌ی شما است. در این‌جا زمان تقویمی نیست، بلکه وابسته به روانشناسی است.

از این به بعد برای افکار در هر ثانیه از اختصار TPS (Thoughts per second) استفاده می‌کنیم.

اکنون در حالت رؤیا، افکار زیادی دارید، TPS سطح بالایی دارد. و به این علت حس می‌کنید زمان زیادی را زیسته‌اید. در حالت بیداری، سطح متوسطی از TPS جاری است. به این دلیل به نظر می‌رسد زمان تند سپری می‌شود. برای وجودهای معنوی، سطح TPS بسیار پایین است، از این رو است که یک روز آن‌ها معادل یک سال ما است. می‌توانید این را در تقویم‌های ودیک مشاهده کنید. چنانچه سطح TPS خودتان را به‌طور قابل ملاحظه‌ای پایین بیاورید، می‌توانید وارد سامادی یا تورا شوید، با آگاهی الهی که "واقعیت" نام دارد ادغام شوید. پس بدانید تنها زمانی که سطح TPS را پایین می‌آورید، واقعیت را در می‌یابید.

حالا، بگذارید برگردیم به رؤیا و حالت بیداری‌مان،

تنهایی (فیزیکی) یک سعادت بی‌سبب همیشگی در درون شما است، سعادت‌تی که تمام اساتید روشنگر عالی رتبه بارها از آن سخن گفته‌اند. این تنهایی به شما قدرت می‌دهد.

سانیاس تماماً درباره کشف دوباره‌ی تنهایی (فیزیکی) و خود را به آن سپردن است.

سامسار و سانیاس

سامسار به‌طور تحت اللفظی به معنای "جهان" یا "طریق" است. و به زندگی دنیوی که موجب چرخه‌های پی‌شمار تولد و مرگ می‌شود، اشاره دارد. دو راه برای پیمودن هر طریقی وجود دارد: اول، با بار و بُنه و یا با افراد و دوم، به تنهایی. در مورد اول، ممکن است ناچار شوید برای مدت طولانی‌تری صبر کنید. در مورد دوم، می‌توانید در همین دقیقه به هدف برسید.

سانیاس تصمیم حمل نکردن بار و بنه در حین حرکت کردن است. می‌توانید همه چیز داشته باشید اما مجبور به حمل آن نیستید. وقتی هیچ چیز با خود حمل نکنید، هستی هر آنچه که در لحظه احتیاج داشته باشید برایتان به ارمغان می‌آورد. این سانیاس است!

داستان زیبایی از زندگی بودا وجود دارد.

مریدان بودا گرد او آمدند و از او خواستند ذات سانیاس را به آن‌ها تعلیم دهد. بودا برای آن‌ها داستان کوتاهی تعریف کرد:

روزی مردی به تنهایی در جزیره‌ای می‌زیست. ناگهان حسی سراغش آمد که زمان آن رسیده است که جزیره را ترک گوید. او قایقی نداشت. پس با هر آنچه که توانست پیدا کند قایقی ساخت- با شاخه‌های کوچک، تنه درخت و

بازگشت به فهرست

او به ما تکنیکی را یاد می‌دهد که از حالت غیرواقعی خواب خارج شویم. این یک نکته‌ی بسیار مهم و دقیق است.

شما چه در حالت خواب هستید چه بیداری چه سامادی، کسی که خواب می‌بیند یکی است، درست است؟ رؤیایی که می‌بینید چه ۱۰۰۰ TPS داشته باشد چه ۱۰۰ TPS و چه صفر باشد، شخصی که خواب را می‌بیند یکی است. اما چیزی که موجب شد از خیال بیدار شوید تغییر جهت در توجه از چیزی که دیده شده به بیننده بوده است؟ درست می‌گوییم؟

هرگاه توجه شما از چیزی که دیده شده به بیننده تغییر یابد، یعنی از شی‌ای که به آن نگاه می‌کردید به شخصی که آن را می‌بیند، به مرحله‌ی بعدی وارد شده‌اید، بیدار شده‌اید! هرگاه توجه‌تان از آن چه دیده شده به بیننده معطوف شود، بیدار می‌شوید.

تکنیک این است. کلید این است: آگاهی‌تان را از آن چه دیده شده به بیننده بدهید. بیدار خواهید شد!

سانیاس چیزی نیست جز پرورش آگاهی نسبت به بیننده. تمام فنون عزلت‌گزینی و مراقبه روش‌هایی برای هدایت آگاهی از آن چه دیده شده به سمت بیننده هستند.

زمانی که شما تبدیل به بیننده می‌شوید، تنهایی فیزیکی‌تان را تجربه خواهید کرد. این نوع از تنهایی در ذات شما است. این تنهایی را هنگامی که در رحم مادرتان بوده‌اید تجربه کرده‌اید. این تنهایی فیزیکی با تنهایی روحی (تنها ماندن) متفاوت است. جامعه به شما یاد می‌دهد چگونه همیشه با افراد باشید، چه در خانه چه در کلوب‌ها و انجمن‌ها یا در مهمانی یا حداقل با تلویزیون. و با چنین حمایت‌هایی شما را ضعیف می‌کند. وقتی این گزینه‌ها نباشند شمل احساس تنهایی (روحی) می‌کنید. این تنهایی همیشه با رنج همراه است. از طرف دیگر

برگها. سفر سختی بود اما به هر صورت از آب عبور کرد و به خشکی دیگری رسید. بودا از مریدانش سؤال پرسید: "پس از رسیدن به خشکی، مرد باید قایق را نگاه دارد یا رهایش کند؟". مریدان پاسخهای متفاوتی دادند. بودا ادامه داد، یک انسان سانیاس، با علم به این که در آینده احتیاج مجددش تأمین می‌شود، قایق را رها می‌سازد. یک انسان معتقد به سامسار نگاهش می‌دارد، که اگر خواست به جزیره برگردد تلاشش به هدر نرود!

یک سانیاسی با افکارش در هستی قدم می‌زند. یک سامساری با اندیشه‌ی چگونگی زیستن پیش می‌رود. یک سانیاسی از قایق برای عبور از اقیانوس زندگی استفاده می‌کند. یک سامساری حتی پس از زمان احتیاج هم قایق را با خودش حمل می‌کند، بدون این که بداند می‌تواند آن را رها کند. تفاوت این‌جا است. چیزی به اسم درست و غلط وجود ندارد. این‌ها فقط دو شیوه‌ی متفاوت از زیستن هستند. بگذارید سانیاس را در مفهوم کارما توضیح دهم زیرا سانیاس میان‌بری برای تمام کردن کارما است. کارما چیزی نیست جز کارهای ناتمام گذشته‌تان که شما را مدام به سمت خود می‌کشد تا روح آزاده‌تان دوباره متولد شود و آن کار نیمه تمام را به‌انجام رسانید. این همان علت عینی چرخه‌ی تولد و مرگ است. وادارتان می‌کند بارها در این جهان متولد شوید تا این که سرانجام از بین بروید.

سه نوع کارما وجود دارد - سنچیتا^۱، پرارابدا^۲ و اگامیا^۳. سنچیتا کارما تمام موجودی حساب‌تان از فعالیت‌های ناتمام (کارما) است که در مدت زندگی‌تان روی هم

۱ - sanchita karma حجتی از انباشتگی کارما که ما انتخاب می‌کنیم با تولد روحمان به وجود آوریم، اندکی هم تحت‌عنوان پرارابدا کارما

۲ - prarabdha karma نظام فکری (نگرش کلی) و امیالی که ما با تولدمان به این دنیا می‌آوریم

۳ - Agamy karma کارهایی که یک فرد پیوسته از سر اختیارمطلق پس از تولد روحش بر کره‌ی زمین انجام می‌دهد. این کارها از امیال واقعی سرچشمه نمی‌گیرند بلکه سرچشمه‌ی آن‌ها نگاه و الگوگرفتن از افراد جامعه است

انباشته شده‌اند. پرارابدا کارما بخشی از سنچیتا است که شما می‌آفرینید و نیرویش را در این تولد می‌گیرید. هر زمان که روحتان متولد شود، با خودتان بخش کوچکی از سنچیتا تحت عنوان پرارابداها را با خودتان می‌آورید تا تمامش کنید. و این شامل تمام امیال انجام نشده، شهوت، خشم، ترس، و چنین مواردی می‌شود. نوع سوم کارما، اگامیا کارما کارمای جدیدی است که شما در این تولد خلق می‌کنید به دلیل فعالیت‌های جدید و ناتمام مانده.

در نهایت این سه فرآیند باید انجام شوند تا به‌طور کامل نیروی تمام کارما را بگیرند. اول این که، اگامیای جدید، نباید خلق شود زیرا فقط در مدت زندگی به موجودی حساب، یا سنچیتا می‌افزاید. دوم، پرارابدا که شما همراه آن آمده‌اید، باید کاملاً در این زندگی انرژی‌اش گرفته شود یا این که تمام شود، بدون این که اثری از خود بر جای گذارد. سوم، حجم سنچیتا باید به‌طریقی سوزانده شود تا این که از تعداد دفعات تولد روح شما کاسته شود. این امر با تمام کردن پرارابدا بدون انباشته شدن اگامیا در مدت زندگی رخ می‌دهد.

اگر پرارابدا به‌طریقی درست نیرویش تخلیه شود، اگامیا خلق نمی‌شود. هوش یکسانی که به‌طور مناسب نیروی پرارابدا را تخلیه کند، از خلق مجدد اگامیای جدید جلوگیری می‌کند. نیروی سنچیتا می‌تواند تنها با جذب‌هی استادی روشنگر تخلیه شود. اگر توهم پرارابدا از هوش شما بیشتر است، بنابراین سامسار (ازدواج) راه مناسب شما است. اگر میل پرارابدا کمتر از هوش شما است، سانیاس راه شما است! در طریق سانیاس، هوش شما بر پرارابدا غلبه می‌کند و آن را تحت کنترل گرفته و نیرویش را تخلیه می‌کند. در طریق سامسار، زندگی به‌طریق مختلف درس‌هایی به شما می‌دهد و شما نیروی پرارابدا را با میلیون‌ها تولد روح تخلیه می‌کنید.

یک سانیاسی با افکارش در هستی پیش می‌رود، یک سامساری با اندیشه‌ی چگونگی زیستن پیش می‌رود

میریدش بپذیرد. استاد به او گفت: "من تو را می‌پذیرم، اما فکر می‌کنم باید صبر کنی تا به بلوغ بیشتری دست‌یابی". پادشاه برای صبر کردن بسیار ناشکیبا بود. به استاد التماس کرد. در نهایت استاد با این شرط که پادشاه به جنگل دیگری برود و در آن‌جا زندگی کند، پذیرفت. پادشاه از حرف‌های استاد پیروی کرد.

پس از چند روز در جنگل، پادشاه نمی‌توانست پشه‌ها را تحمل کند. او پشه‌بندی خرید تا از خود محافظت کند. چند روز پس از آن احساس کرد بهتر است تختی داشته باشد تا هنگام مراقبه روی آن بنشیند، پس رفت و یک تخت سفری خرید.

سپس دید که باران تخت را خیس و خراب می‌کند. برای حفاظت تخت از باران اتاق کوچکی بنا کرد و تخت را درون آن قرار داد. پس از مدت کوتاهی دید که لازم است هرروز کسی بیاید و اتاق را تمیز کند، پس یک دستیار آورد. سپس برای این که دستیار را سرگرم نگاه دارد یک نفر دیگر را هم آورد. این ماجرا ادامه‌دار شد و در نهایت، او یک پادشاهی در جنگل بنا کرد!

آگاه باشید، یک پادشاه در جنگل هم پادشاهی خلق می‌کند.

یک سامساری به مکان‌های مختلف می‌رود تا زیبایی هستی را ببیند. یک سانایاسی همه‌چیز را در اطرافش از ابتدا زیبا و بهشتی می‌بیند. وقتی یک سامساری به درون خودش می‌نگرد، تبدیل به یک سانایاسی می‌شود. تا زمانی که نیاز شدید را برای آن حس نکرده است، بهتر است در همان مسیری که هست بماند. برای یک سانایاسی، ذهن همیشه خوشحال است. چیزی که به دست می‌آورد همان چیزی است که می‌خواهد. او همیشه در حالت سپاس‌گزاری و پذیرشی خوشایند زندگی می‌کند. برای یک سامساری، ذهن همیشه با تعارضات زیادی مشغول است.

بازگشت به فهرست

در کتاب قوانین یوگا^۱ اثر پاتانجالی، مسیری هشت‌گانه برای روشنگری ارائه می‌شود. تمام هشت بخش باید به‌طور هم‌زمان دنبال شوند. سه بخش آن، پراتیهارا، دارانا، ودیانا هستند. پراتیهارا ذهن را به درون معطوف می‌دارد، به دور از پنج حس دیگر. بعدی دارانا یا ادغام ذهن با فضای درونی‌اش است. سومی دیانا، مراقبه است.

دست‌کشیدن ذهن از پنج حس به‌خودی خود، زمانی می‌تواند اتفاق بیفتد که ذهن با ضمیر درونی یکی شود! برای مثال، شما تنها زمانی می‌توانید پای‌تان را از پله‌ی پایینی نردبان رها کنید که پایتان را در پله بالاتر مستقر کرده باشید، این‌طور نیست؟ زمانی می‌توانید شاخه پایینی درخت را رها کنید که به یک شاخه‌ی بالاتری چسبیده باشید. ما همه تصورمان این است که تنها بعد از کناره‌گیری از متعلقات دنیوی، می‌توانیم به خداوند دست یابیم. خیر! حقیقت این است که تنها پس از دستیابی به خدا است که می‌توانید از متعلقات دنیوی دست بکشید. تنها پس از تجربه‌ی نی‌تی‌اناندا یا سعادت ابدی است که می‌توانید از می‌تی‌اناندا یا امیال دنیوی دست بکشید.

اگر شما بتوانید از وجود پله‌ی بالایی آگاه شوید و به‌طوری آن‌را نگه دارید، احتمالاً پله‌ی پایینی را راحت‌تر رها می‌کنید. آن آگاهی سانایاس نام دارد. و این فرایند درک کردن و پیش رفتن به سمت پله‌ی بالایی و رها کردن پله‌ی پایینی است. همان‌طور که پیش می‌روید، عزلت‌گزینی به‌عنوان فرآورده‌ای جانبی اتفاق می‌افتد. زیرا در می‌یابید که برای صعود بیشتر، به چیزی جز خودتان احتیاج ندارید! هرچیزی که همراه داشته باشید فقط صعود را دشوارتر می‌کند.

• داستان کوتاه دِن:

پادشاهی که از تاج و تخت کناره گرفته بود، از یک استاد دِن درخواست کرد تا او را به‌عنوان

یک سامساری نگران مسائل مادی و زیستن به شیوه‌ای محدود است. یک سانیاوسی نگران مرگ است - مرگ چیزهایی جز خودش: نفس، انحصارطلبی، شهوت، خشم، ترس، رشک، و نارضایتی.

او می‌داند چیزی فراتر از همه این‌ها است. تمام تلاشش این است که این مسأله را دریابد، زیرا به محض این‌که این مسأله را دریابد، او به پله‌ی بالایی نردبان رسیده است و می‌تواند پله‌ی پایینی که در آن فشار دائم همه‌ی آن احساسات و مسائل مادی ساکن‌اند را رها کند.

سانیاوس جست‌وجویی برای یافتن پاسخ این پرسش است: "من کیستم؟". یک سانیاوسی تمام انرژی‌اش را صرف کشف پاسخ این پرسش می‌کند. اگر دیگران از شما بپرسند: "شما کی هستید؟"، عموماً جوابتان این است، "من فرزند فلانی و فلانی هستم، مهندس هستم، من استاد دانشگاه یا هستم".

اما آن کلمات فقط هویت شما در ارتباط با جهان را توصیف می‌کنند. اگر جهانی در کار نباشد شما کی هستید؟

اساتید روشنگر عالی رتبه که مذاهب جهان را پایه‌گذاری کرده‌اند، یک چیز را بارها گفته‌اند: Aham Brahmasmi یا "من برهمنم" در سنت هندو، یا "خاموش باش و بدان من پروردگارم" در سنت مسیحی، یا انا الحق یا "من حقیقتم" در سنت اسلام. تجربه‌ی حس پروردگار بودن، هدف زندگی انسان است.

به محض این‌که این هدف تجربه شود، سعادت درونی که تمام این اساتید گرانقدر در موردش صحبت می‌کنند شکل می‌گیرد. سپس شما درمی‌یابید که جهان بیرونی صحنه‌ای زیبا است که نمایش الهی در آن اجرا می‌شود. در آنجا رهایی غایی از

همیشه در تلاش است تا به چیزی که می‌خواهد برسد. با استفاده از هوش، یک سامساری می‌تواند بیدار شود و این حقیقت را ببیند که چیزی که به دست می‌آورد چیزی است که در آن لحظه و برای رسیدن به هدف نهایی، نیازمند است.

یک سانیاوسی در محدوده‌ی کوهی زندگی می‌کرد. حیوانات و پرندگان با او صحبت می‌کردند و او به آن‌ها پاسخ می‌داد. آن‌ها تمام روز را نزدیک کلبه او سپری می‌کردند و شب به زیستگاه خودشان بازمی‌گشتند. سه مرتبه در هفته، آن سانیاوسی به بازار می‌رفت و موعظه می‌کرد. او بسیار در مورد چگونگی قسمت کردن آنچه داریم با دیگران بدون ترس از فقیر شدن صحبت می‌کرد. او تعلیم می‌داد که چنانچه ما اعتماد کنیم و دارایی‌مان را قسمت کنیم چگونه نعمت‌های هستی به سر ما می‌بارند.

روزی سه مرد را دید که به کلبه‌ی او در کوهستان نزدیک می‌شدند. آن‌ها نزدیک آمدند و از او پرسیدند: "تو همیشه به ما می‌گفتی آنچه داریم را با دیگران قسمت کنیم و این‌که چه قدر این کار نیک است. حالا ما برای کارمان نیازمند پول هستیم. می‌توانی به ما مقداری پول قرض بدهی؟ و ما به محض این‌که کارمان رونق گرفت به تو پس خواهیم داد".

مرد سانیاوسی شگفت‌زده شد. آن‌ها را به درون کلبه‌اش برد و به آن‌ها نشان داد. او یک تشک و یک دست لباس و یک کوزه آب داشت. او گفت: "اگر می‌خواهید این‌ها را بردارید. من هیچ طلا یا نقره‌ای ندارم که به شما بدهم". آن‌ها عصبانی شدند و سر او فریاد زدند: "پس تو در مورد چیزی آموزش می‌دهی و موعظه می‌کنی که خودت پیروش نیستی!".

پس بدانید، سانیاس نیروی عینی‌تان است. چطور می‌تواند مانع چیزی باشد؟ نه تنها آن، با انرژی سانیاس همیشه جوان هستید. با نیروی سانیاس، برای چالش‌های زندگی آماده‌اید. سانیاس قدرت است. چگونگی نهایت خویش‌داری در این دنیای وهم‌انگیز است.

شخصی از ماهوایرا، استاد روشنگر عالی مقام جین (پیرو مذهب جینیسم) پرسید: "چه کسی عالی مقام‌تر است؟ یک سامساری یا یک سانیاسی؟"

او پاسخ داد: "خویش‌داری از همه بالاتر است! یک سامساری گاهی می‌تواند از یک سانیاسی خویش‌داری‌تر باشد". لطفاً درک کنید که خویش‌داری، خویش‌آزاری نیست. یک آرمیدگی زیبا است که درونتان رخ می‌دهد. از درکی عمیق از ذات ذهنتان و جهان رخ می‌دهد. تماشای همین است. از درونتان اتفاق می‌افتد.

وقتی این دیدگاه را به اشتراک می‌گذارم، مردم از من می‌پرسند: "پس چرا ما نمی‌توانیم به‌عنوان یک سامسار زندگی را ادامه دهیم و با هوشیاری یک سانیاسی زندگی کنیم؟" می‌بینید که، ذات انسان به‌گونه‌ای است که، جز در مواقعی که تصمیمی آگاهانه گرفته شود، رقم زدن تغییری همیشگی در هوشیاری دشوار است. سانیاس تصمیمی آگاهانه برای تغییر هوشیاری است. سانیاس تصمیمی هوشیار است. به‌این دلیل لازم است که سانیاس تفسیر شود. با یک تصمیم هوشیارانه، آگاهی پیوسته می‌شود. آگاهی پیوسته فرصت لغزش به گذشته را کاهش می‌دهد. بدون این، چیزی وجود ندارد که فرد را مقید به در راه ماندن نگاه دارد. لغزش آسان می‌شود.

با سانیاس شما آنچه انجام می‌دهید را ادامه خواهید داد اما به‌روشی بسیار بهتر، با اعتماد به نفس بیشتر،

سختی‌های دنیوی وجود دارد. شما انجامش می‌دهید اما باز هم انجامش نمی‌دهید، شما سخن می‌گویید اما باز هم سخن نمی‌گویید. شما اشک می‌ریزید اما باز هم اشک نمی‌ریزید. نفس درونی‌تان دست نخورده باقی می‌ماند. شما در "سعادت جاودانه" یا نی‌تی‌اناندا هستید.

مشکل این‌جا است که مردم عموماً می‌پندارند که سانیاس مانعی بر زندگی دنیوی است. فکر می‌کنند سانیاس جدیت (شدت) است. خیر! سانیاس وضعیتی مسلم برای زیستن به مطلوب‌ترین حالت ممکن است. جدیت هیچ‌گاه به زیستن با تمام ظرفیت‌های ممکن کمک نمی‌کند. فقط صمیمیت و خنده است که کمک می‌کند. خنده عالی‌ترین کیفیت معنوی است.

استادی با مریدانش نشسته بود. در حالتی اغراق آمیز بود (expansive mood) و مریدان تصمیم گرفتند از او در مورد مراحل مختلفی که پیمود تا به خدا برسد پرسند.

استاد به زیبایی شروع کرد به شرح دادن... "خدا من را در دستش گرفت و در ابتدا من را به سرزمین رفتار (action) برد. چندسالی را در آن‌جا گذراندم. سپس خدا بازگشت و من را به سرزمین غم و اندوه برد. من در غم‌های عمیقی فرو رفتم اما در نهایت از پِیشان برآمدم. احساس خوشحالی کردم. سپس ناگهان دریافتم خداوند مرا در سرزمین عشق نهاده است. احساسات شدیدی را تجربه کردم و خود را کاملاً پاک و منزه یافتم. سپس مرا به سرزمین سکوت برد. آن‌جا رازهای مرگ و زندگی را دریافتم".

مریدان پرسیدند: "و آن آخرین مرحله‌ی جویش‌تان (quest) بود؟". استاد پاسخ داد: "خیر، یک روز خدا گفت، امروز تو را به اعماق قلبم می‌برم... و مرا به سرزمین خنده هدایت کرد".

کناره‌گرفتن از روابط است. نه. سانیاس روابط را توسعه می‌دهد.

تعدادی زیادی از مریدان من که طریق سانیاس را در آغوش گرفته‌اند نزد من می‌آیند و می‌گویند: "سوامیچی، پس از شروع کردن، درک شوهر-زن به زیبایی شکوفا می‌شود. اکنون ما حقیقتاً در سازگاری با یکدیگر و همه چیز در اطرافمان زندگی می‌کنیم".

با سانیاس، آغاز به دیدن همه‌چیز می‌کنید. شما گواه می‌شوید. به دلیل این شاهد بودن، بین شما و شخصی دیگر، شکافی ایجاد می‌شود. آن شکاف به اشتباه "عزلت‌گزینی" تعبیر شده است. اگر توجه کنید، آن شکاف قبل‌تر وجود نداشت. هر کسی داشت دیگری را خفه می‌کرد. حالا شکاف اینجا است. این شکاف شکاف فاصله‌ی مکانی نیست، بلکه شکاف در آگاهی است.

آگاهی، آوردن هوشیاری‌تان به ذهن‌تان و تماشا کردن بدون قضاوت است. عملی بسیار دقیق است. و خیلی زود در شما نهادینه می‌شود. و آن سانیاس است. جاری ساختن بی‌وقفه آگاهی در لحظه‌ی سانیاس است. با آگاهی، رنج پیش از این که ریشه بگیرد به مسیر درست هدایت می‌شود. رنج هدایت می‌شود زیرا شما دارید تماشا می‌کنید. بدون آگاهی، محکوم به رنج بردن هستید.

سانیاس همچنین زیستن بدون تحمیل زن درون یا مرد درون است. منظور از زن درون یا مرد درون چیست؟ چیزی نیست جز شهوت پنهان درون ذهن شما، و فانتزی‌هایی که در ذهنتان خلق کرده‌اید. شیوا به زیبایی در تانتارا بیان می‌کند، مردی که زن درون ذهنش را رها کرده یک سانیاسی است، حتی اگر هنوز همراه خانواده زندگی کند. برعکس این گفته، چنانچه فکر زنی، در ذهن سانیاسی سماجت می‌کند، او دیگر سانیاسی نامیده نمی‌شود. این مقیاسی است برای سنجش این که یک شخص

با خلاقیت بیشتر، به طریقی نزدیکتر به خدا. خلقت خصوصیت خدا یا هستی است. هستی دائماً در حال آفرینش است. سانیاس ویژگی‌های عینی هستی را جذب می‌کند، با علم به این که که همه چیز آفرینش هستی است.

• یک داستان کوتاه:

یک زن قدم زنان از ده خودش به ده همسایه می‌رفت. در مسیرش به کشتزار کدو تنبل‌های طلایی رسید. درخت بلوط بسیار بزرگی را در گوشه‌ای از کشتزار دید.

چون که خیلی خسته بود، زیر درخت نشست تا اندکی استراحت کند.

ناگهان به بالای سرش نگاه کرد و میوه‌های کوچک درخت بلوط را در شاخه‌های تنومند درخت بلوط دید. روبرویش کدوتنبل‌های بزرگی در بوته‌های کوچکی در کشتزار دید.

با خودش فکر کرد، حتی خداوند هم در خلقتش اشتباهات سهوی می‌کند. باید میوه‌های درخت بلوط را در بوته‌های کوچک و کدوتنبل‌ها را روی شاخه‌های درخت تنومند بلوط قرار می‌داد.

پس از مدتی، دراز کشید و تصمیم گرفت زیر درخت بلوط چرتی بزند. به خواب رفت.

باد شدیدی وزیدن گرفت. میوه‌ی درخت بلوط کوچکی که افتاد و با گونه‌اش برخورد کرد او را بیدار کرد. دستی به گونه‌اش کشید و فکر کرد که: «هرچه باشد، شاید حق با خدا است!».

سانیاس دیدن هم‌زیستی حیرت‌انگیز همه‌چیز در هستی است. سانیاس در روابط بودن است مثل قطره‌ای آب روی برگ نیلوفر آبی. اگر برگ نیلوفر آبی را ببینید، قطره‌ی کوچک آب روی برگ است اما بدون هیچ صدمه‌ای از جانب برگ. سانیاس زیستن در روابط بدون تأثیر گرفتن (یا آسیب دیدن) از آن‌ها است. یک تصور غلط این است که سانیاس

بازگشت به فهرست

1- Tantara - سنت باستانی ودیک پیرامون چگونگی دست یافتن به روشنگری توسط فنون معنوی یا تمرین‌ها، مراقبه و عبادت تشریفاتی

شرایط شوکه بودم. **با سانپاس شما آن چه**

انجام می‌دهید را
به روشی بسیار بهتر
ادامه خواهید داد

وقتی پیکر بی‌جان هنوز در خانه بود و خویشاوندان همچنان می‌آمدند، بستگان درجه یک به اتاق بانوی فوت کرده رفتند و به سراغ جعبه جواهرات وی که زیر تختش نگاه می‌داشت. هرکس ادعای شخصی‌اش برای جواهرات را مطرح می‌کرد و شروع کردند به مذاکره و چونه‌زدن حتی قبل از این که بدن مرحوم سرد شود! یک زرگر را فراخواندند تا ارزش جواهرات را تخمین بزند.

در آن لحظه من تمام احترامم به خانواده و شایستگی اجتماعی‌اش را از دست دادم. با صدای بلند به رفتار آن‌ها خندیدم. یکی از عموهایم سعی کرد با ضربه به من خنده‌ام را ساکت کند. دستش را گرفتم و به او گفتم اگر یک بار دیگر من را بزند، به همه‌ی کسانی که آن‌جا بودند می‌گویم آن‌ها مشغول چه کاری هستند- غارتگری حتی قبل از این که جنازه را بسوزانند. مادرم که مرا می‌شناخت به عمومیم گفت تا احتیاط کند. او می‌دانست من مستعد انجام آن‌چه تهدید کرده بودم هستم.

سپس اقوام شروع کردند به بحث کردن در مورد این که چه کسی هزینه‌های مراسم ترحیم را بپردازد. پدر من، مردی آرام و بی‌گنا که از مشاجره‌گریزان بود، بی‌درنگ تمامی هزینه‌ها را تقبل کرد.

با حالتی کاملاً متنفر، کتاب باگاوادگیتا را برداشتم و شروع کردم به خواندن عباراتش در مقابل پیکر بی‌جان. گفته شده که فقط خواندن گیتا در مقابل پیکر بی‌جان، می‌تواند روح را آزاد کند.

نسبت به سن‌ام، این بهترین کاری بود که می‌توانستم در آن شرایط انجام دهم. یک سانپاسی در مقابل تمام هستی احساس مسئولیت می‌کند. تفاوتی بین خانواده و باقی افراد جهان نمی‌بیند. همه برایش یکسان هستند. او خواهان آزادی هرکسی است که قدم در این راه می‌گذارد. از سوی دیگر، یک

بازگشت به فهرست

سانپاسی هست یا خیر.

با نیروی سانپاس شما
برای چالش‌های زندگی
آماده‌اید. سانپاس
قدرت است

در تعالیم بودا، چهار حقیقت اصلی، دومین حقیقت با علت رنج بردن سروکار دارد. او به زیبایی بیان می‌کند که رنج به علت نیازهایی که ما هر لحظه در زندگی احساس می‌کنیم به وجود می‌آیند. مثل این می‌ماند که از درخت موز بخواهیم میوه‌ی انبه دهد! ما این عادت را تنها زمانی درک می‌کنیم که که تسلیم آگاهی شویم.

نه تنها آن، وقتی تماشا می‌کنید، می‌بینید که دقیقاً چگونه فعل و انفعالات در روابط اتفاق می‌افتند. می‌بینید که چگونه انتظارات تمام ماجرا را هدایت می‌کنند. انگیزه‌های نهان در هر چیز را می‌بینید. ماجرای از زمان دوازده سالگی‌ام به یاد دارم. یکی از مادربزرگ‌هایم زمانی که فوت کرد حدود ۱۰۴ سال سن داشت. فرزندى از خود نداشت. یکی از عموهایم از او مراقبت می‌کرد. عمومیم و همسرش از مراقبت از او راضی نبودند. ازین بابت شکایت می‌کردند و از او به درستی مراقبت نمی‌کردند. مادربزرگم همچنین شخصیت سخت و ناخوشایندی داشت. گرچه بسیار ثروتمند بود با این حال خسیس بود. اغلب از من می‌خواست برایش تنباکو بخرم. وقتی از او پول می‌خواستم به من می‌گفت از پدرت بگیر! حتی از چاه آبی که داشت به همسایگانش در طول تابستان آب نمی‌داد.

وقتی مرد، هیچ‌کس در خانواده سوگواری نکرد. اما زنان خدمتکار خانه ساری‌های^۱ ارزانشان را پوشیدند، زیورآلاتشان را درآوردند و برای پذیرایی از دوستان و همسایگانی که برای عرض تسلیت می‌آمدند، آماده شدند. به محض این که مهمانان می‌رسیدند، زنان شروع به شیون و زاری می‌کردند. هر بار که سری جدیدی از اقوام می‌آمدند، شیون و زاری دوباره از سر گرفته می‌شد. من از ریاضت‌گونه بودن

۱- Sari - جامه‌ای یکپارچه که زنان هندی می‌پوشند

یک سانیاسی در مقابل تمام هستی احساس مسئولیت می‌کند. تفاوتی بین خانواده و باقی افراد جهان نمی‌بیند

سامساری مسئولیت یک خانواده یا شاید تعدادی تشکیلات را به عهده می‌گیرد. این مسئولیت قبول کردن همیشه در جهت دلیلی معین است. یا برای جمع کردن اعتبار خدمت است تا تعهدی را انجام دهد، یا هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با افرادی که در اطرافش هستند.

ذات مسئولیت‌پذیری یک سانیاسی کاملاً متفاوت است. برای او، تمام جهان یک خانواده است. هیچ اجباری او را هدایت نمی‌کند. مسئولیت‌پذیری کاملاً از چگونگی فضای درونی او سرچشمه می‌گیرد. همچنین یک سامساری می‌تواند پس از به انجام رساندن هر وظیفه‌ای در هر مرحله‌ای از زندگی، استراحت کند. یک سانیاسی بی‌وقفه کار می‌کند، زیرا مردم پیوسته در زندگی‌شان احتیاج به حقایق دارند.

یک سانیاسی روابط غنی‌ای را برقرار می‌سازد. مردم فکر می‌کنند سانیاسی‌ها از روابط گریزان‌اند. یک بار که در یک انجمن دانشگاهی سخنرانی می‌کردم، دختر جوانی از من پرسید: "آیا ناکام ماندن در عشق بود که موجب شد شما یک سانیاسی شوید؟" من به او گفتم: "در واقع کامیابی در عشق بود که موجب شد یک سانیاسی بشوم." در واقع سانیاس شما را در عشق واقعی غرق می‌کند، عشقی نه تنها نسبت به یک نفر بلکه نسبت به تمام هستی.

عشق معمولی یا با دلیل می‌آید یا با شهوت. عشق واقعی دلیل نمی‌شناسد. یک نیروی فراوان بی‌دلیل نسبت به هر چیزی در هستی است.

در حقیقت، سانیاس زیستن مانند یک پادشاه است. سانیاس آغاز زیستن شاهانه است زیرا هنگامی که خود را از همه‌ی رنج‌ها مبرا می‌دارید، آن وقت همه‌ی آنچه که همواره می‌توانید به دست بیاورید را به دست آورده‌اید. شما چیزی فراتر از آنچه ثروت به تنهایی می‌تواند به شما بدهد را به دست آورده‌اید.

زمانی که متولد شدم، طالع بین خانواده فراخوانده شد تا طالع مرا طبق سنت خانواده تعیین کند. طالع بین بررسی کرد و گفت که من یک راجا سانیاسی^۱، یک سانیاسی شاهانه می‌شوم. اگر سانیاس در روح درستکار او تطابق یابد، مقامی شاهانه به او می‌دهد. سانیاس یک پادشاهی غایی است، زیرا بدون هیچ متعلقاتی غنی است. یک پادشاه به سبب ثروت بیرونی اش غنی است. یک سانیاسی به سبب ثروت درونی اش غنی است. با ثروت بیرونی همیشه این خطر وجود دارد که شما در هر زمانی ممکن است فقیر شوید. با ثروت درونی شما تا ابد غنی می‌مانید.

گفته شده که وقتی بودا به گدایی می‌رفت، مانند یک پادشاه به نظر می‌رسید، و شخصی که به او صدقه می‌داد مانند گدا بود! و این عبار کیفیت سانیاس است. البته که بودا در آن زمان روشنگر بود. اما ابعاد سانیاس خودش این کیفیت را درونش دارد. و به سادگی نیروی شاهانه را بازتاب می‌دهد.

نه تنها آن، غنی بودن درونی موجب می‌شود هر چیزی در بیرون با حس غنی بودن تجربه شود. یک سانیاسی وفور بی‌پایان هستی را تشخیص می‌دهد. بینش او به وسعت اقیانوس است. او در برداشت‌های کوتاه‌بینانه نمی‌ماند. او تمام هستی را نظامی واحد مشاهده می‌کند. او خودش را بخشی از این کل می‌داند. به این علت است که غنی است.

فردی که به موجب مالکیت بر چندین متر مربع زمین احساس غنی بودن می‌کند، در واقع غنی نیست. فردی که وفور-نعمت‌های- هستی را حس می‌کند، حقیقتاً غنی است.

• داستانی کوتاه:

روزی مرد توانگری پسرش را به سفری بیرون از شهر برد با این هدف که به او نشان دهد

غنی بودن تمام هستی است. **شخص غنی کسی**
 او از همه چیز بدون وابستگی **است که از هر چیزی**
 به چیزی لذت می برد. **که در اطرافش هست**

برای آزادی بیدار شو پیوسته لذت می برد

(این بخش شامل کلماتی است که نی تی اناندا هنگام توضیح دادن خلاصه وار شعر «نغمه ی سانایاسین» از ویوکاناندا، استاد روشنگر عالی مقام اهل هند، استفاده می کرد. او این شعر را به گروه کوچک اشرا می تی ها در صومعه بیدادی (Bidadi)، قرارگاه های معنوی رسالت مراقبه در بنگلور هند، انتقال داد. او بسیار مختصر سخن گفت، اما با طغیانی که گروه را با سکوتی خیره کننده غرق اندیشه کرد. او ناگهان از سخن گفتن دست کشید، و باقی حرف هایش را به بعد موکول کرد. بخش هایی که درشت نوشته شده اند از شعر های او هستند.

نی تی اناندا توضیح داد که چگونه با دختران و پسران جوانی که در راه سانایاس تعلیم می بینند کار می کند و چگونه آن ها می توانند این فرایند را با درک کردن جریان، سرعت بخشند).

توجهات را بیدار کن...!

توجهات را بیدار کن! نغمه ای که متولد شد
 در دور دست ها، جایی که آلودگی های دنیوی
 به آن نمی رسند

در غارهای کوهستانی و بیشه زارهای
 جنگل های انبوه،

که آرامشش با حسرت هیچ شهوت و ثروت
 و شهری

هرگز بر هم نمی خورد؛ جایی که تلاطم
 دانش، حقیقت در جریان است و نیز سعادت
 که در پی هر دو می آید.

این نغمه را بلند بخوان، سانایاسین جسور!
 بگو - 'Om Tat Sat, Om'

خودت را از قید و بندها رها کن! از همه ی
 ارتباطاتی (تعهداتی) که تو را به زانو می آورند،

بازگشت به فهرست

افراد نیازمند چگونه زندگی می کنند. آن ها چند روزی را با خانواده یک کشاورز گذراندند. در راه برگشتشان از سفر از پسرش پرسید، "سفر چطور بود؟". فرزندش پاسخ داد: "خیلی خوب بود پدر".

پدر پرسید: "دیدنی افراد فقیر چگونه زندگی می کنند؟".

فرزند پاسخ داد: "بله دیدم".

پدر پرسید: "می توانی به من بگویی از این سفر چه آموختی؟".

فرزند پاسخ داد: "دیدم که ما یک سگ داریم و آن ها چهارتا داشتند. ما استخری داریم که تا وسط باغمان است، در حالی که آن ها روخانه ای دارند که بی انتها است. ما در باغمان چراغ هایی کار گذاشته ایم، اما آن ها در شب ستاره ها را دارند. حیاط ما وسعتش تا حیاط جلویی مان است، و آن ها تا چشم کار می کند زمین دارند، ما تکه کوچکی از زمین را برای زندگی داریم، در حالی که آن ها دشت هایی دارند که از وسعت دید ما فراتر می رود.

ما خدمتکارانی داریم که برای ما کار می کنند، اما آن ها به دیگران خدمت می کنند. ما غذای مان را می خریم، اما آن ها غذای شان را خودشان درست می کنند. ما در اطراف ملک مان دیوارهایی داریم تا از ما محافظت کند، در صورتی که آن ها توسط دوستانشان محافظت می شوند".

پدر شگفت زده شد! پسر در نهایت گفت:
 "متشکرم پدر، که به من نشان دادی ما چه قدر فقیر هستیم".

متوجه باشید که همین کلمه ی "غنی" به غلط تفسیر شده است. چگونه فردی که فقط از داشتن تعدادی خانه ییلاقی لذت می برد می تواند غنی باشد؟ نمی تواند باشد! فرد غنی کسی است که از هر چیزی که در اطرافش هست پیوسته لذت می برد. غنی بودن او

همه‌ی این‌ها آزادی‌آنی هستند. تنها زمانی که آن آزادی‌آنی را تکان دهید (دور بریزید)، تغییر شناختی درونتان رخ می‌دهد. حس "من" و "مال من" دور ریخته می‌شوند. تغییر رخ می‌دهد.

اگر کاری که می‌کنم را ملاحظه کنید، خواهید دید که به‌سادگی آزادی‌آنی‌تان را در هر لحظه تکان می‌دهم! و نه هیچ چیز دیگر.

در حال حاضر تمام تمام وجودتان را در آن‌چه آزادی‌آنی می‌دانید سرمایه‌گذاری کرده‌اید. من به‌سادگی زیر سؤال می‌برم؟

بگذارید این‌را توضیح دهم به طوری که بتوانید آن‌را در مفهوم زندگی درک کنید.

در حال حاضر ممکن است شما از ۵ صبح تا نیمه شب در حال پیروی از روال صومعه باشید. اگر با شروع فردا، ده روز به شما به‌عنوان تعطیلات مرخصی بدهم، چه خواهید کرد؟ چهار روز اول تا ساعاتی طولانی خواهید خوابید و در تخت از این پهلو به آن پهلو خواهید شد. پس از آن چه خواهد شد؟ امیال‌تان بر شما غلبه خواهند کرد و شما شروع می‌کنید به عمل کردن به شیوه‌ی خودتان.

روالی که من برای شما تعیین کرده‌ام حضور دارد تا هوشیاری‌تان را افزایش دهد، اما برایتان کسل‌کننده خواهد بود. وقتی وقفه‌ای به شما داده می‌شود، برای چند روز احساس آزادی می‌کنید. اما پس از آن چه خواهد شد؟ علف‌های هرز درونتان، امیال ناخودآگاهتان به شما فشار می‌آورند و بر شما غلبه می‌کنند. بدون این‌که بدانید یک‌بار دیگر شما برده خواهید بود در قبال امیال خودتان.

در حال حاضر چه احساسی دارید؟ از خودتان می‌پرسید آیا لازم است مانند برده تمام مدت از صبح تا شب کار کنید و این روال را دنبال کنید. اما پس از چهار روز رهایی از آن روال، مشغول چه کاری خواهید بود؟ برده‌ی امیال خودتان خواهید بود! همه‌اش همین است.

**از طلای درخشان‌تر یا کدرتر یا خالص‌تر؛
عشق، نفرت؛ خوب، بد؛ هر جماعت دو
گانه‌ای
بدان، بنده بنده است، نوازش شده یا تازیانه
زده شده، اما آزاد نیست
برای قید و بندها، ولو طلا، که آن قدر هم
ضعیف نیست، زانو نزنند؛
پس از آن‌ها دور شو، ساناسینِ جسور! و
بگو - 'Om Tat Sat, Om'!**

چه در آغوش کشیده شده باشید چه تازیانه‌تان زده باشند، بنده بنده است.

بدانید: در حال حاضر نفس شما در چند جا ساکن است. نفس شما در غرور، شهوت، خشم، ثروت، اهمیت اجتماعی، آزادی فردی و چنین چیزهایی ساکن است.

مادامی که بر طبق این چیزها زندگی کنید، چه امیال‌تان را برآورده سازید یا خیر، افسردگی شالوده‌تان خواهد بود. هر جلوه‌ای از نفس موجب افسردگی می‌شود، یا به صورتی جزئی یا به صورتی گسترده. درک می‌کنید چه می‌گویم؟ فکر می‌کنم این شعر را برای همه‌ی شما مطرح می‌کنیم...!

**هر جماعت دو گانه‌ای... نوازش شده یا
تازیانه زده شده....**

چه از استاد عشق دیده باشید چه شلاق‌تان زده باشد، مادامی که از روال پایه‌ای نفس‌تان، سبک زندگی اصلی نفس‌تان پیروی کنید، یک برده باقی خواهید ماند.

از قید و بندها، اگرچه طلا

بدانید، چیزی تحت عنوان "آزادی‌آنی" وجود دارد. چنین است: وقتی از خواب بیدار می‌شوید، زندگی‌تان را بر اساس حسی که دارید پیش می‌برید. هر زمان که دلتان می‌خواهد از خواب بیدار می‌شوید، کارها را آن‌طور که فکر می‌کنید باید انجام شوند انجام می‌دهید، پولتان را طوری که می‌خواهید خرج می‌کنید.

زیسته است، تأسف می خورد. سانیاسی کسی است که در طی زمان بین مرگ و تولد بعدی، حس می کند کارش را در این زندگی درست انجام داده و از آن مسیر جدا شده زیرا نزدیک به واقعیت زیسته است. از طرف دیگر، یک سامساری، کسی است که در زمان بین تولد و مرگ، که زندگی است، به دست آوردهای غیرواقعی اش مغرور می شود و نتیجه می گیرد که دارد کار درستی را انجام می دهد! بدانید: وقتی می گویم سامساری، منظوم افراد متأهل نیست. منظوم نظام فکری ای است که از جهان خیالی سرچشمه می گیرد. این مسأله باید به طور واضح درک شود.

عطش برای زندگی، برای همیشه خاموش می شود؛ کشیده می شود

عطش برای زیستن هیچ گاه نمی میرد. تا ابد وجود دارد. پس از بارها غلبه بر نفس، و کسل شدن، "آرام گرفتن" چیزی است که من anubhava می نامم، تجربه ای نهایی زندگی. استاد روشنگر کسی است که پس از میلیون ها بار غلبه بر نفس و خسته شدن، در نهایت آرامش می یابد، و این انرژی را بازتاب می دهد به طوری که کسی که او را می بیند، برای زندگی به او چنگ می زند! این نشانه ای استادی روشنگر است. این چگونگی شکل گرفتن رابطه بین استاد و مرید است. مرید به سادگی استاد را می بیند به گونه ای فراتر از منطق اش، و به دامان او می چسبد!

آگاه باشید، تمام تجربیاتی که در طی زیستن های بسیار شکل می گیرند، من تجربه کرده ام و حالا این جا هستم. من چیزی که شما "روح والامرتبه" می نامید هستم. در غیر این صورت هیچ ارتباطی بین ۳۱ سال سن من و روحی که در درون این بدن است می بینید؟ خیر! هیچ پیوستگی ای در این جا نیست.

در لحظه ای دیدن روح والامرتبه، تصرف آن تجربه و ترقی دادن خود، سانیاس نامیده می شود! این چیزی است که ویوکاناندا در این جا می گوید. سانیاس دیدن شخص روشنگر و چنگ زدن به دامانش برای ترقی

بازگشت به فهرست

وقتی از امیال خودتان پیروی کنید، به سادگی کارهای روزمره را به تعویق می اندازید و خوش می گذرانید. زمان غذا خوردنتان، زمان خوابتان، تمام جریان عادی زندگی تان سست می شود. وقتی چنین کنید، لایه ای انبوهی از افسردگی در وجودتان گسترش می یابد. وقتی هوی و هوس خودتان جریان زندگی تان را هدایت کند، بدون این که بدانید، افسردگی درونتان رشد می کند. اما در سبک زندگی ای که من ارائه دادم، آن لایه ای انبوه افسردگی، رشد نمی کند. روزبه روز، ورای منطق تان، روانی سبک تر و سبک تر، درونتان را احاطه خواهد کرد. و این تفاوت این دوره است.

بگذار سیاهی برود! اختیار و یا مشمت است که هدایت می کند
 با سوسوی نور شمع تیرگی بیشتری بر تیرگی سایه می افکند
 این عطش برای زندگی، برای همیشه خاموش می شود؛
 از لحظه ای تولد تا مرگ، و از مرگ تا تولد، روح او بر هر کسی که بر خودش غلبه کرده، غلبه می کند
 این را بدان
 و هیچ گاه تسلیم نشو، سانیاسین جسور! -
 بگو - 'Om Tat Sat, Om'

با دقت آگاه باشید که: در دوره ای بین مرگ و تولد دوباره، کسی که می گوید: "آها، من به خوبی از عهده ای آن بر آمدم و تا این جا آمدم". او یک سانیاسی است. در دوره ای بین تولد و مرگ، که زندگی است، کسی که می پندارد، "آری، من دارم کاری عالی انجام می دهم"، او یک سامساری است! متوجه هستید؟

در شکاف بین مرگ و تولد بعدی است که روح اعمال گذشته اش را مرور می کند. روح وقتی زندگی قبلی اش را نزدیک به واقعیت زیسته است، احساس خوشحالی می کند. روح زمانی که در خیال باطل

خود است.

او بر هر کسی که بر خودش غلبه کرده، غلبه می‌کند
این را بدان
و هیچ‌گاه تسلیم نشو، سانیا سین جسور! -
بگو - 'Om Tat Sat, Om'
«کسی که بذر می‌کارد باید درو کند» آن‌ها
می‌گویند، «و دلیل باید آورده شود»
و نیت مسلم؛ خوب، خوب؛ بد، بد؛ و
هیچ‌کدام
از قانون گریز کن. اما کسی که چنین form
می‌پوشد
باید زنجیر را هم دوام آورد. «بسیار درست
است؛ اما بسیار دور است»
هر دو، نام و form، Atman است، همیشه
آزاد.
بدان تو آئی، سانیا سین جسور! - بگو - Om'
'Tat Sat, Om

با گریختن از یک قانون یا یک شرایط، هرگز فکر نکنید
و اعاقا گریخته‌اید. هر مشکلی که پدیدار می‌شود، به درون
وجود خودتان بروید. با گفتن "من اتمن (Atman)"
هستم"، خودتان را بهبود بخشید، و پاسخی که درونتان
به آن مشکل می‌دهد را حس کنید، هر چقدر هم که
ممکن است سخت باشد. طبق آن پاسخ رفتار کنید.
آن پاسخ به تنهایی، آزادی است. در حال حاضر، وقتی
مشکلی دارید، چه می‌کنید؟ فقط از آن شرایط یا فرد یا
از آن مکان فرار می‌کنید. درست می‌گوییم؟ با فرار کردن،
شما فکر می‌کنید که آزادی دارید. این آن چیزی است
که ویوکاناندا در اینجا رد می‌کند!

هر دو، نام و form، Atman است، همیشه
آزاد.
بدان تو آئی

۱- روح، جان، هوش، غیره. اشاره می‌کند به انرژی از بین نرفتنی فرد که
تصویری سه بعدی از هوش کیهانی است.

با به کار بستن راه‌کارهای
ژرف زندگی که در درونتان
هستند، در وجودتان، آزادی
بیدار می‌شود. آن آزادی که
از عمق وجود می‌آید آزادی

حقیقی است. فقط آن می‌تواند شما را به آزادی
غایی ببرد. به جز آن، به هر طریق دیگری، اگر
تلاش کنید شما را به سمت بندگی بیشتر و بیشتر
می‌برد.

«کسی که بذر می‌کارد باید درو کند» آن‌ها
می‌گویند، «و دلیل باید آورده شود»
و نیت مسلم؛ خوب، خوب؛ بد، بد؛ و
هیچ‌کدام
از قانون گریز کن. اما کسی که چنین form
می‌پوشد
باید زنجیر را هم دوام آورد. بسیار درست
است؛ اما بسیار دور است

ببینید: به محض این که شکلی را می‌پذیرید، به محض
این که روحتان متولد می‌شود، هر کاری برای به دست
آوردن آزادی انجام دهید، یا با فرار کردن از چیزی یا با
پافشاری بر چیزی، آزادی را نخواهید یافت. درست
مثل باز کردن زنجیری که اسپرتان کرده، اما زنجیری
دیگر دور خودتان می‌پچید! اگر می‌خواهید زخمی را
بهبود بخشید، شما نیاز به استفاده از دارو برای آن
دارید. آیا مدام با گندن اش می‌توانید بهبود بخشید؟
نه! به علاوه، وقتی آزادی می‌خواهید، تلاشی که از
بیرون می‌کنید، شما را در افسردگی بیشتر و بیشتری
فرو می‌برد. از آن افسردگی، هر کاری که شما بکنید،
فقط شما را به سمت افسردگی بیشتر می‌برد. هرکاری
که شما از سر بندگی انجام دهید، فقط شما را در
بندگی بیشتری فرو می‌برد. تمرکز کردن روی درون تنها
چیزی است که به شما کمک خواهد کرد.

برای مثال، وقتی شما، کار اشتباهی انجام می‌دهید،
برای فرار از آن، بعضی شرایط یا افراد را در جهان
بیرونی‌تان تغییر می‌دهید. درست است؟ به سادگی

در تحمل غلیان برایتان پیش آمده است، خودتان را دلداری داده و راهی که می‌رفتید را ادامه می‌دهید. اگر این چرخه ادامه پیدا کند، شانس‌های رهایی از این حالت را از دست خواهید داد.

هر دو، نام و form، Atman است، همیشه آزاد. بدان تو آئی

راه حل چیست؟ دوباره و دوباره، ویوکاناندا می‌گوید، بدان "تو آئی". در درون خودتان، دوباره و دوباره، برخیزید و آزادی جهان درونی‌تان را از طریق پذیرش تجربه کنید. هر آنچه در جهان بیرونی اتفاق می‌افتد، به‌عنوان رویدادی در هستی تجربه‌اش کنید. اجتناب‌ناپذیری "لحظه" را بدانید.

بدانید که شما atman یا روح هستید. در واقع، حتی لازم نیست که بدانید. فقط فکر کنید که شما روح هستید؛ همین کافی است، تنها فکر کنید که روح خالص هستید، بدون هیچ ارتباطی به بدن یا ذهن. هر اتفاق که در دنیای بیرونی برای شما می‌افتد به‌عنوان نمایشی الهی که در درونتان اتفاق می‌افتد تجربه کنید. بدانید آنچه که می‌بینید بازتاب محض است. با یادآوری این حقایق به خودتان، آزادی بیدار می‌شود. این آزادی حقیقی است. این آزادی غایی است.

بدان تو آئی، سانپاسین جسورا! - بگو - Om 'Tat Sat, Om
 کسانی که چنین خیال‌های باطلی دارند، حقیقت را نمی‌دانند
 به‌عنوان پدر، مادر، کودک، همسر(زن) و دوست
 خویشتن بدون جنسیت! پدرش چه کسی است؟ فرزند چه کسی است؟
 دوست چه کسی است، دشمن چه کسی است، چه کسی جز یک نفر؟
 خویشتن در نهایت یکی است، هیچ دیگری

بازگشت به فهرست

مسائل ریزی را مجدداً ترتیب می‌دهید تا پنهان کنید. بعد از آن یک مصیبت بدتری برایتان پیش می‌آید! به محض این که آن مصیبت رخ می‌دهد، شما فکر می‌کنید: "من به مردمی که در موردش خواهند پرسید چه بگویم؟ چه جوابی به آن‌ها خواهم داد؟" ضمیر ناخودآگاهتان به شما این اجازه را نمی‌دهد که به خودتان بگویید خودتان آن مصیبت را بر سر خودتان آورده‌اید. پس چه می‌کنید؟ بدون افشا کردن اشتباهاتتان، بدون اجازه ی نمایش دادن رنج آن مصیبت، بدون افشا کردن این که اکنون شما در مصیبت عمیق‌تری هستید، شما می‌گویید، "آه ... من همه چیز را درست انجام دادم. رهایش کن. همه چیز آن‌طور که باید پیش خواهد رفت".

درست می‌گوییم؟ زندگی اکنون اینگونه پیش می‌رود! زندگی این‌جا در اشرام (صومعه) را در نظر بگیرید. وقتی غلیانی اینجا رخ می‌دهد، هنگامی که من برای ضمیر ناخودآگاه در دسر درست می‌کنم، برای هویتی که شکل گرفته، شما از این‌جا می‌گریزید و به صومعه‌ی پادنیچری^۱ می‌روید.

وقتی به صومعه‌ی پادنیچری می‌روید، مصیبت بزرگ‌تری آن‌جا در انتظارتان است! شما از آن‌جا می‌گریزید و به صومعه‌ی سالم^۲ می‌روید. از سالم به صومعه‌ی تیرووانامالا می‌روید. اگر هیچ‌یک از این‌ها جواب ندادند، از سازمان خارج می‌شوید! به یک جایی می‌گریزید، درست است؟ بدانید که با گریختن فقط مصیبت بزرگ‌تری را در مسرتان می‌آورید. اما حتی پس از آن، چه می‌کنید؟ آبرویتان را حفظ می‌کنید! شما می‌گویید: "هیچ چیز اشتباه نیست. همه چیز روبه‌راه است". حتی با این که می‌دانید که این رنج به علت عدم توانایی ضمیر ناخودآگاهتان

۱ - Podincherry منطقه‌ای در جنوب هند در همسایگی تامیلاندو

۲ - Salem شهری در تامیلاندو

وجود ندارد؛
و تو آئی، سانیا سین جسورا! - بگو - 'Om Tat'
'Sat, Om
آری ... !
کسانی که چنین خیال‌های باطلی دارند،
حقیقت را نمی‌دانند
به‌عنوان پدر، مادر، کودک، همسر(زن) و
دوست.
خویشتن بدون جنسیت! پدرش چه کسی
است؟ فرزند چه کسی است؟
دوست چه کسی است، دشمن چه کسی
است، چه کسی جز یک نفر؟

هزاران فکر از ذهن شما در هر لحظه می‌گذرند. افکار چیزی جز خیال‌هایی باطل، توهمات که توسط ذهن‌تان خلق می‌شوند نیستند. همه‌ی ارتباطات و احساسات چیزی جز خیال نیستند. شما به این جهان آمده‌اید تا نیروی کارمای‌تان را بگیرید و به‌عنوان روحی روشنگر ترکش کنید. اما پس از آمدن به این‌جا، در خیال‌هایی باطل نظیر روابط، احساسات و چنین چیزهایی گیر افتاده‌اید. همان‌طور که این خیال‌های باطل از ذهن‌تان می‌گذرند، ناگهان احساس می‌کنید که طاقت فرساترین چیزها برای شما اتفاق می‌افتند. احساس می‌کنید که بیش از این نمی‌توانید تحمل کنید. بدانید، اگر این خفقان را حس می‌کنید، بدین معنی است که زمانش رسیده است که به‌پا خیزید! زمان آن فرارسیده است که توهمات را بتکانید و حقیقت را ببینید. اما چه می‌کنید؟ خیال را تغییر می‌دهید! شرایط را تغییر می‌دهید. پس از آن چه اتفاقی می‌افتد؟ شما آن خیال را با پیامی خفیف‌تر ادامه می‌دهید. شما فرصت بیدار شدن و دیدن حقیقت را از دست می‌دهید.

وقتی بارها و بارها شما را دچار غلیان می‌کنم، بدانید که دارم شما را بیدار می‌کنم!
 وقتی دوباره و دوباره شما را دچار غلیان می‌کنم،

وقتی رؤیاهایتان را تبدیل
 به کابوس می‌کنم، بدانید
 شما را دچار غلیان
 می‌کنم، بدانید که دارم
 بیدارتان می‌کنم
 وقتی سیب‌زمینی می‌جوشد،
 اگر پوستش بترکد آب هم
 درونش می‌رود. چه اتفاقی برایش می‌افتد؟ دورریختنی
 می‌شود! به‌طور مشابه، زمانی که من نقطه جوش را
 افزایش می‌دهم، اگر به بیرون نپرید، اگر در درون
 بمانید و تصمیم بگیرید که ببینید در درون چه خبر
 است، همین کافی است! این فرایند سیداً شدن
 است، یعنی کسی که خرد معنوی کسب می‌کند.

کسانی که چنین خیال‌های باطلی دارند،
حقیقت را نمی‌دانند
به‌عنوان پدر، مادر، کودک، همسر(زن) و
دوست.
خویشتن بدون جنسیت! پدرش چه کسی
است؟ فرزند چه کسی است؟
دوست چه کسی است، دشمن چه کسی
است، چه کسی جز یک نفر؟
خویشتن در نهایت یکی است، هیچ دیگری
وجود ندارد؛
و تو آئی، سانیا سین جسورا! - بگو - 'Om Tat'
'Sat, Om

بدانید که با بیرون آمدن، فقط خیال را ادامه‌دار می‌کنید. ببینید، مگر مواقعی که خیال محال باشد - آرزوی محال و دوردست - شما از خواب بیدار نمی‌شوید! اگر هم فقط خواب معمولی باشد، -مثلاً- به چیزی فکر کنید یا ماجرابی رخ دهد و خوابی مرتبط با آن‌ها ببینید - از خواب بیدار نخواهید شد. اگر زندگی‌تان را به سمت رؤیایی محال تغییر می‌دهم، آگاه باشید که بیدارتان می‌کنم! عمل بیدار کردن‌تان را انجام می‌دهم. در آن زمان، اگر فریاد بزنید: "نه! رهایم کن، سووامیچی!" و شرایط را تغییر دهید، چه

فقط برای هدف به جوش آوردن شما است. سپس شما چه می‌کنید؟ شما با هدفی دنیوی آرام می‌گیرید. شما فکر می‌کنید، "آه... همه‌ی این فقط مشغله است. درون این چیست؟ درون آن چیست؟". با این افکار آرام می‌گیرید و ضعیف می‌شوید.

نمی‌توانید روشنگری را با تعلیم، در وجودی بیافرینید. تنها می‌توانید با الهام بخشیدن روشنگری را تکثیر کنید

بدین‌سان، روزبه‌روز، تا زمانی که کارما نیرویش را از دست دهد، روح را برای همیشه آزاد کن. تولد بیشتری وجود ندارد، نه من، نه تو، نه خدا، نه انسان. «من» همه چیز شده است، همه چیز «من» و سعادت است.

بدان تو آئی، سانپاسین جسورا! - بگو - Om 'Tat Sat, Om' بین که چگونه بدن زندگی می‌کند و از بین می‌رود،

مأموریتش انجام شده است، بگذار کارما آنرا در خودش غرق کند؛ بگذار یک نفر تاج گل بر سر گذارد، ضربه‌ای دیگر

این قالب؛ بگو هیچ ارزشی ندارد. هیچ تحسین و سرزنشی نمی‌تواند باشد جایی که تحسین کننده تحسین می‌شود، سرزنشگر سرزنش می‌شود، این افرادی هستند.

بدین‌سان آرام باش، سانپاسین جسورا! - بگو - 'Om Tat Sat, Om'

حقیقت هیچ‌گاه در جایی که شهوت و شهرت و حرص به‌دست آوردن حضور دارند یافت نمی‌شود.

نه هیچ مردی که به زنی به‌عنوان همسر فکر

اتفاقی می‌افتد؟ تبدیل به خوابی معمولی می‌شود. پس از آن چه خواهید کرد؟ آن رؤیا را ادامه خواهید داد. هر چند روز که بخواهید می‌توانید ادامه‌اش دهید. به ترجیح هر شخص بستگی دارد.

یک خویشتن بیشتر وجود ندارد - آزاد، دانا بدون نام، بدون شکل، یا رنگ. در او مایا(خواب و خیال) هست، که همه‌ی این رؤیاها را می‌بیند. گواه است، به‌عنوان سرشت ظاهر می‌شود، به‌عنوان روح.

بدان تو آئی، سانپاسین جسورا! - بگو - Om 'Tat Sat, Om' تو هیچ خانه‌ای نداری. چه خانه‌ای می‌تواند تو را نگاه دارد دوست من؟ آسمان سقف تو است، علف‌ها تخت تو هستند؛ و غذایت

چه شانس برای غذا می‌آورد؟ به‌خوبی پخته شده یا به بدی، قضاوت نمی‌کنم. هیچ غذا یا نوشیدنی‌ای نمی‌تواند خویشتن اصیل را لکه‌دار کند

خویشتن اصیلی که خودش را می‌شناسد. مانند رودی که آزادانه می‌خروشد تو همچنان برقرار باش، سانپاسین جسورا! - بگو - 'Om Tat Sat, Om'

بدین‌سان، روزبه‌روز، تا زمانی که کارما نیرویش را از دست دهد، روح را برای همیشه آزاد کن. تولد بیشتری وجود ندارد،

ویوکاناندا می‌گوید: «هر روز را طوری زندگی کن، که گویی امکان بیدار شدن وجود دارد.»

اما شما چه می‌کنید؟ گرچه با انگیزه‌ای قوی نزد من می‌آیید، پس از مدتی شما فراموش می‌کنید که هر روز برای من فرصتی است تا شما را به جوش بیاورم تا این‌که بیدارتان کنم. فراموش می‌کنید هر روز

آن، غمی برای شما نخواهد بود".

هر تصمیمی که در طول مدت افسردگی بگیرید، شما را دچار افسردگی بدتری می کند

ویوکاناندا یک سانسایسی راستین بود! او زندگی اش را فدای محقق کردن هدف کرد. او زندگی کرد تا نشان دهد یک پارامهم سا روی کره‌ی زمین زندگی می کند! مطلع باشید، این شعرها جلوه‌های هوشیاری

عالی هستند. آن‌ها فرد را برمی‌انگیزند تا روشنی را به درون خودش راه دهد، دوباره و دوباره، تا به پا خیزد و تصمیم‌های درست بگیرد. سوای آن، او می گوید، آزادی‌ای که می‌جوئیم پدیدار می‌شود.

پس بدانید، برای رهایی از افسردگی، شرایط را تغییر ندهید. وقتی شرایط را تغییر می‌دهید، فقط به افسردگی عمیق‌تری فرو می‌روید.

هر تصمیمی که در طول مدت افسردگی بگیرید، برای شما صحنه‌ی بعدی افسردگی که بدتر است را می‌چیند. فقط تصور کنید، وقتی در افسردگی هستید، نظم و ترتیب کافی برای گرفتن تصمیمی درست را دارید؟ نظم و ترتیب برای به درستی سر و کار داشتن با هیچ چیز را خواهید داشت؟ نه! نخواهید داشت. هر کاری که در آن زمان انجام دهید، شبیه درگیر شدن با چهار یا پنج کلید بیشتر و گرفتار کردن خودتان با آن‌ها است. وقتی طنابی به یک انسان مست داده شود، او ناخودآگاهانه خودش را بیشتر و بیشتر با آن می‌پیچد، با این که فکر می‌کند دارد طناب را از دور خودش باز می‌کند. تمام تصمیم‌هایی که در مدت افسردگی گرفته شوند چنین هستند.

تنها راه رهایی از افسردگی راه دادن روشنی به درونتان است. تماشا کنید و با شجاعت بایستید. سپس آزادی واقعی رخ می‌دهد.

نامو آریهانتا!

نقش استاد در سانیاس چیست؟

۱ - Namu arihanta "من در مقابل اریهانتا سر خم می‌کنم" استاد و خدای چین

کند هرگز می‌تواند کامل باشد؛

نه کسی که مالک چیزهایی باشد،

نه کسی که زنجیرهای خشمش بتواند همواره از دروازه‌های مایا(خواب و خیال) بگذرد.

پس این‌ها را رها کن، سانیاسین جسور! - بگو
'Om Tat Sat, Om' -

نمی‌توانید روشنگری را با تعلیم‌دادن در وجودی بیافرینید. تنها می‌توانید روشنگری را با الهام بخشیدن بازتولید کنید.

بگو، «صلح برای همه: از جانب من هیچ خطری برای هیچ موجود زنده‌ای نیست. در آن‌هایی که در ارتفاعات ساکن‌اند، آن‌هایی که در اعماق می‌خزند، من خویشتن در همه‌شان هستم».

تمام زندگی در این جا و آن جا، من عزلت می‌گزینم

تمام آسمان‌ها و زمین‌ها و جهنم‌ها، همه امیدها و ترس‌ها،

پس طناب‌های ارتباط‌هایت را ببر، سانیاسین جسور! - بگو - 'Om Tat Sat, Om'

تو خودت را در کجاها بسته‌ای؟ آن آزادی، دوست من، این جهان

هیچ یک نمی‌تواند به تو بدهد. در کتاب‌ها و معابد

به‌طور بیهوده‌ای می‌جویند.

از آن توست دستی که طناب را نگاه داشته است و تو را با آن می‌کشد. پس گلایه را متوقف کن،

بگذار آن چه تو را نگاه داشته است برود، سانیاسین جسور! - بگو - 'Om Tat Sat, Om'

'Om

ویوکاناندا می‌گوید: "کتاب‌ها معابدی هستند که به شما خرد راستین نمی‌دهند. دست‌های گورو هستند که در حقیقت زندگی می‌کنند که به شما خرد می‌دهد. به آن دست‌ها چنگ بینداز. رهایشان نکن. پس از

بودن خواهید کرد. او در درون شما تبدیل به یک تمایل می‌شود. او به شدت به شما الهام می‌بخشد. فضای درونی شما را به قدری

ارپهانتا شخصی است که حقیقت را قدرتمندانه و شدیداً بازتاب می‌دهد

مشغول می‌دارد که شما یا در راستای به دست آوردن آن وضعیت حرکت خواهید کرد یا احساس ناتوانی خواهید کرد. حتی اگر احساس ناتوانی بکنید، ایرادی ندارد. حداقل قدم اول را برداشته‌اید. شروع کرده‌اید. احترام نسبت به وجودی روشنگر، اولین گام در راه روشنگری است. به این معنی است که آن جایگاه را می‌خواهید. معمولاً، شما به چیزی احترام نمی‌گذارید مگر این که ایدئولوژی‌اش (طرز فکرش) را قبول داشته باشید. مگر این که ذره‌ای وابستگی یا احساس نسبت به آن ایدئولوژی داشته باشید، حداقل احساسی جزئی که شما باید شبیه آن باشید. برای مثال، اگر دارید به کسی که ظاهر زیبایی دارد احترام می‌گذارید، واضح بگویم، میلی نافذ (لطیف) برای بودن در آن وضعیت، داشتن آن کیفیت دارید. به‌طور مشابه، اگر به فرد ثروتمندی احترام می‌گذارید، میل زیرپوستی‌ای به ثروتمند شدن در شما وجود دارد. هر چیزی که محترم می‌شمارید، نشان دهنده‌ی این است که به فضای درونی‌تان راه یافته‌است.

وقتی می‌گویید: "من به حرمت وجودهای روشنگر سر خم می‌کنم"، یعنی دارید احترامتان به روشنگری را به‌جا می‌آورید. در این‌جا در مقابل فردی که به شما هنگام ترسیدن‌تان کمک کرده تعظیم نمی‌کنید. نه. به یک پادشاه تعظیم نمی‌کنید. شما به یک فرد ثروتمند که به شما پول می‌دهد تعظیم نمی‌کنید. نه. شما به فردی که به شما منطق و فلسفه، کلمات خالی، می‌دهد تعظیم نمی‌کنید. نه. شما از هیچ فردی پیروی نمی‌کنید. شما فقط به کسی تعظیم می‌کنید که به شما الهام می‌بخشد، که بذر روشنگری را در وجود شما می‌کارد، که به شما کمک می‌کند

بازگشت به فهرست

ماهاویر چین یک استاد عالی‌چین بود که تعالیم چینیسیم که تحت عنوان احکام شرعی چین شناخته می‌شود را گردآوری کرد. سرود چین آغاز می‌شود، "نامو ارپهانتانا". نامو ارپهانتانا یعنی "من به احترام ارپهانتاس که به والاترین حقایق دست یافته‌است سر تعظیم فرود می‌آورم". او در مورد اساتید روشنگر عالی‌رتبه سخن می‌گوید.

این اساتید نه تنها به موفقیت دست می‌یابند، بلکه حقایق را بازتاب هم می‌دهند، طوری که کسانی که به آن‌ها نزدیک می‌شوند هم برانگیخته می‌شوند تا به موفقیت دست یابند!

ارپهانتا به معنی شخصی که تعلیم می‌دهد نیست. نه! ارپهانتا کسی است که الهام می‌بخشد. نمی‌توانید روشنگری را با تعلیم دادن تکثیر کنید. اگر می‌توانستیم، مدت‌ها پیش شروع می‌کردیم به فروختن‌اش! فروشگاه‌هایی نظیر www.enlightenment.com تأسیس می‌کردیم. "لطفاً از وبسایت ما دیدن بفرمایید تا روشنگر شوید!"، فروشگاه‌های "ضمانت‌نامه‌ی روشنگری" تأسیس می‌کردیم. نه! خوشبختانه یا متأسفانه، نمی‌توانید روشنگری را با تعلیم، در وجودی بیافرینید. تنها می‌توانید روشنگری را با الهام بخشیدن تکثیر کنید.

ارپهانتا شخصی است که حقیقت را قدرتمندانه و شدیداً بازتاب می‌دهد. حضورش به قدری شدید است که هرکسی که در اطرافش قرار گیرد حتی برای چند لحظه، انگیزه می‌گیرد. آتش، شعله‌ور می‌شود. انتقال نور رخ می‌دهد. آن‌ها حس می‌کنند این بهترین وضعیت برای زیستن در آن است. بهترین فضای برای وجود داشتن است. این بهترین اتفاقی است که می‌تواند برای من در زندگی‌ام بیفتد. لطفاً بدانید که اگر نزدیک وجودی روشنگر بروید، حتی اگر دو یا سه دقیقه کنار او باشید، ناگهان احساس خواهید کرد این تجربه بهترین چیزی است که می‌تواند برای شما اتفاق بیفتد.

فقط به‌واسطه‌ی این حضور صرف، احساس خدا

هرکاری که اساتید انجام دادند تلاشی برای درهم آمیختن خودشان با خلوص ژرف و جانسپاری بوده

به روشنگری دست یابید! یک جایی شما حس می‌کنید بودن با آن فرد کافی است. روشنگری رخ می‌دهد. چنین چیزی ذاتِ اریهانتا است!

تفسیر زیبایی وجود دارد که می‌گوید وقتی مقابل یک اریهانتا، وجود روشنگر غایب، بنشینید، بدون این که بدانید، بدون حتی درکِ هوشیارِ شما، تمام وجود شما نسبت به آن یک هدف، نسبت به روشنگری، ادغام می‌شود. از اکنون، شما وجودی که فکر می‌کنید نیستید. فهم‌تان شما را می‌کشد، شما را به یک جهت فرا می‌خواند. چشمانتان شما را به سمتی دیگر می‌برند. گوش‌هایتان شما را به جهتی دیگر سوق می‌دهند. تصمیمی هوشیار که این بخش‌های مختلف را با هم ادغام می‌کند و وجود شما را در جهت روشنگری هدایت می‌کند، سانیاس است! سانیاس اراده‌ی تغییر کردن است. بنابراین، وجودی روشنگر می‌تواند به شما کمک کند.

وقتی به سانیاس دست می‌یابید، نمی‌توانید این مسأله را برای کسی توضیح دهید! می‌توانید تجربه‌اش کنید. می‌توانید بازتابش دهید، و آن‌ها از نوع راه رفتن‌تان، از نوع حرف‌زدن‌تان، تغییر محل زندگی دادن‌تان، آن‌را دریافت می‌کنند. شما دستگاه کِشنده‌ی جمعیتِ خودبه‌خودی هستید. شما نیرو و افسونی نامحدود را بازتاب خواهید کرد.

مرحمت به‌طور طبیعی با سانیاس اتفاق می‌افتد، زیرا سانیاس چیزی نیست جز آشکار کردن زیبایی درونی‌تان. مرحمت و سعادت رایج‌هی اولیه‌ی سانیاس هستند.

وحدت - ویژگی یک سانیاسی!

واژه‌ی ریاضت معنایی جز یکی شدن با خودتان، تبدیل خودتان به وجودی مجرد، ندارد. ممکن است بپرسید، "اکنون آنگونه نیستیم؟" اگر به دقت

بنگرید، می‌بینید ما به‌عنوان هویت‌هایی مختلف وجود داریم، هیچ‌گاه یکی نیستیم. هر چیزی در زندگی ما وجود دارد جز ادغام.

اگر عمیق به درونتان بنگرید، خواهید دریافت، صدها صدا درونتان دائماً حرف می‌زنند. لحظه‌ای که ذهن می‌گوید، "بیا این کار را بکنیم" لحظه‌ی بعدی‌اش استدلال برمی‌خیزد و می‌گوید، "نه، نباید چنین کنیم!" پس از فکر کردن به عوارض جانبی و اثرات بعدی، ذهن شروع به نوسان می‌کند.

ادغام کردن بخش‌های چند پاره‌ی ذهن، ذات اولیه‌ی زندگی است. ادغام کردن احساسات و ذهن، ادغام صورت و ذهن‌تان، اطمینان بخشیدن این که صوررتان هر آنچه در ذهنتان می‌گذرد را نشان می‌دهد، جوهر زندگی است.

اگر زندگی اساتید عالی را بررسی کنید و سعی کنید در مورد جوهر اولیه‌ی زندگی همه‌ی آن‌ها تحقیق کنید، می‌فهمید که دانایی یا ارادت نیست. وحدت است! چیزی که آن‌ها باورش داشتند و آن‌را زندگی کردند. تمامش همین است. یکپارچگی آن‌ها خالص بود. آن‌ها حتی برای از دست دادن زندگی‌هایشان آماده بودند اما برای از دست دادن یکپارچگی‌شان نه.

چایتانیا ماهاپرابهو^۱، استاد روشنگر عالی رتبه‌ی اهل هند، عادت داشت در خیابان‌ها راه برود و فقط آوازهای مذهبی بخواند. هیچ‌وقت خودش را بابت آنچه در موردش می‌گفتند ناراحت نمی‌کرد. هر آنچه را که احساس می‌کرد بیان می‌کرد. به‌خاطر نحوه‌ی قدم زدنش در خیابان‌ها او را به دریا انداختند، اما این کار او را متوقف نکرد. چنین بودن، حس عمیق فداکاری می‌طلبد. شجاعت می‌خواهد تا همه چیز را فدای یکپارچه زیستن بکنی!

به‌این علت است که هر چه که این اساتید عالی رتبه در زندگی‌هایشان کرده‌اند، در خجستگی ابدی به‌اوج

۱ - Chaitanya Mahaprabhu عارف اهل پنگال، هند، غرق در جان‌سپاری نسبت به استاد روشنگر کریشنا. پیروان او تحت عنوان گانودیا وایش ناواس شناخته می‌شوند

خداوند به من زندگی جدید و خرمی می‌دهد. به محض این که به وحدت برسید، در می‌یابید واقعاً چه کسی هستید. مادر کاملاً درمانده شده بود. او سریعاً تصمیم گرفت. بهتر بود پسرش را به عنوان سانایاس ببیند تا این که او را بی‌جان بباید. او موافقت کرد. تمساح فوراً او را رها کرد! شانکارا با خوشحالی فراوان به سمت مادرش دوید. او در آن لحظه حقیقتی که در جست‌وجوی‌اش بود را زیسته بود. . . و جواب داده بود.

ببینید، سه چیز وجود دارند:

تفکر حقیقت

سخن گفتن از حقیقت

زیستن در حقیقت

پیروی از دو مورد اول آسان است. اما سومی، همواره زیستن در حقیقت، دشوار است. نادر است. سانایاس شجاعت زیستن چیزی است که ما حقیقت می‌پنداریم. ما به سخن گفتن از حقیقت اهمیت می‌دهیم. اما زیستن حقیقت مهم‌ترین است. اگر حقیقت‌تان را زندگی کنید، میزان احترام‌تان تسببت به خودتان افزایش می‌یابد. و زیبایی‌اش در این است. وقتی با مشکلی نزد من می‌آیید من به شما دلداری می‌دهم و می‌گویم همه چیز خوب است. می‌بینید، این حقیقت اولیه که شما با مشکلی نزد من می‌آیید نشان می‌دهد یکپارچگی ندارید که با آن زندگی کنید و مشکل را حل کنید! بنابراین ناچارم دلداری‌تان دهم. هر چیزی می‌تواند گم شود اما یکپارچگی خیر. با یکپارچگی ارزیابی‌تان از خودتان افزایش می‌یابد. وقتی ذهن ناهوشیاران شروع می‌کند به باور کردن‌تان، این فرخنده‌ترین اتفاقی است که می‌تواند در زندگی‌تان بیفتد. سپس دروازه‌های بهشت به رویتان گشوده می‌شوند!

وقتی به وحدت می‌رسید، دوروی‌ها را می‌کنید. دوروی‌ها تظاهر به چیزی است که نیستید. دوروی مخفی شدن

بازگشت به فهرست

به محض این که آمیخته شوید، می‌فهمید واقعاً که هستید

رسیده است. هر آنچه آن‌ها انجام داده‌اند تلاشی برای درهم آمیختن خودشان با خلوص عمیق و جان‌سپاری بوده است. تلاش سخت برای یکپارچه ساختن کامل نفس آن چیزی است که ریاضت نامیده می‌شود. ریاضت همیشه به فرخندگی منتهی می‌شود. در زندگی شما همواره اتفاقات بیشماری رخ خواهند داد. تاب آوردن همه‌ی آن‌ها و افزایش دادن ادغام‌تان با آن‌ها - ریاضت نامیده می‌شود. از طرف دیگر، اگر اجازه دهید رخدادهای زندگی شما را آشفته کنند، دچار رسوایی می‌شوید. در هر صورت این که بخواهید به کدام راه بروید، به شما بستگی دارد.

ادی شانکارا استاد روشنگر عالی رتبه‌ی هندی بود، به عنوان پسر جوان، وقتی می‌خواست طریق سانایاس را دنبال کند، در وضعی دشوار گرفتار شد. او می‌خواست با اجازه‌ی مادرش خانه را ترک کند، اما مادرش ناراضی بود که بگذارد او برود.

روزی برای آبتنی به رودخانه رفت، ناگهان مادرش صدای او را شنید که برای کمک فریاد می‌زد. او به بیرون دوید و دید یک تمساح پای پسرش را گرفته است. او داشت تلاش می‌کرد که خود را آزاد کند.

ناگهان، فکری به ذهنش رسید، رو به مادرش التماس کرد: "مادر، اگر به من اجازه دهی یک سانایاسی شوم، از چنگال این تمساح رها می‌شوم تا زندگی‌ام را ادامه دهم."

مادر شگفت زده شد و پرسید چگونه. او توضیح داد: "بر طبق وداها، اگر من وارد اشراما^۱ شوم، برابر با تولدی دوباره است. بنابراین اگر اجازه دهی من وارد سانایاس شوم،

۱- Ashrama چهار مرحله در زندگی فرد: brahmacharya به عنوان جوینده (شاگرد)، grihastha به عنوان خانه‌داری متأهل، vanaprastha در انتهای زندگی متأهلی پرحاصل و sannyasi به عنوان شخصی که از تمامی جنبه‌های مادی زندگی کناره می‌گیرد.

احترامی که برای خودتان ادغام ذهن جوهر قائل هستید شدیداً افزایش می‌یابد. همین کافی است!

این اسادیا سادانا نامیده می‌شود. موفق شدن در کاری که غیرممکن به نظر می‌رسد. این مجبور کردن خودتان به انجام هرکاری است که ذهن‌تان می‌گوید نمی‌توانید! تکنیک‌هایی نظیر راه رفتن روی آتش از این دسته هستند. به‌طور معمول ذهن‌تان به شما می‌گوید نمی‌توانید روی بستری از آتش راه بروید. به‌محض این‌که انجامش می‌دهید، احترامی که برای خودتان قائلید افزایش می‌یابد! سپس وارد فرایند ادغام می‌شوید.

ادغام به دو طریق باید درک شود.

اولین بخش، ادغام بخش‌های جنگجوی ذهن به واحدی یگانه است. ببینید، زندگی واقعی در نوسانات ذهن تباہ می‌شود. اگر بتوانید از طریقی یگانه پیروی کنید، به دستش خواهید آورد. برای مثال، بیابید تصور کنیم دو راه برای رسیدن به بنگلور وجود دارند. یک راه ۳۰ کیلومتر است در حالی که دیگری ۳۰/۰۰۰ کیلومتر است. شما بین انتخاب راه در نوسان هستید. اگر هر یک از راه‌ها را انتخاب کنید و پیش روید، به بنگلور می‌رسید.

اما اگر دودل بمانید، اگر یکی از راه‌ها را نیم ساعت طی کنید، و سپس نظرتان تغییر کند و برای نیم ساعت بعدی به آن یکی راه بروید، چه اتفاقی می‌افتد؟ هیچ‌گاه به بنگلور نمی‌رسید! حداقل اگر تصمیم بگیرید و راه ۳۰/۰۰۰ کیلومتری را بروید، به بنگلور خواهید رسید، حتی اگر یک سال طول بکشد! اما اگر بین این دو مسیر در نوسان باشید، حتی اگر ۳۰ سال طول بکشد، به بنگلور نخواهید رسید.

حتی اگر مسیر انتخابی‌تان غلط باشد، کسی که به‌طور خودکار با ادغام در حرکت است به راه درست هدایت می‌شود. آن‌چه لازم است را به‌دست می‌آورد. به‌طور واضح بدانید: مردم روی کره‌ی زمین فقط دو دسته‌اند، آن‌هایی که با ادغام زندگی می‌کنند

در مکان‌های مختلف است، تا این‌که مردم نتوانند ببینند واقعاً چه کسی هستید. تکه‌های درون شما بر یکدیگر غلبه می‌کنند و شما را متظاهر می‌سازند.

وقتی با تکه‌های درونتان می‌جنگید و پیروز می‌شوید، شما یک ویرا می‌شوید، یک جنگجو! جنگیدن با دیگران و پیروز شدن آسان است. وقتی با دیگران می‌جنگید و پیروز می‌شوید، شما یک ویرا هستید، یک جنگجو. اما جنگیدن با خودتان شجاعت بیشتری می‌طلبد. شما با خودتان نخواهید جنگید مگر اینکه از خودتان خسته شوید. فقط زمانی که خسته اید، شما می‌پذیرید که باید نبرد را آغاز کنید.

به‌محض این‌که آمیخته می‌شوید، برای اولین بار، می‌فهمید واقعاً چه کسی هستید. همه ماسک‌ها کنار می‌روند. شما آماده‌اید خود را وارد روابط کنید. قابل اعتمادتر می‌شوید. ناگهان می‌فهمید چیزهای بسیاری را به‌خاطر خودتان از دست داده‌اید. سانیاس تماماً در مورد قابل اعتمادتر شدن است. وقتی می‌گویم قابل اعتماد، منظوم این است که به‌جای شخصیت‌تان فردیت‌تان را نشان دهید. با تکه‌های درون وجودتان، شما یک شخصیت هستید. با ادغام، شما فردیت هستید. فردیت اعتبار شما را به واسطه‌ی چشمانتان می‌بیند. شخصیت تصویری شکل گرفته در چشمان جامعه است. کار استاد این است که فضایی در درون شما بیافریند که شما ناچار نباشید از شخصیت‌تان محافظت کنید، که بتوانید آزاد باشید، که فقط ادراک بتواند دگرگونی ایجاد کند.

بودا عادت داشت به مریدانش بگوید: "پس از روی آوردن به سانیاس، زندگی‌تان را حساب کنید".

شخصی از من پرسید آیا متعهد شدن به پرام چاریا^۱ یا سانیاس منجر به روشنگری می‌شود. چه این تعهد منجر به روشنگری بشود چه نشود، در درجه‌ی دوم اهمیت است. اما اگر به مدت یک‌ماه سخت‌گیرانه بر این تعهدات نظارت کنید، به‌طور موفقیت آمیزی،

۱ - Brahmacharya در واقع یعنی قدم‌زدن در واقعیت. اولین مرحله‌ی زندگی در سنت ودیک به‌عنوان شخصی مجرد

هم‌دردی می‌کند؟". به هر حال او یک پسر جوان بود! او آن روزها را به‌عنوان "جهنمی غیرقابل تصور" توصیف می‌کند. او با گروه کوچکی از پسرها بود، بدون هیچ پولی، فقط یک چیز داشتند: ادغام برای زیستن زندگی‌ای که آن را باور داشتند، زندگی‌ای که استادشان به آن‌ها آموخته بود. ده سال بعد، او می‌گوید: "ده سال پیش، من نمی‌توانستم صد نفر را دور هم جمع کنم تا تولد استاد را گرمی بداریم، امروز پنجاه هزار دور هم گرد آمده‌ایم". سانیاس تصمیمی قدرتمند است که اجازه نمی‌دهد ناخودآگاهمان مانع خودآگاهمان شود به‌منظور برقراری محکم هوشیاری نسبت به استاد و حرف هایش.

از ویوکاناندا پرسیدند که چگونه توانست خانواده‌اش را در آن زمان رها کند. او به زیبایی پاسخ داد: "من معتقد بودم تعالیم راماکریشنا می‌تواند مردم هند و اقوام خارجی زیادی را عقلاً توجیه کند. با آن باور، به این ادراک رسیدم که بهتر است افراد رنج بکشند تا این که برای چنین عقایدی کل جهان نابود شود. چه می‌شود اگر مادر و دو برادر بمیرند؟ این یک فداکاری است. بگذار انجام شود. هیچ‌کار بزرگی بدون فداکاری انجام نمی‌شود. قلب باید شجاعانه رها شود تا قلب خون آلود بر روی آن تغییر قرار گیرد. سپس، کارهای عالی‌ای انجام شده‌اند!"

ادغام او چنین بود.

نه تنها آن، کسانی که گفتند ویوکاناندا خانواده‌اش را رها کرد حقایق واقعی را نمی‌دانند. او به انجام وظیفه‌اش با دادن کمترین مقرری ساده، ادامه داد. او حتی به دادگاه رفت تا به موضوعاتی قانونی که مجبورش کردند رسیدگی کند.

• داستانی کوتاه:

در طی جنگ‌های داخلی ژاپن، ارتشی متجاوز وارد شهر شد و کنترل کل شهر را به دست گرفت. قبل از این که ارتش به یک روستای

بازگشت به فهرست

و آن‌هایی که بدون ادغام زندگی می‌کنند، تماش همین است! مقیاس سنجش یک شخص، راهی که رفته، نیست، بلکه این است که آیا با ادغام زیسته است یا خیر.

ادغام، قدرت زیستن عقیده‌تان است.

راه دوم، ضعیف نشدن با اثرات بیرونی هم ادغام است. توانایی تغییر ندادن یکپارچگی‌مان یا ضعیف نکردن خودمان

به‌علت آشفتگی‌های درونی یا تأثیرات بیرونی است. شخصی که با ادغام زندگی می‌کند، حتی اگر در سکوی قطار بمیرد، با این رضایت که کامل زیسته است می‌میرد. شخصی که بدون ادغام زندگی می‌کند، حتی اگر در بهترین بیمارستان بمیرد، با نارضایتی می‌میرد. مقیاس سنجش کیفیت زندگی یک فرد دیدن این است که او چقدر در سازگاری با آنچه او حس می‌کرد، زیسته است. برای مثال اگر او ملحد است، به‌عنوان ملحدی سخت زیست و به‌عنوان ملحدی سخت مرد، هیچ چیز غلط نیست. او موفق خواهد شد! آن نیروی فعلی، وقتی در وجود او عمیق‌تر و عمیق‌تر شود و جست‌وجو کند، حقیقت را به‌او نشان خواهد داد.

ادغام ذهن، جوهر زندگی است. تصمیم بگیرید که همیشه می‌خواهید آنچه احساس می‌کنید درست است را به زبان بیاورید و انجام دهید. سپس، به‌وضوح و اعتقاد راسخ شگرفی در جهان درونی و بیرونی‌تان می‌رسید.

ویوکاناندا از زندگی‌اش تعریف می‌کند، که استادش راماکریشنا پارام‌اهم‌سا، وقتی مرد رسالت‌اش را به‌او واگذار کرد. در همان زمان، پدر ویوکاناندا هم در شرایطی که خانواده در فقر مطلق بود فوت کرد. ویوکاناندا تنها امید خانواده‌اش بود. او بین نجات خانواده‌اش و نجات جهان مانده بود. هیچ‌کس آن رسالتی که او از آن صحبت می‌کرد را درک نمی‌کرد. او به زیبایی می‌گوید: "چه کسی با تصورات یک پسر

خاصی برسد، همه به جز یک استاد دُن گریختند.

ژنرال که در مورد استاد کنجکاو شده بود، به معبد رفت تا ببیند او چگونه شخصیتی دارد. استاد حتی به ژنرال سلام هم نکرد. ژنرال وقتی رفتار محترمانه‌ی همیشگی که به آن عادت داشت را ندید، بسیار عصبانی شد.

شمشیرش را بیرون کشید و فریاد زد: "تو احمق! نمی‌دانی در مقابل مردی ایستاده‌ای که می‌تواند بدون پلک زدن شمشیر را در وجودت فرو کند؟"

استاد آرام ماند و پرسید: "و تو می‌دانی که در مقابل مردی ایستاده‌ای که حتی بدون پلک زدن می‌تواند شمشیر در وجودش فرو برود؟"

با قدرت ادغام، آزادی و سعادت محض به دست می‌آیند. با آزادی و سعادت هیچ ترسی در دنیای درونی یا بیرونی نمی‌ماند!

زندگی برای روشنگری است!

هدف اولیه زندگی روشنگری است. شما ممکن است اهداف دیگری داشته باشید، اما عمداً یا سهواً، آن‌ها فقط نام‌های متفاوتی هستند که ما به هدف روشنگری می‌دهیم. به‌طور مشابه، هر چیز دیگری بجوئید، چیزی که در واقع در جست‌وجوی آن هستید خود سانیاس است. اما این مسأله را نمی‌دانید. مشکل همین‌جا است!

شما ممکن است فکر کنید هدف‌تان پول بیشتر و روابط بیشتر است. حقیقت این است که کسی که دنبال پول است در واقع در پی روشنگری است! ببینید، فقط دو چیز وجود دارند. یکی پول است، و دیگری نام و شهرت است. نام و شهرت معنایی جز داشتن روابط بیشتر ندارند. هر تجربه‌ای که حس کنید دارد شما را به سمت پول و روابط می‌برد در واقع شما را به سمت روشنگری می‌برد!

به‌این علت است که روح هیچ‌گاه نمی‌آساید تا این‌که روشنگری رخ دهد. هیچ مبلغی از پول روح را راضی نمی‌کند، هیچ رابطه‌ای روح را راضی نمی‌کند. وقتی پول و روابط روح را راضی نکنند، حالتی رخ

می‌دهد که "افسردگی موفقیت" نامیده می‌شود. این اتفاقی است که پس از دست یافتن به اوج حرفه‌مان می‌افتد. مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند: "به‌همه‌ی آن چیزهایی که می‌خواستیم رسیده‌ام، احساس ناقص بودن دارم". بدانید که این ندای درونتان است که هیچ هدفی جز روشنگری را نمی‌جوید.

پاسخ به آن فراخوان، سانیاس است.

دلیل اصلی تمام مشکلات، به‌درستی درک نکردن هدف زندگی است. سانیاس این هدف را به‌درستی تشخیص می‌دهد و ادغام می‌شود تا به دستش آورد. هر هدفی که در زندگی‌تان دنبال می‌کنید- پول، روابط، یا هر چیزی، هدف نهایی شما تنها سعادت است. هیچ هدف مجزای دیگری در زندگی وجود ندارد!

مردم دودسته‌اند. یک دسته‌واژه‌ی سعادت، روشنگری و طریق آن را می‌شناسند. آن‌ها بر اساس آن زندگی می‌کنند. گروه دیگر آن واژه و طریقتش را نمی‌شناسند، پس، به آن دست نمی‌یابند. تماشای همین است. اولی سانیاسی است دومی سامساری است.

اگر در جاده‌ی میسور بایستید و تصمیم بگیرید به بنگلور بروید، می‌توانید از راه میان‌بر بروید و پس از سی کیلومتر به مقصد برسید. بدون دانستن میان‌بر، می‌توانید از مسیری بروید و پس از ۳۰/۰۰۰ کیلومتر به مقصد برسید. مردمی که راه میان‌بر را نمی‌دانند، به‌این طرف و آن‌طرف رفتن ادامه می‌دهند.

هر هدفی جز روشنگری، شما را در نیمه‌راه می‌کند. هیچ هدف دیگری شما را کاملاً راضی نمی‌کند. فقط هدف روشنگری قدرت این را دارد که تا انتها با شما

بماند و پس از دستیابی به شما حس رضایت بدهد.

شما ممکن است برای ۷۰ یا ۸۰ سال در این جسم زندگی کنید. درست می‌گویم؟ در آن سال‌ها می‌توانید هوشیاری‌تان را یا در سطحی بالا یا در سطحی پایین نگاه دارید. به یکی از این دوره می‌توانید با آن خودتان را سرگرم کنید. آزادی نگاه داشتن هوشیاری در سطحی متعالی یا سطحی پست در بازه‌ی زمانی ۷۰ الی ۸۰ ساله‌ای در اختیار شما است. عمیقاً بدانید، اگر هر هدیه‌ی دیگری بگیری و بپهوده هدر دهید، ایرادی ندارد. اما اگر هدیه‌ی هوشیاری را بگیری و آن را تباه کنید، بزرگترین خسارت زندگی‌تان است.

تکه‌های شیشه فراوانی وجود دارند. اما فقط تعداد کمی در وضعیتی قرار گرفته‌اند که بازتاب نور خورشید را دریافت می‌کنند. به همین نحو، میلیون‌ها مخلوق زنده وجود دارند. همه‌ی آن‌ها در شرایطی نیستند که هوش کیهانی را دریافت کنند و خودشان بازتاب دهند. فقط انسان است که قدرت بازتاب هوشیاری کیهانی را در خودش به‌عنوان "من" دارد. برای این‌که بازتاب محض شامل حال ما شود، ما نفس‌هایی بسیار خوشبخت هستیم. این بالاترین چیز ممکن روی کره‌ی زمین است.

اگر جهت شیشه تغییر کند، یا شیشه بشکند، این امکان دیگر وجود ندارد. بزرگترین خسارت، از دست دادن این احتمال است که شیشه نور خورشید را در خودش بازتاب دهد. انسان شیشه‌ای است که موهبت توانایی بازتاب به او اعطاء شده و موقعیت مناسب برای دریافت بازتاب هوشیاری کیهانی به‌او داده شده است. تنها هوشیاری انسان بیشترین احتمال را دارد که در روشننگری شکوفا شود.

عموماً چیزی را به کسی اجبار یا تحمیل نمی‌کنم. اما وقتی می‌بینم انسان‌ها بیشترین امکان تولدشان را تباه می‌کنند، حس بدی برایشان دارم. همه‌ی افراد طوری این طرف و آن طرف می‌روند که گویی با چشمانی بسته به سمت جنگل هدایت شده‌اند. شما به دور خودتان می‌چرخید. تا نفس مردمان دیگر را

راضی کنید. حتی برای راضی کردن نفس خودتان تلاش نمی‌کنید. برای راضی کردن نفس شخص دیگری در تلاش هستید. زندگی‌تان به این سبک در جریان است. نمی‌دانید برای چه تلاش می‌کنید.

شما بدن انسانی را که بیشترین امکان جهش به هوشیاری دارد را به دست آورده‌اید. شیشه پیش از این نور خورشید را بازتاب می‌دهد. حالا چیزی که لازم است شیشه انجام دهد، دیدن سرچشمه بازتاب است. همه‌اش همین است. یکی شدن با سرچشمه چیزی است که من روشننگری می‌نامم، یکی شدن هوشیاری فردی با هوشیاری کیهانی.

اگر این اتفاق بیفتد، آن‌گاه هدف زندگی، هدف آفرینش شیشه، به‌انجام رسیده است. آن‌گاه حتی اگر شیشه بشکند، مسأله‌ای نیست. اما بدون دستیابی به آن، اگر شیشه بشکند، در هر صورت بزرگترین خسارت است. اگر بدن انسان پیش از روشننگری نابود شود، هیچ خسارتی بزرگ‌تر از آن نمی‌تواند وجود داشته باشد.

سانایاس وسیله‌ی دستیابی به این موفقیت است. سانایاس پایان زندگی نیست. آغاز زندگی است. سانایاس حرکت در مسیر روشننگری است، تنها هدف پایدار زندگی است.

مقصر، شرطی‌سازی است

اگر هدف زندگی روشننگری است، همین حالا ما در کجا گیر افتاده‌ایم؟ در کدام مناطق زندگی‌هایمان در مسیری غلط در حرکت هستیم؟ بدانید که مشکل تشخیص هدف درست است. اگر هدف صحیح است، شما به آن رسیده‌اید. اگر هدفتان درست است یعنی پیش از این، آن را زیسته‌اید.

سانایاس چیزی نیست جز شفاف‌سازی دیربازی هدف درست. مردم گمراه می‌شوند زیرا دیربازی هدف، روشنی ندارند. حیوان موکتا، شخصی

بازگشت به فهرست

شرطی‌سازی گرفتار شده‌ایم و یک سانیاسی هم‌زمان با تمام هستی حرکت می‌کند و واز آن درس‌هایی می‌آموزد

آن محدودیت‌ها خود واقعی ما هستند. حتی لباس‌هایی که می‌پوشیم ما را مقید می‌کنند که باور کنیم ما آن لباس‌ها هستیم!

بسیاری از شرطی‌سازی‌ها در جامعه خلق شده‌اند تا با آرامش در کنار هم هم‌زیستی کنند. برای مثال، برای ارتباط آسان، زبان‌های بسیاری آموزش داده می‌شوند. هیچ چیز اشتباهی در مورد یاد گرفتن یک زبان وجود ندارد، اما ادامه‌دادن آن به‌عنوان شرطی‌سازی و تبدیل زبان به زندگی فعلی‌تان و مصیبت ایجاد کردن برای خودتان و دیگران اشتباه است. آن نگرش ذهنی اشتباه است. افراد زیادی زندگی‌شان را فدای زبان کرده‌اند. اگر شرطی‌سازی نبود، مرگ‌های بسیاری اتفاق نمی‌افتاد! تاریخ اولیه‌ی بشر به‌طریق مختلفی نوشته شده است. شرطی‌سازی دلیل تروریسم در بین نوع بشر است. امروزه، دسته‌های برپایه‌ی شرطی‌سازی، مستقیم به سطح تعلق به احزاب سیاسی ویژه تنزل می‌یابند!

بگذارید به شما بگویم، لحظه‌ای که شرطی‌سازی در شما نهادینه شود، آن لحظه، دام یا ما یا خدای مرگ بر شما گسترانیده می‌شود. فکر نکنید فقط زمان مرگ بر شما گسترانیده می‌شود. وقتی شرطی‌سازی به اوج خودش می‌رسد، به‌عنوان مرگ نهایی بدن رخ می‌دهد، همه‌اش همین است. مرگ نقطه‌ی اوج شرطی‌سازی است. کسانی که در شرطی‌سازی گرفتار شده‌اند هر دقیقه زندگی‌شان به سمت مرگ در حرکت‌اند. کسانی که تحت تعلیم استادی روشنگر هستند کسانی هستند که هر دقیقه زندگی‌شان به سمت آزادی در حرکت‌اند. یک گروه از مردم به سمت یاما در حرکت‌اند، در حالی که گروه دیگر به سمت شیوا در حرکت‌اند! اگر حلقه‌ی شرطی‌سازی

که آزادانه زندگی می‌کند، کسی که درباره‌ی هدف شفافیت دارد، و هوشیاری‌اش را در هر لحظه‌ی زندگی فقط برآن هدف جاری می‌سازد.

"شرطی‌سازی" دلیل گم کردن هدف است. وقتی که به دنیا آمدید، مانند پرنده‌ای رها، پارام‌اهم‌سا یا بزرگ‌ترین قو آمدید تا سعادتمندانه به اطراف پرواز و نقل مکان کنید تا از تمام هستی لذت ببرید. اما پس از آمدن، نه تنها به اطراف پرواز کردید، بلکه ندانسته، روی کروی زمین فرود آمدید.

و مشکل آن‌جا بود. افراد زیادی منتظر هستند تا چنین پرنده‌هایی که فرود می‌آیند را بگیرند! جامعه منتظر است تا شما را در قالب‌های کشور، دین، طبقه، اجتماع و عقیده بگنجانند.

شما وقتی که روی کروی زمین فرود آمدید روح شیرینی بودید. شما یک هندو، مهندس، یا یک کارگر نبودید. اما بدانید جامعه به مهندس و کارگر نیازمند است. این مایه‌ی زحمت هوشیاری‌تان نمی‌شود. در واقع، نه والدین‌تان نه جامعه آگاه نیستند که چیزی تحت عنوان هوشیاری وجود دارد. آن‌ها خودشان هم آن هوش را ندارند. آن‌ها آن‌چه آموخته‌اند را به شما می‌آموزند. همه‌اش همین است. شرطی‌سازی آن‌ها تلاشی عمدی برای محدود کردن یا مقید کردن شما نیست.

شرطی‌سازی جهیزیه‌ای ناخواسته است که نسل در نسل از شخصی به شخص دیگر تحویل داده شده است. در ابتدا شرطی‌سازی والدینی وجود دارد. سپس شرطی‌سازی وابسته به اجتماع. بر اساس این دو، شما برای خودتان اصول اخلاقی معینی می‌آفرینید. این شرطی‌سازی بر خود تحمیل شده است، دارم‌ای خودتان، طریق عدالت خودتان.

به این علت که ما لایه‌های فراوانِ شرطی‌سازی می‌آفرینیم، در دیدن حقیقت به‌طور مستقیم ناتوانیم. نمی‌توانیم هدف را مستقیماً مشاهده کنیم. نمی‌توانیم هدف را مستقیماً زندگی کنیم. ما در

یک سانیاسی برای لحظه‌ی حاضر تلاش می‌کند. او تلاش می‌کند تا زندگی‌اش را وقف هستی کند و پیامدهایش برای او اهمیتی ندارند. پیامدها مراقب خودشان هستند. راه او این است. او فقط لحظه‌ی

سانیاسی آگاهی شادی بخشی است که هر "لحظه" شما را به روشنگری‌تان نزدیک‌تر می‌سازد

حاضر را می‌شناسد، نه چیز دیگر. از این‌رو، هر لحظه مستقیماً از هستی درس‌هایی می‌آموزد. به این علت است که او هیچ خط مشی و هیچ دینی ندارد. او هم‌زمان با تمام هستی حرکت می‌کند و و از آن درس‌هایی می‌آموزد.

یک پند صوفی هست که می‌گوید: "صوفی کودکِ لحظه است." در متون صوفیانه، هر لحظه یک دم نامیده می‌شود. صوفیان نیز "مردمِ نفس" نامیده می‌شوند، زیرا آن‌ها در آگاهی کامل از هر دم و هر لحظه زندگی می‌کنند. طبق عقاید صوفیان، هر لحظه یک خویشتن (نفس خود) جدید فرا می‌رسد. این جوهر سانیاس است، هر لحظه‌ای تازه نفس. فردی که بنده‌ی لحظه است، از لحظه درس‌هایی می‌گیرد. برای او، هستی معلم او است.

وقتی عارف صوفی بزرگ، حسن، در بستر مرگ بود، شخصی از او پرسید: "حسن، استاد تو چه کسی بود؟"

او گفت: "من اساتید زیادی داشتم. اگر بخواهم نام‌هایشان را شرح دهم ماه‌ها و حتی سال‌ها طول خواهد کشید، و الان خیلی دیر است. هر لحظه ممکن است بمیرم. درباره‌ی سه نفر از استادهایم به تو خواهم گفت. اولین آن‌ها یک دزد بود، یک‌بار که در بیابانی گم شده بودم، و به روستایی در آن نزدیکی‌ها رسیدم، دیر وقت بود و همه جا بسته بود. نهایتاً مردی را یافتم که داشت دیوار خانه‌ای را سوراخ می‌کرد. از او پرسیدم شب را کجا می‌توانم بمانم؟"

روزبه‌روز افزایش یابد، شما به سمت یاما در حرکت‌اید. اگر حلقه روزبه‌روز سست‌تر می‌شود، شما به سمت شیوا در حرکت‌اید. شما خودتان را از شرطی‌سازی بیشتر و بیشتر رها می‌سازید.

با اتخاذ کردنِ سانیاس، شما اولین گامِ هوشیار برای رها کردنِ گذشته و ورود به دنیای جدید را برداشته‌اید. گذشته آشنا است، پس دوست دارید حمل‌اش کنید. ذهن همیشه الگوهای آشنا را دوست دارد. همچنین، جامعه به شما یاد می‌دهد گذشته را با خود حمل کنید تا بتواند گناه و ترسی که براساس حوادث گذشته وجود دارند را، درون شما قرار دهد. گذشته باری ناخواسته است. سانیاس قطع ارتباط با گذشته است. وقتی ارتباطتان را با گذشته قطع می‌کنید و به سمت آینده‌ای جدید می‌روید، در ابتدا، ناامنی محض است. سانیاس ناامنی محض است. در ناامنی محض، چیزی وجود ندارد که شما را تصرف کند، از این‌رو شما خدا را خواهید یافت!

فکر می‌کنید چرا به شما اسمی روحانی می‌دهم؟ به شما اسمی روحانی می‌دهم تا به شما کمک کنم به راحتی از گذشته رها شوید. وقتی کسی نام شما را صدا می‌زند، آگاهی‌تان فوراً شما را چنگ می‌زند و شما پاسخ می‌دهید. اینگونه عمیق، نام شما در ناخودآگاهتان تعبیه شده است. نام شما آگاهی‌ای فوری به درون‌تان می‌آورد. اگر در کلاس بزرگی نشسته‌اید و ناگهان معلم نام شما را صدا می‌زند، شما چه چرت می‌زدید چه به او گوش می‌دادید، از آن الگوی فکری بیرون کشیده می‌شوید و به زمان حال می‌آید. موافقید؟ نام شما آن نقطه‌ی پرمعنی در مرکز شما است.

نامی که من به شما می‌دهم، مرتباً انقلاب روانی که در درون شما رخ داده است را به شما یادآوری می‌کند، ادراکی جدید که درون شما رخ داده است. آن نام همچنین به طریق معنوی فردی‌تان اشاره دارد، طبق طبیعت ذاتی خودتان، که منجر به شکوفایی نهایی هوشیاری‌تان می‌شود.

لحظه‌ای که شمع روشن بود می‌توانی منبع نور را به من نشان دهی؟"

پسریچه خندید، شمع را فوت کرد و گفت: "اکنون دیدی که روشنایی رفت، تو به من بگو، کجا رفت؟"

نفس من خرد شد، تمام آگاهی من خرد شد. درست است که استادی نداشتم، معنی‌اش این نیست که مرید نبوده‌ام. من تمام هستی را به‌عنوان استاد پذیرفتم. به ابرها و درخت‌ها اعتماد کردم. از هر منبع ممکن درس‌هایی فرا گرفتم.

سانیا سی آگاهی شادی‌بخشی است که هر "لحظه" شما را به روشنگری‌تان نزدیک‌تر می‌سازد. تمام کاری که باید بکنید این است که خودتان را در معرض قرار دهید، همین. یک سانیا سی کاملاً در لحظه آرمیده است.

یک جنگجوی ژاپنی توسط دشمنانش دستگیر و زندانی شد. از این‌که فردا شکنجه، بازجویی و اعدام شود بسیار ترسید. اصلاً نمی‌توانست بخوابد.

ناگهان حرف‌های استاد ذن خویش را به یاد آورد: "فردا واقعی نیست. فقط یک خیال است. تنها حقیقت اکنون است." با به یاد آوردن این کلمات، جنگجو آرام گرفت و خوابید.

فردا هم به شکل امروز می‌آید. پس چرا فقط روی امروز تمرکز نکنیم؟ وقتی در لحظه هستید، فضایی برای درد یا رنج نخواهد بود. تنها زمانی که در گذشته یا آینده زندگی کنید، فضا برای رنج ایجاد می‌کنید. وقتی در لحظه زندگی کنید، به‌طور خودکار فضایی ایجاد می‌کنید که همه چیز در آن زیبا است. زندگی خودش داستانی عاشقانه با هستی می‌شود! شما در همه چیز طنین می‌اندازید. شما بی‌هیچ دلیلی عاشق همه چیز و همه‌کس می‌شوید. این سانیا سی است. از این‌رو، متراکم نمی‌شوید. نمی‌ترسید. نگران نمی‌شوید.

او گفت: "این موقع شب، دشوار است. اگر برایت مسأله‌ای نیست که با یک دزد بمانی، می‌توانی نزد من بمانی؟"

یک ماه نزد آن مرد ماندم. هر شب به من می‌گفت: "من الان دنبال کارم می‌روم. تو استراحت کن و برای من دعا کن." وقتی که او بازی می‌گشت، از او می‌پرسیدم: "چیزی به دست آوردی؟" او می‌گفت: "امشب نه. اما فردا اگر خدا بخواهد، دوباره تلاش خواهم کرد." او همیشه خوشحال و امیدوار بود، هیچ‌گاه ناامید نمی‌شد!

وقتی برای سالیان بسیار مراقبه می‌کردم، و هیچ اتفاقی نمی‌افتاد، بارها لحظاتی سراغم می‌آمدند که احساس بیچارگی و ناامیدی بسیار می‌کردم، که فکر می‌کردم باید همه‌ی این کارهای بیهوده را رها کنم. ناگهان، آن دزد را به‌خاطر می‌آوردم که هر شب می‌گفت: "اگر خدا بخواهد فردا اتفاق می‌افتد."

دومین استاد یک سگ بود، روزی داشتم به رودخانه می‌رفتم تا عطش‌ام را فرو نشانم. سگی تشنه آمد. به رودخانه نگاه کرد و سگ دیگری را آن‌جا دید، که تصویر خودش بود. ترسید. واقواق کرد و گریخت، اما تشنگی‌اش به حدی بود که بازگشت. در نهایت، به رگم ترسش به داخل آب پرید و تصویر خودش ناپدید شد. من دریافتم که پیغام از جانب خدا برای من فرستاده شده است: باید به رگم ترسی که وجود دارد، پرید.

سومین استاد بچه‌ی کوچکی بود. به شهر رفته بودم و کودکی شمع روشنی در دست داشت. داشت به مسجد می‌رفت تا شمع را در آن‌جا بگذارد.

از آن پسریچه پرسیدم: "خودت شمع را روشن کرده‌ای؟" پاسخ داد: "بله." سپس پرسیدم: "لحظه‌ای بود که شمع خاموش بود، و سپس

از ناپایداری لذت بپزید!

در قلمروی رسم بود که فیل سلطنتی فرمانروای بعدی را انتخاب می‌کرد. فیل او را بر پشت خود می‌نهاد و به کاخ بر می‌گشت، جایی که به اتفاق آراء او به‌عنوان فرمانروا تاج بر سر می‌گذاشت. در این مناسبت، فیل راهش را به سمت جنگل شروع می‌کند. مردم هم که گیج شده بودند او را دنبال کردند. فیل به جایی که یک قدیس زندگی می‌کرد رفت. فیل بدون معطلی او را برداشت و بر پشتش گذاشت و به کاخ آورد! قدیس برای فرمانروایی ناراضی بود. به‌هرحال، پس از این که متقاعدش کردند موافقت کرد تا بر تخت پادشاهی جلوس کند.

باتوجه به این که قدیس بود، نه ترس و نه آز او را هدایت نمی‌کردند. با قدرت محض شرایطش، موجب پیشرفت مملکت شد. وزیران و مردم هیچ شانس برای نفوذ نداشتند. پادشاه همسایه درباری آن فرمانروایی شنید و تصمیم گرفت به آن حمله کند.

اما قدیس نمی‌توانست به خروش جنگ پاسخ دهد. محکم سر جایش نشست، سپاهش را هم بسیج نکرد. پادشاه متجاوز با سپاهش به میدان جنگ رسید و هیچ‌کس را آن‌جا نیافت. شگفت‌زده و کنجکاو، وارد قلمرو پادشاهی شد تا با پادشاه ملاقات کند. به‌او گفت: "آمده‌ام جنگی با تو برپا کنم."

قدیس پرسید: "برای چه؟"

پادشاه جواب داد: "می‌خواهم قلمروی تو را داشته باشم."

قدیس پاسخ داد: "آن‌را بگیر."

پادشاه شوکه شد! فریاد زد: "منظورت چیست؟ بدون جنگ؟"

قدیس پاسخ داد: "البته!"

پادشاه به پایش افتاد و اظهار داشت: "من حتی لایق فرمانروایی بر قلمرو خودم نیستم. لطفاً آن‌را بگیر."

بازگشت به فهرست

امیال، خیال‌های متغیر ذهن هستند همه‌چیز در اطرافتان مانند رؤیایی زیبا رخ می‌دهند.

یک سانیاسی، یک سرگردان در روح ابدی است. حتی اگر در یک مکان باشد، روح او بدون هیچ الگویی سرگردان است و چیزهای فراوانی که دور هستند را لمس می‌کند. به انباشته کردن چیزی اهمیت نمی‌دهد. هر چیزی که سر راهش قرار می‌گیرد را می‌بخشد. او بیش از نیازش دریافت می‌کند. او مانند پادشاه زندگی می‌کند.

• داستانی کوتاه:

مرد ثروتمندی صاحب سردابی بود که انواع شراب در آن جاری بود.

او فقط یک کوزه از یک شراب مخصوص داشت که باز نشده نگاه داشته بود.

یک روز استاندار آن ایالت به دیدارش آمد. او با خودش گفت: "این شراب برای او زیادی مخصوص است، یک بطری دیگر را باز خواهم کرد." پس از مدتی، افراد خانواده سلطنتی به دیدارش رفتند. او فکر کرد، "فکر نکنم حتی این افراد لایق آن شراب باشند. آن‌را برای افراد ویژه‌تری نگاه خواهم داشت." و از آن‌ها با شرابی معمولی پذیرایی کرد.

سپس، عروسی یکی از اعضای خانواده بود، و از آن شراب در پذیرایی استفاده نکرد، حتی برای نزدیک‌ترین و عزیزترین کسانش. در نهایت او یک روز مرد و آن شراب همراه بقیه شراب‌ها برای افراد معمولی محله سرو شد. و هیچ‌کس نمی‌دانست که آن چقدر خاص است.

وقتی ذخیره نکنید، جاری می‌شوید. زندگی برای جاری بودن طراحی شده است. سانیاس جاری شدن با این آگاهی است که هستی جریانی است که آن‌را به سمت خودش می‌کشد. این نگرش اولیه، سخاوتمندی هستی را به‌خود جذب می‌کند.

یک سانیاسی به طور واضح می بیند که همه چیز همواره در حال تغییر است، همه چیز زیبا است

سانیاس درک طبیعت ناپایدار همه چیز است. تمامی امیال، متعلقات، و احساسات گذرا هستند و تغییر می کنند. همه چیز در تغییر و گذر است. هیچ چیز پایدار

نیست. اگر امیال خودتان را قبل از به انجام رسیدن تحلیل کنید، شبیه یک کوه است، یک هدف بزرگ. پس از به انجام رسیدن، همان میل، تپه‌ای خاکی است. قبل از به انجام رسیدن، شبیه زندگی فعلی‌تان به نظر می‌رسد. پس از به انجام رسیدن یک میل، شما سراغ میل بعدی می‌روید! بدانید که این فرایند خودش نشان می‌دهد که امیال نه جسم هستند و نه پایدار. آن‌ها فقط خیال‌های متغیر ذهن هستند. سانیاس به شما کمک می‌کند تا طبیعت زودگذر امیال را ببینید. به آهستگی، خلق امیال متوقف می‌شود. سپس، تمام آن انرژی که در امیال محصور بودند آزادانه در اختیار شما قرار می‌گیرند. به طور خودکار، استعداد نهانی شما، شکوفا می‌شود. برای انجام هر کاری آماده هستید. گرچه در جهانی مادی زندگی می‌کنید، اما هیچ چیز آن شما را به سمت خود نمی‌کشد. حتی اگر چیز زیبایی ببینید، آرزوی مالکیت آن را نخواهید داشت. فقط از آن لذت می‌برید و می‌گذرید. همین. و این سانیاس است.

ساز و کار سانیاس شبیه کنده‌ی درختی است که برای سوزاندن جسمی بی‌جان استفاده می‌شود و در نهایت به بقیه‌ی توده هیزم‌های مخصوص آتش زدن جنازه پرت می‌شود. سانیاس تمام خیال‌های درونتان را می‌سوزاند و در نهایت خودش را به همان آتش واگذار می‌کند. سانیاس یک وسیله است.

ادی شانکارا در سرود روحانی معروفش با جاگویندام^۱ به زیبایی بیان می‌کند:

حتی هنگامی که روزها و شب‌ها،

۱- Bhaja Govindam مجموعه‌ای از ۳۲ (گاهی ۳۴) شعر عبادتی که توسط استاد روشنگر ادی شانکارا سروده شده‌اند. و به‌عنوان جوهر ودانتا، و ادویتا، عدم دوگانگی ملاحظه می‌شود.

زمستان‌ها و بهارها رفته‌اند

و زندگی تقریباً رو به پایان است، چنگک امیال هنوز آن‌جا است!

میل چنان کششی بر سطح ناخودآگاه دارد که رهایی از آن بزرگترین آزادسازی است.

• یک داستان کوتاه:

روزگاری، سنگ تراشی می‌زیست. از جایگاهش در زندگی ناراضی بود. یک روز از مقابل خانه‌ی تاجر ثروتمندی عبور می‌کرد. از آن‌جا که در باز بود، او دارایی‌های بسیار و مهمانان رسمی که در خانه بودند را دید. با خودش فکر کرد که تاجر باید بسیار قدرتمند باشد. حسادت ورزید و آرزو کرد کاش می‌توانست مثل تاجر باشد. در نهایت شگفتی، سنگ تراش تبدیل به تاجر شد، خوش گذرانی و قدرت لذت‌بخشی بیش از حد تصورش بود.

یک روز، که در جاده ایستاده بود مقام رسمی عالی رتبه‌ای را دید که عبور می‌کرد. او در کرسی زیبایی همراه خدمتکارانش، حمل می‌شد، و توسط سربازانی که به ناقوس‌ها می‌کوبیدند محافظت می‌شد.

او بدون در نظر گرفتن میزان ثروتش، ناچار بود در مقابل این دسته تعظیم کند. او فکر کرد: "آن مقام رسمی چقدر قدرتمند است! کاش من هم می‌توانستم یک مقام رسمی باشم!"

فوراً، او تبدیل به یک مقام رسمی شد و با آن کرسی زیبا به همه‌جا حمل می‌شد.

یک روز هوا به شدت گرم بود، و در آن صندلی سخت احساس ناراحتی کرد. به آسمان و به خورشید نگاه کرد. خورشید در آسمان بسیار درخشان و زیبا بود. با خود اندیشید: "چقدر خورشید قدرتمند است! کاش می‌توانستم خورشید باشم!"

حقیقت این است، ما از قبل در برابر خودمان کافی هستیم. **سانپاس بیدار کردن ارابه‌ران است. بدن انسان مانند ارابه و هوشیاری ارابه‌ران**

تمام ماجرا همین است. اگر نسبت به آن حقیقت آگاه

شویم، زیبایی‌مان افزایش می‌یابد. در غیر این صورت تنها زمان‌مان را در جنبش و جستن تلف می‌کنیم.

یک سانپاسی کسی است که آشکارا می‌بیند که همواره همه‌چیز در تغییر است و هرچیزی همان‌طور که هست زیبا است. او همچنین می‌داند که زیبایی در چشمان بیننده است. به این علت است که در وهله‌ی اول ترتیب پاکیزه کردن چشمانش را می‌دهد. چشم‌ها پنجره‌های روح هستند، از این‌رو کار او در سطح هسته‌ای است. اگر جهان را از پشت لنزی قرمز رنگ ببینید، همه‌چیز قرمز پدیدار می‌شود، اگر با لنزی سبز رنگ ببینید، همه‌چیز سبز است. اگر با چشمانی شفاف ببینید، همه‌چیز شفاف و زیبا دیده می‌شود. هستی همواره زیبا بوده است، اما ما از دیدنش محروم بوده‌ایم. سانپاس تصمیم دیدن با چشمانی زلال است.

اگر زندگی همیشه در حال تغییر است، پس ما چرا تلاش می‌کنیم به آن قالب دهیم؟ بودا در داماپادای خودش می‌گوید: "زندگی مانند برق صاعقه‌ای در آسمان است". زندگی ناپایدار است. پس ما تلاش داریم چه کنیم؟ ما تلاش داریم کاری غیرممکن را انجام دهیم. کار ما دیدن، لذت بردن. پیش رفتن است. اگر هرچیزی جلوه‌ای گذرا از هستی است، پس حدود ناخودآگاه یا ترس یا آرزو کجا است؟ سانپاس، به همین سمت، چیزی را تغییر نمی‌دهد. همه‌چیز یکسان باقی می‌ماند. اما طوری که شما به هرچیزی می‌نگرید را تغییر می‌دهد. سانپاس در درون شما رخ می‌دهد. سانپاس کاری با جهان بیرون ندارد.

بازگشت به فهرست

و او خورشید شد! او از جایگاه قدرتمندش بر فراز همه چیز لذت برد.

یک روز، ابر سیاه بزرگی بین او و زمین قرار گرفت طوری که نور او نتوانست بر هر آنچه در زیر است بتابد. او شگفت زده شد. با خود فکر کرد: "آن ابر طوفانی سیاه بزرگ چه قدرتی دارد! چقدر مایلم آن ابر باشم!"

و او تبدیل به ابر طوفانی شد و بر روستا و مزارع سیل فرود آورد.

خیلی زود فهمید که توسط نیروی قدرتمندی به کنار رانده شد و متوجه شد که آن باد بوده است. او فکر کرد: "باد عجب نیروی دارد! کاش باد بشوم!"

او تبدیل به باد شد و قدرامندانه بر بام خانه‌ها و در دل جنگل‌ها وزید.

یک روز، به چیزی برخورد که نتوانست آنرا تکان دهد، فارغ از این که چقدر پر زور بر آن وزید. آن یک صخره‌ی بزرگ و بلند بود. او اندیشید، "آن صخره چقدر قدرتمند است، کاش من آن صخره باشم!"

و سپس تبدیل به صخره شد، قدرتمندتر از هرچیزی روی کوه‌ی زمین. اما همان‌طور که آن‌جا بود، صدای چکشی را شنید که قلمی را بر سطح سخت می‌کوبید و احساس کرد دارد تغییر می‌کند. او فکر کرد، "چه چیزی می‌تواند قدرتمندتر از صخره باشد؟"

به پایین نگاه کرد و سنگ تراشی را بسیار دور در پایین خود دید!

این داستان آشکارا به تصویر می‌کشد که چگونه ذهن می‌پندارد آنچه به دست نیامده عالی‌تر از آن چیزی است که به دست آورده است. علف آن طرف‌تر همیشه سبزتر است. اما وقتی به آن طرف می‌رویم، چه اتفاقی می‌افتد؟ ما احساس می‌کنیم علف سمت دیگر سبزتر است! از یک چیز به سراغ چیز دیگر می‌رویم. از یک میل به بعدی، از یک دیدگاه به بعدی، اما به ندرت خوشحال هستیم.

• **یک داستان کوتاه:**

روزی معلمی روحانی به دیدار پادشاه آمد، هیچ‌کس آن معلم را متوقف نکرد و او وارد حیاطی شد که پادشاه بر تختش نشسته بود. پادشاه از او پرسید: "چه می‌خواهی؟" معلم پاسخ داد: "می‌خواهم در این هتل جایی برای خواب داشته باشم". پادشاه گفت: "اینجا کاخ من است. هتل نیست". معلم پرسید: "چه کسی پیش از تو صاحب این‌جا بود؟". پادشاه پاسخ داد: "پدرم صاحب این‌جا بود اما اکنون مرده است". معلم از او پرسید: "پیش از او چه کسی صاحب این‌جا بوده است؟". پادشاه پاسخ داد: "پدربزرگم. او هم فوت کرده است". معلم گفت: "اینجا مکانی است که افرادی برای مدت کوتاهی زندگی کرده‌اند و رفته‌اند، اما هنوز می‌گویند که این‌جا یک هتل نیست!".

سانایاس بیدار کردن ارابه ران است. بدن انسان مانند ارابه است و هوشیاری او ارابه ران است. ارابه ران سریع و خواب است، و ارابه طبق حرکت اسب‌ها پیش می‌رود. پنج اسب، پنج حواس ما هستند، هر کدام با اندیشه‌ی مخصوص خودش. هیچ یک از آن‌ها حقیقت نیست. آن‌ها فقط اندیشه‌هایی گذرا هستند!

حتی در سخت‌ترین شرایط، یک سانایاسی با این آگاهی که زندگی خیالی فانی است باقی می‌ماند! او تعریف کاملاً متفاوتی از موفقیت و شکست دارد. او خود موفقیت یا شکست را بر دوش نمی‌گیرد. از طرف دیگر، یک سامساری موفقیت و شکست را هر جا که می‌رود به دوش می‌کشد. آن‌جا مشکل شروع می‌شود.

تسلیم، عشق، مهربانی، سانایاس

بازگشت به فهرست

سانایاس "بله" گفتن به هستی است. "بله" گفتن یعنی تسلیم. "بله" گفتن یعنی عشق و مهربانی. ذهن انسان برای همواره "نه" گفتن آموزش دیده است. نه گفتن نفس را ارتقاء می‌دهد. "بله" ناخودآگاه را آسیب‌پذیر می‌سازد، پس ذهن به "نه" گفتن ادامه می‌دهد. سانایاس "بله" گفتن به هستی است. هستی شما را آفریده است. منتظر است تا نمایش الهی‌اش را توسط شما بیان کند. با "بله" گفتن شما اجازه می‌دهید نمایش الهی توسط شما اجرا شود. وقتی نمایش الهی اجرا شود، همه‌چیز دقیقاً بر طبق جریان هستی اتفاق می‌افتد. سپس، همه‌چیز تبدیل به فرخندگی می‌شود! و آن معنی رها کردن ذهن، حساس شدن به جریان هستی، و در سازگاری بودن با هستی است. این تسلیم است. این اطاعت از هستی است.

در تلاش برای گفتن "بله"، شما نرم می‌شوید. سانایاس در مورد نرم شدن است. مادامی که "نه" بگویید، سخت باقی می‌مانید. وقتی تلاش می‌کنید تا "بله" بگویید شروع می‌کنید به نرم شدن. وقتی آگاهانه تصمیم می‌گیرید که "بله" بگویید، شروع می‌شود. این‌جا استاد نقش ایفا می‌کند. سانایاس "بله" گفتن به استاد بدون توضیح خواستن است. وقتی به‌طور کامل به استاد اعتماد کنید، سانایاس در درون شما شروع به رخ دادن می‌کند. در یک جایی شما ادراکی خواهید داشت که استادتان بهتر از شما می‌داند. پس از آن، شما از چسبیدن به ذهن‌تان دست بر می‌دارید و دست‌های استاد را می‌گیرید. دستان استاد همیشه به سمت شما دراز بوده است، منتها شما برای گرفتن آن‌ها آماده نبوده‌اید. وقتی که "بله" شروع کند به رخ دادن، شما دستان استاد را می‌گیرید.

سپس فضایی ایجاد می‌شود که عشق شروع به رخ دادن می‌کند. عشق زمانی رخ می‌دهد که شما "بله" بگویید. با گفتن بله نه تنها شروع می‌کنید به عشق ورزیدن، بلکه به دیگری هم اجازه عشق ورزیدن به خودتان را می‌دهید. سپس فضای درونی‌تان که

صمیمانه هستند. درختان و حیوانات برایتان در دسر نمی‌سازند. به این علت است که ادعا می‌کنید با آن‌ها در ارتباطی صمیمانه هستید! آن‌ها ساکت‌اند. به‌سادگی می‌توانید هر چیزی را برای آن‌ها بیان کنید. می‌توانید احساسات‌تان را در وجود آن‌ها جای دهید، بیرون بکشید، و احساس خوبی داشته باشید، همین. این فقط یک سفر نفس است. ذات در گفت‌وگوی صمیمانه‌ای همیشگی با تمام هستی است. اگر بتوانید چنین فضایی از عشق تحت آن شرایط ایجاد کنید، آن‌گاه شما دارید گفت‌وگویی صمیمانه-با تمام موجودات انجام می‌دهید.

روزی شاعری شعری عاشقانه نوشت و برای دوستانش فرستاد. چند روز بعد، از جانب یک خانمی که شعر را برایش فرستاده بود، نامه‌ای دریافت کرد.

آن خانم برای شاعر نوشته بود: "بسیار تحت تأثیر شعرتان قرار گرفتم. لطفاً به منزل ما بیایید، والدینم را ملاقات کنید، و از آن‌ها در مورد ازدواج با من صحبت کنید."

شاعر شگفت‌زده شد. در جواب آن خانم نوشت: "آن فقط شعری عاشقانه و برآمده از قلبم بود که می‌خواستم برای بعضی نفرات بخوانم. چیزی فراتر از آن نبود."

آن خانم پاسخ داد: "شما انسانی ریاکار هستید. به‌خاطر شما، هیچ‌گاه در زندگی‌ام هیچ شاعری را گرامی نمی‌دارم."

مشکل این‌جا است که همه‌چیز با دلیلی منطقی رخ می‌دهد. عشق به شهوت محض، برای جسم شخص دیگر، تنزل یافته است. مشکل این است. عشق واقعی تجلی‌ای از نیروی فراوان است که در درون شما اتفاق می‌افتد وقتی که به هستی "آری" می‌گویید. شاعر معروف کبیر می‌گوید، وقتی عشق شما را تسخیر می‌کند، حتی دوبار فکر نکنید. فقط در آن شیرجه بزنید. اگر شروع کنید به فکر کردن، مانند این می‌ماند

بازگشت به فهرست

بیشتر شبیه صخره بود شبیه کتان می‌شود! در عشق غرق می‌شود. این عشق نسبت به

یک فرد یا برای دلیل خاصی نیست. نیروی فراوان است. نسبت به تمام هستی بدون هیچ دلیلی است. وارد اجتماعی مشترک با درختان، با همه‌چیز در پیرامون‌تان می‌شوید. احساس می‌کنید زندگی نغمه‌ای است، نغمه‌ی هستی‌ای که شما بخشی از آن هستید. شما عمیقاً در حالتی طنین‌دار با همه‌چیز و همه‌کس در اطرافتان از جمله خودتان هستید. فعالیت‌های شما به‌سادگی تبدیل به برون‌ریزی‌ای از سرور و وجدی می‌شوند که شما را همواره در بر گرفته است.

• داستانی کوتاه:

یک استاد دین به محل جلسه‌ی انجمن بوداییان کمبریج رسید. دید که همه مشغول زدودن گرد و غبار و تمیز کاری پیش از دیدار او هستند. آن‌ها از دیدن او شگفت‌زده شدند زیرا او قرار نبود تا روز بعد برسد.

او به‌سادگی آستین‌های ردایش را بالا زد و به گروه آماده‌سازی پیوست. آن‌ها باورش‌ان نمیشد که او می‌خواست کمک کند. او پرسید: "چرا من نیز نتوانم برای روز باشکوه ورودم آماده شوم؟"

وقتی در هستی طنین می‌اندازید از همه چیز لذت می‌برید از جمله خودتان. خودتان را مجزا از هیچ‌چیز دیگری نمی‌بینید. هیچ دلیل مجزایی برای هیچ چیز نمی‌بینید. افرادی هستند که با طبیعت وارد گفت‌گویی صمیمانه می‌شوند اما وقتی به انسان‌ها می‌رسد با بیچارگی ناکام می‌مانند. آن‌گاه، حتی گفت‌وگوی صمیمانه‌شان با طبیعت گفت‌وگویی واقعی نیست. احساس داشتن فقط نسبت به طبیعت مقیاسی نیست که عشق با آن اندازه‌گیری شود.

افراد به من می‌گویند که با هستی در گفت‌وگویی

دست قطع شده را برای او بیاورد. سپس آن را سر جایش گذاشت، و دوباره دستش یکپارچه شد. وقتی جانسپار این صحنه را دید مات و مبهوت ماند.

ساداشیوا براهمندرا گفت: "نفرت نواب دست من را نابود کرد، عشق تو آن را شفا داد".

عشق و مهربانی یک وجود روشنگر بیکران است. سانیاس زیستن مانند وجودی روشنگر است. روشنگری را زیستن است.

یک سانیاسی کسی است که در جهان درونی اش در عشق و مهربانی است، در حالی که در جهان بیرونی در تمرکز و دقت است. یک سانیاسی حقیقی، دقت یک شمشیر را دارد. وقتی چشمانش را می‌بندد، جهان بیرونی دیگر وجود ندارد. وقتی چشمانش را می‌گشاید، کار او کمال است، کمال نه تنها در کار بلکه در روابط! او یک پدر، مادر، برادر و دوست است، همه‌ی آن‌ها در یک زمان.

او با راهنمایی هوش درونی پیش می‌رود. به این علت است که تمام مدت در لحظه‌ی حال است. او به لحظه پاسخ می‌دهد. این حس مسئولیت‌پذیری نهایی است، که بی‌اختیار به لحظه پاسخ می‌دهد. عشق و مهربانی حقیقی پاسخ‌هایی بی‌اختیار به لحظه هستند. به این علت است که آن‌ها بی‌طرف نسبت به افراد و شرایط ظاهر می‌شوند.

• یک داستان کوتاه:

روزی مردی به صومعه ذن رفت و به استاد گفت: "استاد، من مایلیم برای باقی زندگی‌ام رویه‌ی ذن را در پیش گیرم، اما هرگز در هیچ کاری برای مدتی طولانی نماندم. همیشه دنبال میان‌برهای هرچیزی هستم. میان‌بری برای روشنگری هست؟"

استاد به او گفت: "شما برای دو روز در این صومعه پذیرفته شده‌اید. در این دو روز میان‌

که زمانی که خواب عمیقی برای استراحت به چشمانتان آمده، بالش‌ها را مرتب کنید. او می‌گوید: "گرچه باید برای آن سر داد، اما چرا برای آن اشک می‌ریزید!"

استاد مدت زمان زیادی برای شما صبر می‌کند. اما شما می‌دانید که باید "آری" بگویید. به یاد بیاورید: استاد یک مرد محترم است. او این آزادی را به شما می‌دهد تا در بندگی بمانید. او منتظر می‌ماند. به محض این که "آری" بگویید، شما را در آغوش می‌کشد. استاد تنها کسی است که می‌تواند به شما قدرت عشق را نشان دهد.

• داستانی کوتاه:

ساداشیوا براهمندرا قدیس عالی رتبه‌ای اهل جنوب هند بود. او دقیقاً مانند یک کودک می‌زیست. هیچ‌گاه لباس نمی‌پوشید. همیشه در خلسه بود.

یک روز در خلسه عمیقی قدم می‌زد، که نواب فرمانروای مسلمان آن سرزمین، در حال سواری از مقابل او گذشت. او در چنان خلسه‌ی عمیقی فرو رفته بود که متوجه نواب نشد و به او ادای احترام نکرد. نواب که به شدت خشمگین شده بود، دست او را با شمشیر برید. ساداشیوا براهمندرا به مسیرش ادامه داد، بدون هیچ واکنشی به آنچه اتفاق افتاده بود.

یکی از مریدان او این صحنه را دید، به شدت تحت تأثیر قرار گرفت. شروع کرد به اشک ریختن، "آه استاد! شما دستتان را به خاطر ادای احترام نکردن به نواب از دست داده‌اید." او متعجب شد و از جانسپارش خواست تا

۱- SadasivaBrahmendra قدیس تامیل و سراینده‌ی قرن هجدهم

۲- Nawab نجیب‌زاده‌ای از امپراطوری مغول

استاد تنها با یک نیت در زندگی شما ظاهر می‌شود - تا نفس شما را نابود کند و بگذارد نگرش سانایاسی در شما شکل بگیرد

روشنگری از آن شما خواهد بود!

سانایاس پیوند دادن تمرکز و مهربانی است. با تمرکز شما هیچ‌گاه هدف زندگی که روشنگری است را فراموش نخواهید کرد. با مهربانی، شما حاضرید زندگی فعلی‌تان را قربانی کنید تا این که دیگری بتواند به هدف دست یابد! وقتی تمرکز و مهربانی حضور داشته باشند، هر دوی شما و شخص دیگر به هدف دست می‌یابید! این عظمت سانایاس است. این فضای سانایاس است.

مهم‌ترین خصوصیت یک سانایاسی اعتماد بی‌اندازه‌اش به هستی است. جامعه به شما یاد می‌دهد تا همیشه از خودتان در مقابل همه چیز دفاع کنید. مشکل این‌جا است. شما مجبور می‌شوید باور کنید تا هستی آن دشمنی است که باید از خودتان در مقابلش دفاع کنید. شما همین قاعده را به کار می‌برید و از خودتان در مقابل استاد نیز دفاع می‌کنید. استاد تنها با یک نیت در زندگی شما ظاهر می‌شود - تا نفس شما را نابود کند و بگذارد نگرش سانایاسی در شما شکل بگیرد.

سانایاس چیزی نیست جز فهمیدن این که دقیقاً کجا دارید اشتباه می‌کنید. و آن جای اشتباه چیزی نیست به جز نفس‌تان. اگر این را درک کنید، به سادگی قلبتان را روی استاد باز می‌کنید و اجازه می‌دهید نفستان را متوقف کند. شما به سادگی تمام دفاع‌هایتان را رها خواهید و قلبتان را باز خواهید کرد. بسته نگاه داشتن خودتان در مقابل حضور استاد مانند این است که در مقابل وزش رایحه‌ای خوشبو بینی‌تان را با انگشتان‌تان

روشنگری به شما تعلیم داده می‌شود. کار خاصی هست که بخواهید انجام دهید؟" مرد گفت: "از آن‌جا که تحمل هیچ چیزی را برای طولانی مدت ندارم، قادر به بیان این که چه کاری را بیش از همه دوست دارم نیستم. اما به شطرنج علاقه دارم."

استاد مرید جوانی را صدا زد که ظاهراً شطرنج را خوب بازی می‌کرد. او از هر دو آن‌ها خواست تا بنشینند و تخته شطرنجی بین آن‌ها قرار داد. سپس شمشیرش را بیرون کشید و در مقابل هر دو آن‌ها گرفت و گفت: "هر دوی شما باید بازی کنید. آن لحظه‌ای که یکی از شما ببازد، سر بازنده بریده می‌شود."

آن‌ها از حرف‌های استاد شوکه شدند! آن‌ها بازی را شروع کردند.

آن‌ها طوری روی بازی تمرکز کرده بودند که قبلاً هیچ‌گاه چنین نکرده بودند.

در ابتدا، راهب جوان حرکات خوبی انجام داد، و این‌طور به نظر رسید که او بازی را ببرد. اما ناگهان اشتباهی کرد. مرد از فرصت استفاده کرد و بازی را در دست گرفت. خیلی زود، آشکارا در راه برنده شدن بود.

ناگهان، به راهب جوان نگاه کرد و فکر کرد که آن راهب با چه فداکاری و جانسپاری‌ای در آن سن کم در کنار استاد زندگی‌اش را زیسته است. سپس به زندگی خودش فکر کرد و به این که چطور آن‌را تباه کرده است. ناگهان تصمیمی گرفت، اگر در نهایت یک نفر باید بمیرد، آن شخص خودش بود. او عمداً حرکت اشتباهی انجام داد. راهب جوان آن را دید و جریان بازی را دوباره در دست گرفت.

استاد در حال تماشای تمام ماجرا بود، در آن نقطه از بازی، او تخته‌ی شطرنج را کشید و مهره‌ها ریختند. او گفت: "هیچ‌کس برنده نیست، هیچ‌کس بازنده نیست. بازی تمام

استاد با راهنمایی بگیرید. وقتی قلبتان را با **هوش درونی پیش** اعتماد روی او بازی کنید، در اطرافتان معجزه‌های زیادی **می‌رود** رخ خواهد داد.

• **داستانی کوتاه:**

مردی مریدان اندکی داشت. او روشنگر نبود. فقط جوان‌ها را راهنمایی می‌کرد. یک روز مرید جدیدی به گروه پیوست. او بسیار فروتن، اصیل و قابل اعتماد بود طوری که دیگر مریدان به او حسادت ورزیدند. آن‌ها گمان کردند که او جانشین استاد خواهد شد. تدابیر زیادی وجود داشت و آن‌ها تلاش کردند او را بکشند. یک‌روز به او گفتند: "اگر واقعاً به استاد ایمان داری، می‌توانی از پرتگاه به پایین پیری؟ اگر اعتمادت حقیقی است، هیچ اتفاقی برایت نمی‌افتد". مرید با کمال میل از پرتگاه به پایین پرید.

بقیه مریدان به پایین دره‌ی پرتگاه که حدوداً سه هزار فوت بود هجوم بردند. آن‌ها رفتند تا استخوان‌های پراکنده‌ی او را جمع کنند. اما او آن‌جا نیلوفر مانند نشسته بود و خوشحال به نظر می‌رسید.

او چشمانش را گشود و گفت: "حق با شما است، اعتماد نجات‌بخش است".

آن‌ها گمان کردند این فقط یک تصادف است و نقشه‌ی دیگری برای کشتن او کشیدند. روزی خانه‌ای آتش گرفت و مردم تلاش کردند کسانی که داخلش گیر کرده‌اند را نجات دهند. آن‌ها به او گفتند: "اگر با اعتماد به استادمان عشق می‌ورزی، داخل خانه برو و زن و بچه‌ای که گیر کرده‌اند را نجات بده".

مرید به درون خانه شتافت و پس از چند دقیقه با زن و بچه‌ای بیرون آمد.

آن‌ها همچنان تسلیم نشدند. یک‌روز آن‌ها داشتند جایی می‌رفتند، و ناگزیر بودند از رودخانه

عبور کنند. آن‌ها به او گفتند: "تو لازم نیست داخل قایق بیایی، تو چنان اعتماد عظیمی داری که می‌توانی بر سطح رودخانه راه بروی".

مرید وارد رودخانه شد و شروع کرد به راه رفتن روی سطح آب! آن‌ها واقعاً شوکه شدند.

آن‌جا اولین باری بود که استاد او را می‌دید. استاد نمی‌دانست که به او گفته‌اند به دره پرده و داخل خانه‌ی آتش گرفته برود. استاد او را در حال راه رفتن روی رودخانه دید و پرسید: "داری چکار می‌کنی؟ غیرممکن است!".

مرید پاسخ داد: "به هیچ عنوان غیر ممکن نیست! این کار را با قدرت شما انجام می‌دهم".

استاد با خود اندیشید: "اگر نام من و قدرت می‌تواند برای این مرد نادان چنین کند، پس تصور کن من چه می‌توانم بکنم". او درخواست و تلاش کرد تا روی سطح آب رودخانه راه برود و غرق شد!

اعتماد قدرت شگفت‌انگیزی دارد و ورای منطق عمل می‌کند. هرچیزی که ورای منطق عمل کند، حقیقتی مستقیم است. هیچ‌گاه شکست نمی‌خورد. وقتی به استاد اعتماد می‌کنید، وقتی تسلیم استاد می‌شوید، دارید مسئولیت خودتان را به او می‌سپارید. او هیچ‌گاه کوتاهی نمی‌کند! این به این معنا نیست که شما خود را تسلیم وی کنید و سپس کارهای احمقانه از شما سربزند. نه! اولین چیزی که باید دریابید این است که وقتی تسلیم واقعی رخ می‌دهد، هرگز شما را ترغیب به انجام اعمال احمقانه نمی‌کند. تسلیم فقط به‌خاطر نفس تسلیم شدن است که به کارهای احمقانه‌ای می‌انجامد. تسلیم واقعی، هوشیاری است، راه کاری برای آزمایش کردن نیست.

سانپاس هوشیاری‌ای است که درین گروه‌های مردم در حضور استاد شکوفا می‌شود. در طی سالیان، سانپاس همواره در گروه‌ها روی داده است. تمام اساتید عالی گروه‌هایی از سانپاسین‌ها را ترتیب داده‌اند. وقتی گروهی از مردم شروع می‌کنند به حل

برد و برای چند ثانیه سرش را درون آب فرو برد. وقتی او را رها کرد، مرد بریده‌بریده نفس کشید. سقراط از او پرسید تا تکرار کند چه می‌خواهد. مرد گفت: "دانش می‌خواهم."

سقراط دوباره سر او را زیر آب فرو برد، این بار برای مدتی طولانی‌تر. سپس ره‌ایش کرد و پرسید: "چه می‌خواهی؟" مرد پاسخ داد: "دانش."

سقراط این کار را چند بار تکرار کرد.

پس از چند مرتبه، سقراط دوباره پرسید: "چه چیزی می‌خواهی؟" مرد بریده‌بریده گفت: "هوا، هوا را می‌خواهم!"

سقراط گفت: "خوب است. هر زمان به اندازه‌ای که هوا را می‌خواهی، طالب دانش بودی، آن‌را خواهی داشت."

سانایاس انگیزشی عمیق است که از درون شما برمی‌خیزد. اشتیاقی ژرف است. حتی اگر اشتیاق در طی زمان و فضا کاملاً پایدار نیست، ایرادی ندارد. شما می‌توانید پرش را انجام دهید. ممکن است پایدار نباشد. اما پایداری معیار لازم نیست. وقتی ریشه می‌گیرد، همان به تنهایی کافی است. شما آماده‌اید. وقتی به درون (دنایای سانایاس) می‌پرید هرچیزی از خودش مراقبت می‌کند.

یک مرد در ماه‌های زمستان به سمت کوه‌های هیمالیا می‌رفت. مرد پیری او را دید و از او پرسید: "کوهستان بسیار سرد است، آیا مطمئن هستی که از پس آن برمی‌آیی؟" مرد پاسخ داد: "قلب من پیش از این آن‌جا است. بنابراین برای بقیه‌ی وجودم آسان است که به آن‌جا برسم."

شروع کار خودش برانگیزاننده‌ی جریان است. آراستگی بیرونی سانایاس از آراستگی درونی مراقب می‌کند. به این علت است که با آغاز راه، نام و ردایی زردرنگ داده می‌شود. آن‌ها بیشتر کار را برای شما انجام می‌دهند. آن‌ها آگاهی را در هر لحظه سرشار

بازگشت به فهرست

سانایاس چیزی نیست جز فهمیدن این که دقیقاً کجا دارید اشتباه می‌کنید. و آن جای اشتباه چیزی نیست به جز نفس تان

شدن در عشق، وقتی گروهی از مردم شروع می‌کنند به ذوب شدن، سانایاس شروع می‌کند به روی دادن. ناگهان زیبایی بسیاری بازتاب داده می‌شود. ناگهان هستی به‌طور عمیقی زیبا و عرفانی ظهور می‌کند. قدرت اتفاق شیوه‌ای از زندگی می‌شود. انرژی بیکرانی جاری می‌شود. بی هیچ دلیلی زندگی بسیار زیبا به‌نظر می‌رسد. همه چیز عالی به‌نظر می‌رسد.

حس وصف ناپذیری از شکوفایی همه جا را احاطه خواهد کرد.

اینگونه نیست که هستی زیباتر شده باشد. هستی همیشه یکسان است. شما شروع کرده‌اید به پاسخ گفتن به آن. همه‌اش همین است. شما دارای ویژگی‌های انسانی‌ای هستید که به‌طرز شگرفی توسعه یافته‌اند. این سانایاس است! وقتی با ویژگی‌هایی ارتقاء یافته به هستی پاسخ دهید، وقتی در هستی ذوب شوید، وقتی اشتیاق آن‌را داشته باشید، سانایاس در شما رخ می‌دهد.

وقتی سانایاس رخ می‌دهد، شما به‌طور خودکار زیبایی بیشتری به هستی می‌افزایید. شما یک خالق می‌شوید. مردم فکر می‌کنند سانایاس کناره‌گیری از آفرینش است. نه! سانایاس یک قدم به خدا نزدیک‌تر شدن است، و خدا خالق غایی است. نیروی حقیقی سانایاس خلقت است. این حقیقتی کمتر شناخته شده در مورد سانایاس است.

وقتی سانایاس رخ می‌دهد، آن لحظه، حقیقی است...

• داستانی کوتاه:

روزی مرد جوانی نزد سقراط، فیلسوف یونانی رفت و گفت: "آه، سقراط کبیر، برای کسب دانش نزد شما آمده‌ام." سقراط مرد را به دریا

می‌دارند. **سانایس یک قدم به خدا نزدیک‌تر شدن است، و خدا آفریننده‌ی غایب است. قدرت حقیقی سانایس آفرینش است**

بگویم برای سانایس آماده هستید! نمی‌توانید نیرو را با منطق تحلیل کنید. نیرو ورای منطق است. وقتی سانایس را لمس کنید، آن لحظه حق است، تمامش همین است. حتی اگر بعدتر آن را رها کنید، افسوس نخواهید خورد. بذر کاشته شده است. یک‌بار سانایسی شوید، همیشه سانایسی خواهید بود. سانایس دوباره در زمان مناسب رخ می‌دهد. آن زمان ممکن است زمان نهایی باشد.

سانایس تصمیمی است که افراد باهوش می‌گیرند. وقتی زندگی به نقطه‌ی جوش می‌رسد، به اوج افسردگی، به نقطه‌ای که شما احساس می‌کنید جهان بیرونی بیهوده است، وقتی دیگر هیچ‌کاری برای بهبود شرایط شما نمی‌توان انجام داد، شما سه انتخاب دارید.

انتخاب اول خودکشی است. خودکشی رهایی‌آنی به‌نظر می‌رسد اما در واقع رنج وحشتناکی می‌آفریند. مردم فکر می‌کنند خودکشی شجاعت می‌طلبد.

شجاعت واژه‌ی زیبایی است که در این‌جا اشتباه به‌کار رفته است. برای ریختن پودر فلفل در چشمان خودتان به شجاعت احتیاج دارید؟ خیر! حماقت محض است. به‌همین نحو، ارتکاب خودکشی مستلزم شجاعت نیست. این کار تنها حماقت است. هیچ شجاعتی در آن نیست.

علمی که پشت خودکشی هست را دریابید. فرض کنید طول عمر طبیعی شما در این پیدایش نود سال است و شما در چهل و پنج سالگی دست به خودکشی بزنید. برای آن چهل و پنج سالی که باقی مانده، به‌عنوان روح ناچار هستید منتظر بمانید. فقط در پایان آن نود سال می‌توانید جسم بعدی

را برای تولد انتخاب کنید. **انرژی ورای منطق است. وقتی سانایس را لمس کنید، آن لحظه حق است، تمامش همین است. حتی اگر بعدتر آن را رها کنید، افسوس نخواهید**

خورد انتخاب دوم متوسل شدن به نوعی از اعتیاد است، مانند مواد مخدر، یا الکل، و به‌آهستگی مسموم کردن جسم و روح‌تان است تا این‌که بمیرد. این همان به‌طور مساوی با انتخاب اول، احمقانه است، زیرا عمداً دارید جسمتان را ضایع می‌کنید.

سومین و هوشمندانه‌ترین راه، نگرستن به درون خودتان است. وقتی در ذهنتان کار جهان بیرونی تمام است، زمانش رسیده است به درون‌نگاهی بیندازید. سانایس زمانی رخ می‌دهد که تصمیم بگیرید به درون بنگرید و به خودتان بیایید.

سانایس کیمیای تغییر تمام سبک زندگی‌تان، یا هدایت انرژی‌تان به سمت روشنگری است. وقتی اولین اندیشه درون‌نگری به سراغتان می‌آید، وقتی اولین اندیشه‌ی به آغوش کشیدن معنویت رخ می‌دهد، فرد باهوش به دنیای سانایس می‌پرد. سانایس میان‌بر است.

• یک داستان کوتاه:

یک شاگرد پنجاه ساله‌ی روشنگری نزد استاد ذن رفت و گفت: "از زمانی که پسر کوچک بودم مطالعات معنوی داشتم. آموختم که حتی علف‌ها و درختان روشنگر می‌شوند. این به‌نظر من بسیار عجیب است."

استاد پرسید: "چه سودی دارد که بحث کنیم که علف و درختان چگونه روشنگر می‌شوند؟ سؤال این است که تو چگونه روشنگر می‌شوی."

سامپاٹ که همبستگی عمیقی با نی تی اناندا قبل از روشننگر شدنش داشت، اشتیاق وصف ناپذیری که برای روشننگری در نی تی اناندا به عنوان کودک دیده بود را شرح می دهد).

نزدیک به آخر سال های جامع الفنون، سووامی^۱ به درجه ای رسید که احساس کرد چیزی هست که باید آن را به دست بیاورد، در چنین حالتی تمام فعالیت های حاضر اتلاف وقت بودند. از این رو شبیه کودک شد. اگر این فکر در سرمان بیفتد که باید چیزی را به دست بیاوریم، تمام چیزهای دیگر را پس می زنیم و فقط روی آن خواسته تمرکز می کنیم، درست مانند کودکی لجباز. تا زمانی که به چیزی که می خواهیم نرسیم از غذا خوردن و خوابیدن امتناع می ورزیم. او اینگونه شد.

زادگاه ما تیرووانامالای، محفظه ی رشدی معنوی، خانه ی درویشان سرگردان بسیاری است. آن ها همه جا بودند و به طرق مختلفی راهشان را می پیمودند. در آن دوره از زندگی اش، او شروع کرد به گدایی از سانایاسی هایی که از کنار ما می گذشتند. او به سمت آن ها می رفت و می گفت: "لطفاً برای من کاری بکنید. من می خواهم با شما بیایم. لطفاً مرا با خودتان ببرید." شخصی بود که به تازگی از جایی دیگر وارد تیرووانامالای شده بود. اگر او را می دیدید، مشاهده می کردید که دقیقاً شبیه شیوا، خدای هندو است! احتمالاً بین ۲۸ تا ۳۰ سال سن داشت. سری تراشیده داشت، با ریسمانی از رودراکش^۲ موهایش را بسته بود. گوشواره های طلا و گردن آویزی باشکوه از رودراکش پوشیده بود. دقیقاً مانند شیوا ظاهر شده بود. اگر به او نگاه می کردی، می خواستی به پایش بیفتی. بازتاب شدیدی در وجودش بود. او به زیبایی شعرهایی از افسانه ها و روایات قومی باستانی می خواند. همچنان که او آوار می خواند، مردم اشک ریزان ذوب می شدند.

۱ - Swami لقبی افتخارآمیز برای یک سانایاسی، یک راهب

۲ - Rudraksh بذریک درخت که برای آیین های مذهبی هندوها و جامه هایشان استفاده می شد. انرژی مراقبه را حفظ می کند.

سانایاس به شما این امکان را می دهد تا نقش های متفاوتی را ایفا کنید بدون این که توسط هیچ یک از آن ها شناسایی شوید
کن و تصمیم بگیر."

سانایاس قراری متمرکز با خودتان است. یک تعهد آگاهانه به خودتان که شما "همه ی آن چیزی که نیستید" را نابود خواهید کرد و خودتان را کاملاً تطهیر خواهید کرد.

به محض متعهد شدن، دیدن، شنیدن، سخن گفتن، و احساس کردن شما گونه ای متفاوت خواهد شد. همان اسباب مشابه موجب درکی جدید در شما می شوند. این کاری است که تعهد به سانایاس با شما می کند. وقتی به سانایاس متعهد می شوید، تنها با تلاحی سطح انرژی، با گذشتن از منطق تان، خواهید دید که چگونه در زندگی تان معجزه رخ می دهد. لازم است بذر سانایاس در وجود شما کاشته شود. باقی اش به طور خودکار روی می دهد. طبیعت حقیقی آن، تغییر در درون و در بیرون است.

سانایاس تنها راه حل برای آینده است، چون تنها چیزی است که به شما یاد می دهد در درونتان برقرار باشید و همچنان یاد بگیرید چگونه در جهان بیرونی به نحوی سرزنده و شوخ، شاد و به وجد آمده ایفای نقش کنید. سانایاس به شما این امکان را می دهد تا نقش های متفاوتی را ایفا کنید بدون این که توسط هیچ یک از آن ها شناسایی شوید. همچنین شما را در هیجان و وجدی پیوسته نگاه می دارد. شما را وادار به تجربه ی جوهر حقیقی تولد روح بر کره ی زمین می کند.

(این بخش خلاصه ای از داستان های دوست دوران کودکی نی تی اناندا است).

تجدید خاطره‌ی دوست دوران کودکی نی‌تی‌اناندا

او فقط درویش سرگردان معمولی‌ای بود، بدون جستجو شدید چیزی. اما ظاهر بیرونی او که مانند شیوا بود، باعث مشتعل شدن اشتیاق ژرفی در سووای شد که فراتر از کنترلش بود. او فقط شیوا را در او دید! به محض این که این درویش را دید به پایش افتاد و اشک از چشمانش سرازیر شد.

به او التماس کرد: "سووای، من نمی‌توانم... لطفاً من را با خودت ببر و برو. من با تو خواهم آمد. لطفاً برایم کاری بکن". من شگفت‌زده شدم.

از آن‌جا که او به اوج اشتیاق رسیده بود، هر درویش سرگردانی که می‌دید، شروع می‌کرد به التماس: "برای من کاری بکن، برای من کاری بکن". آن درویشان سرگردان آشکارا می‌دیدند که لایق هدایت او به هیچ راهی نیستند. آن‌ها آشکارا می‌دیدند که او از همه جهت از فضایی متفاوت آمده است. آن‌ها به او می‌گفتند که قادر به هدایتش نیستند و به راهشان ادامه می‌دادند.

وقتی تلاش‌های او را دیدم، چگونگی اشتیاق وصف‌ناپذیر او را در سطح خودم دریافتم. وقتی دیدم چگونه در مقابل آن درویشان سرگردان هق‌هق می‌کند تا او را با خود ببرند، وسعت اشتیاقش برای یکی شدن با بیکران را فهمیدم. اگر رفتار او را تقلید کنم، قادر به هضم آن نخواهید بود.

آن چند اتفاق، عمیقاً در خاطر من حک شده‌اند. هیچ‌گاه فراموششان نخواهم کرد. اغلب از خودم می‌پرسیدم، "برای چه آن‌گونه می‌گریید؟ معنویت چیست؟". تنها اکنون قادر به درک آن هستم. در روزگار من واقعاً سرم از چوب بوده است- اشاره به درک نکردن و متوجه نبودن- حتی برای درک چنین مسائلی ما به لطف اساتید نیازمندیم. وقتی ایده‌ای را با ما به اشتراک می‌گذارند، حتی برای این که آن ایده به درون ما نفوذ کند و اثر بخشد، به لطف آنان نیازمندیم. اغلب با خود می‌اندیشم، تنها به این خاطر

بازگشت به فهرست

که با او بوده‌ام قادر به درک چنین مسائلی هستم. من بارها از او پرسیدم: "چرا این کار را می‌کنی؟". او جواب می‌داد: "من قادر نیستم... قادر نیستم روی هیچ چیزی تمرکز کنم. نمی‌دانم که آیا می‌خواهم بیش از این این‌جا باشم. زمان به پایان رسیده است، باید پیش روم".

در آن زمان من نمی‌دانستم زندگی‌ای متفاوت از این زندگی وجود دارد. نمی‌دانستم که روشنگری هدف زندگی است و این علت به دنیا آمدن ما است.

همچنین، او طوری تلاش می‌کرد گویی هیچ‌کس برای حمایتش نیست. در آن شرایط، من همیشه این احساس را نداشتم که باید همراه او بروم. به دفعات حس کردم باید بروم، اما جرأت و اعتقاد راسخی از جانب من وجود نداشت.

در آن روزها، او من را در هرکاری به حساب می‌آورد تنها به این دلیل که دوستش بودم. همین. او در نهایت یک روز به من گفت: "دارم به رفتن و ترک کردن فکر می‌کنم". من فقط گفتم: "باشه. باشه. باشه. باشه". هیچ چیز حتی مرا تحریک به وارد بحث شدن نکرد.

عشق واقعی سد راه شما نمی‌شود

یک مادر واقعی کسی است که در زمان مناسب فرزندانش را رها می‌کند. مادری که بسیار حس مالکیت به فرزندش دارد، احتمالاً در قدم اول باید در به دنیا آوردن شک کند! حتی به دنیا آوردن خودش نوعی رها کردن است، او دارد اجازه می‌دهد کودک بدنش را ترک کند! تنها مادری که برای رخ دادن مرحله‌ی بعدی انفجار آماده است، مادری که برای رها کردن آماده است، مادری که برای الهام بخشیدن آماده است، چنین مادری مادر واقعی است.

اگر حس مالکیت دارید، اگر با ناراحتی فقط به جدایی از فرزندان فکر می‌کنید، آن‌گاه شما حتی نباید این کودک را به دنیا بیاورید! باید دائماً او را از طریق بند ناف‌تان تغذیه کنید. ارتباطات با بند

اشک از چشمان مادرم سرازیر شد. به او نگریستم و پرسیدم: "منظورت از گریه کردن چیست؟ به این معنی است که نباید بروم؟"

او سرش را تکان داد و گفت: "نه، نمی‌گویم نباید بروی، اشک می‌ریزم چون قادر به کنترل خودم نیستم. قادر به پذیرش این مسأله نیستم. همین نمی‌توانم به تو بگویم که نه!"

در تمام مدت او می‌دانست که یک روز چنین اتفاقی می‌افتد. آن روز یا روزی دیگر من خانه را ترک می‌کردم. طالع من این را پیش‌بینی کرده بود. زیبایی ماجرا در این‌جا بود که او هرگز نگفت: "نه!" نه تنها به من نگفت که نمی‌توانی بروی، بلکه این خبر را به پدرم هم داد. پدرم فکر کرد مادرم سر من فریاد زده و ناراحتی‌ای برایم پیش آورده و به این علت است که تصمیم گرفته‌ام بروم. پدرم از او پرسید: "سر او داد زدی؟ ناراحتی برایش ایجاد کردی؟ تو می‌دانی او چگونه است!"

مادرم گفت: "نه، من فریاد نزدم، هیچ چیزی نگفتم. او به دلخواه خودش آمد و این را به من گفت." آن‌گاه پدرم آرام گرفت. و آن‌چه گفتم بیانی مستقیم و ساده بود. پدرم نزد من آمد، نشست و پرسید: "سووامی، مادرت چیزهایی از طرف تو می‌گوید. آیا حقیقت دارند؟"

خنده‌دار است که حتی در آن روزها عادت داشتند مرا "سووامی" صدا بزنند!

به او گفتم: "بله، تصمیم گرفته‌ام خانه را ترک کنم تا سانیاس را دنبال کنم و روشن‌گر شوم."

این مسأله برای او شوک بود. اما دید مصمم، متوازن، خون‌سرد و آرام هستم. فقط یک جمله گفتم. او گفت: "اگر در طی سفرت در هر جایی بیمار شدی، لطفاً به ما خبر بده. ما می‌خواهیم از تو مراقبت کنیم. این تنها چیزی است که می‌خواهیم، نه هیچ چیز دیگر. درغیراین صورت، آن‌چه می‌خواهی را انجام بده."

انفصال جسمی تولد است، انفصال روحی سانیاس است.

همچنین، او می‌تواند از لحاظ روان‌شناسی هم رشد کند اگر تنها از شما جدا شود.

انفصال جسمی تولد است، انفصال روحی سانیاس است.

از این لحاظ من بسیار خوشبخت هستم. وقتی نزد مادرم رفتم و به او گفتم که می‌خواهم خانه را برای جستن سانیاس ترک کنم، دیروقت بود، حدود ساعت ۱۱ شب. به معبد رفتم، مثل همیشه ساعتی آن‌جا بودم، و در وقت همیشگی‌ام به خانه برگشتم. در را با کلیدم باز کردم و داخل شدم. صندل‌های چوبی پوشیده بودم که معمولاً مرتاض‌های سرگردان می‌پوشند. سر و صدای زیادی را در زمین گرانیتی ایجاد کردند. عادت همیشگی مادرم بود که برخیزد، غذایی که انتخاب می‌کردم را آماده کند و لحظه‌ای که می‌رسم از من پذیرایی کند. اگر در معبد شام می‌خوردم به او می‌گفتم و هر دو برای خواب می‌رفتیم. آن شب به خصوص، بلند شد و می‌خواست غذا را آماده کند. او را صدا زدم و به او گفتم: "من تصمیم گرفته‌ام که خانه را برای جستن سانیاس ترک کنم. امشب می‌توانی به من غذا دهی، گرچه قبل‌تر خورده‌ام، الان هم می‌خورم زیرا فردا خانه را ترک خواهم کرد."

این خبری بسیار اتفاقی از جانب من بود. البته که مادرم شوکه شد، اما هیچ چیز نگفت. یک مسأله این بود که تمام خانواده‌ی من از ابتدا می‌دانستند که صحبت کردن و تلاش برای متقاعد ساختن من برای انجام کاری دیگر نتیجه نخواهد داد. آن‌ها می‌دانستند که پیش از به زبان آوردن هر حرفی، من از درون در مورد آن عزم دارم. تنها پس از این‌که بدانم می‌خواهم چه بکنم، آن‌را بلند اعلام می‌کنم. وقتی چیزی را به زبان می‌آورم، به این معنا است که آن کار انجام می‌شود. تمام!

والدینم هیچ‌گاه سر راهم قرار نگرفتند. بدانید، هر رابطه‌ای از جمله رابطه‌ی والدین، تنها زمانی رابطه‌ی سالمی است که شخص آمادگی داشته باشد تا اجازه دهد مرحله‌ی بعدی رخ دهد. من هزاران جوانان را دیده‌ام که بسیار انگیزه‌اند، به اندازه‌ی کافی جسور هستند، به اندازه‌ی کافی شجاع هستند تا قدم در این راه پویدن بگذارند. اما بخاطر والدین‌شان حتی شانس اکتشاف کردن را به خودشان نمی‌دهند.

والدین به راحتی در جریان عادی زندگی قرار می‌گیرند، برای راضی نگاه داشتن ضمیر بقیه مردم زندگی می‌کنند، و فرزند پرورش می‌دهند. خیلی به ندرت، نفس‌های کمی انگیزه و شجاعت برای کشف کردن را می‌گیرند. تلاش کنید دریابید که من از شما نمی‌خواهم تا فرزندان‌تان را طوری آموزش دهید یا مجبورشان کنید تا تبدیل به سووای شوند. نه! دارم می‌گویم اگر همه‌ی آن‌چه حس می‌کنند تلنگری نسبت به سانیاس است، سد راهشان نشوید. سعادت‌مند خواهید شد چنان‌چه سد راهشان نشوید. این هوش را داشته باشید تا راهی که فرزند انتخاب کرده است را ببینید. او طریق غایی را انتخاب کرده است. حتی اگر او گریه می‌کند تقلاً می‌کند یا شکست می‌خورد، هیچ چیز اشتباه نیست، اگر ترستان این است. من هم ممکن است در ده تولد گذشته‌ی خودم شکست خورده باشم، به این علت است که این بار من موفق هستم! یک مسأله: وقتی کوشش برای سانیاس است حتی اگر روشنگری رخ ندهد، این یک شکست نیست. موفقیت بزرگی است زیرا شما با ادغام زیسته‌اید آن هم در زمینه‌ای هوشیار. در زمینه‌ای هوشیار، هستی شما را کاملاً زیر نظر دارد. از شما در هر قدم مراقبت می‌شود. پس بدانید هر اکتشافی، هر تحقیقی، هر مخاطره‌ای در زمینه‌ی هوشیار، باید ترغیب شود، مجاز باشد و حمایت شود.

من تا ابد سپاس‌گزار والدینم هستم که سد راه من نشدند.

روشنگری کلید پادشاهی شما

روشنگری زندگی یعنی

بازیابی قلمرو سعادت تان

ناتاراجا، شکل رقصنده‌ی شیوا، چهار دست دارد. دست راست بالایی او یک طبل را نگاه داشته که نماد خلقت است.



این طور باور شده است که تمام آفرینش از لرزش صدا رشد کرده است. حالت های دستان پایینی راست و چپ نماد حمایت هستند. دست چپ بالایی آتش را نگاه داشته که نماد تخریب است. ماری که به دور گردنش است نماد "وهم" است که زیر انسان قبل از آزادی واردش می‌شود. شیطانی که زیر پایش گرفتار شده نماد بیرون آمدن از توهم است. شیوا به‌طور نمادین توهم را زیر پایش نابود می‌کند. با انجام این پنج کار به‌طور هم‌زمان، شیوا کاملاً آرام و سعادتمند می‌ماند.

اکنون به انتها یا آنچه من اوج تجربه می‌نامم رسیده‌ایم. درک این‌که ما چه کسی هستیم و نقش‌مان در این جهان چیست، دانش و تجربه‌ی غایی است که ما می‌توانیم داشته باشیم. از ظلمت جهل به نور حقیقت می‌آییم. روشنگر می‌شویم.

چرا موجودات روشنگر روی کره‌ی زمین هستند

وقتی فردی را در حال شنا می‌بینید، سه مسأله را در می‌یابید. اول، "امکان‌پذیر است که انسان روی سطح آب شناور می‌شود." دوم، "اگر او می‌تواند، چرا من نتوانم؟ من هم می‌توانم." سوم، "بگذار من شیرجه بزنم!" شما انگیزه و شجاعت کسب می‌کنید! به همین نحو، وقتی شما وجودی روشنگر را می‌بینید که روی زمین راه می‌رود، وقتی حوالی او زندگی می‌کنید، شما هم سه مسأله را در می‌یابید. اولین مسأله این است که روشنگری امکان‌پذیر است. شما می‌توانید مانند خدا روی کره‌ی زمین زندگی کنید. دومین مسأله این است، "اگر او می‌تواند روشنگری را کسب کند، چرا من نتوانم؟"، زیرا چنان سادگی و عادت را بازتاب می‌دهد که به طبیعت انسانی شما نزدیک است. طبیعتاً این اعتماد به نفس را کسب می‌کنید که این مسأله برای شما هم امکان دارد. سومین مسأله شجاعت است، "بگذار من شیرجه بزنم!" تمام این سه مورد در صورتی رخ می‌دهند که شما حوالی یک استاد روشنگر زندگی کنید و مرتباً زبان بدن او را مشاهده کنید. هیچ چیز دیگری نمی‌تواند این مسأله را در شما برانگیزد.

پنج اقدام همگانی

پنج اقدام همگانی وجود دارند که پانچا کریاس نام دارند: آفرینش، حمایت، تخریب، ایجاد خیال یا مایا، و بیرون کشیدن روح از توهم با بخشندگی. گفته شده خدا این پنج کار را انجام می‌دهد.

زمین فرود می‌آید به‌خود می‌گیرد. هنگام اجرا کردن چهار عمل نخست، او فقط بدن نیروانیا را دارد، اما وقتی می‌آید که به شما روشنگری دهد، همه‌ی آن هفت بدن را به‌خود می‌گیرد. وقتی خدا به‌عنوان استاد پایین می‌آید، شما را ارتقاء می‌دهد.

جهد کوانتومی

در طی برنامه‌های مراقبه مردم از من می‌پرسند: "من صلیح عمیق و نیروی قدرتمند را طی مراقبه حس کردم. آیا این به‌این معنا است که روشنگری من نزدیک است؟"

در ابتدا، می‌خواهم بدانید، ما همیشه نزدیک به روشنگری هستیم. این مسأله چیز مهمی است. این تصویری بسیار غلط و احمقانه است که فکر کنیم یک نفر از دیگری به روشنگری نزدیک‌تر است. فقط دو دسته وجود دارند، شما یا روشنگر هستید یا نیستید، همین. اگر هنوز روشنگر نشده‌اید، خیلی آشکار بگویم، شما به‌اندازه‌ی هر فرد دیگری در این دسته به روشنگری نزدیک هستید.

حتی اگر ۹۹/۹ درصد روشنگر هستید، در واقع نیستید. روشنگری تغییری کامل و جامع است. درست مانند آب که فقط در دمای ۱۰۰ درجه سلسیوس تبدیل به بخار می‌شود، حتی در ۹۹ درجه هنوز آب است، و بخار نشده است. فقط در صدمین درجه بخار می‌شود. در هر نقطه از زمان، آب یا مایع است یا بخار، هر دوی این حالت‌ها را ندارد. حتی آب داغ می‌تواند آتش را خاموش کند. و به‌این معنی است که هنوز ویژگی‌های آب را دارد نه بخار را. می‌توانید آتش را با بخار خاموش کنید؟ نه. پس گرچه آب داغ است، می‌تواند فقط ویژگی‌های آب را داشته باشد. به‌طور مشابه، در هر نقطه‌ای از زمان یا روشنگر هستید یا نیستید، هیچ‌گاه هر دو حالت در یک زمان را ندارید و هرگز هم "تقریباً" وجود ندارد.

بدانید، روشنگری استمرار شما نیست. هرگز نمی‌تواند

شیوا این پنج فعالیت را در حالی انجام می‌دهد که آن‌چه رقص کیهانی شیوا یا شیوا تانداوا (Tandava)

نامیده می‌شود را اجرا می‌کند. نیروی که این پنج فعالیت را اجرا می‌کند نیروی کیهانی است. شیوا چهار فعالیت اولی، آفرینش، حمایت، تخریب، و در وهم قرار دادن فرد، را از لایه‌ی نیروانا یا جسم سعادت‌مند، که داخلی‌ترین جسم از هفت جسم است، انجام می‌دهد. نیروی الهی می‌تواند همه‌ی این چهار فعالیت را از خود لایه‌ی نیروانا اجرا کند. هیچ احتیاجی نیست که جسم موجود باشد تا بتواند آن کارها را انجام دهد.

به هر حال برای اجرای پنجمین فعالیت که بیرون کشیدن روح از توهم است، نیرو باید شکلی انسانی به خودش بگیرد. نیروی الهی به همکاری شما برای اجرای آن چهار فعالیت اولی، آفرینش، حمایت، تخریب، و در وهم قرار دادن فرد احتیاج ندارد، اما وقتی به بیرون کشیدن شما از توهم می‌رسد، به رضایت و همکاری شما احتیاج دارد.

خلقت با رضایت شما انجام نمی‌شود. حمایت هم به شما بستگی ندارد. به‌طور مشابه تخریب هم بدون رضایت شما رخ می‌دهد و چهارمین عمل قرار دادن شما در خیال، نیازمند حمایت شما نیست.

گرچه، نیروی الهی، به حمایت شما احتیاج دارد تا شما را از خیال بیرون بکشد و روشنگر کند. مثل این است که خدا بخواهد شما فرم درخواست ویزا پر کنید تا آن‌را برای آزادی شما صادر کند. شما ناچار هستید این فرم را پر کنید و امضایش کنید! مشکل این‌جا است که شما ممکن است فرم را پر نکنید یا فرآیند را به تأخیر بیندازید. برای این‌که حمایت تأیید شده برای روشنگری‌تان را دریافت کنید، خدا بدن انسان را به‌خود می‌گیرد و از کره‌ی زمین به‌عنوان استادی روشنگر دیدن می‌کند.

خدا همه‌ی هفت لایه‌ی بدن انسان را وقتی روی

احتیاج ندارید و قادر نخواهید بود چک کنید که آیا رشد کرده‌اید و چقدر رشد کرده‌اید. جهش ورای منطق‌تان خواهد بود.

پس از پرش کوانتوم، شما گونه‌ای کاملاً متفاوت، وجودی کاملاً متفاوت خواهید بود. بدن‌تان ممکن است مانند بدن انسان به نظر برسد، اما تمام فضای درونی‌تان کاملاً متفاوت خواهد بود. شیوه‌ی زندگی‌تان کاملاً متفاوت خواهد شد.

روشنگری هست ...

۱- تجربه کردن پیوستگی بی‌حد

زیستن با پیوستگی‌ای بی‌حد، روشنگری است. پیوستگی بی‌حد زمانی رخ می‌دهد که شما از هویت‌های درون و بیرون‌تان رها شوید.

اگر در آن پیوستگی بی‌حد آرام بگیرید و فعال باشید، به این معنی است که در روشنگری زندگی می‌کنید. اگر نمی‌توانید در آن آرام و قرار بگیرید، اما حداقل یک بار تجربه‌اش کرده‌اید، آن‌گاه شما ساتوری را تجربه کرده‌اید.

۲- درک خود، جهان و خدا

اساس روشنگری "تحول روان‌شناختی" است، درک جدیدی از خود (جیوا^۱)، جهان (جاگات^۲)، و خدا (ایشاوارا)^۳ است.

این که چگونه فکر می‌کنید، چرا فکر می‌کنید، چگونه هدایت شده‌اید، انگیزه شما چیست، چه چیزی در زندگی شما را پیش می‌راند- این به خود یا جیوا مربوط است.

این که چگونه در جهان به آرزوهایتان دست می‌یابید، چگونه از ترس‌ها و بقیه چیزهایی که بر شما توسط جهان تحمیل می‌شود، می‌گریزید-جهان یا جاگات مرتبط است.

جهش کوانتومی به هوشیاری، هدف راستین روشنگری است

ترقی شما باشد. یک جهش کوانتومی است نه دوام. اگر در طی فرایند معنوی احساس اندکی رشد، اندکی ترقی، شفافیت، شفای درونی و .. می‌کنید، ایرادی ندارد. همه‌ی این‌ها اشاره به این دارند که شما در خط سیری درست قرار دارید، همین. وقتی تابلویی در جاده می‌بینید که می‌گوید، "لوس انجلس، ۱۰۰ مایل"، همیشه علامتی سودمند است. می‌دانید که در مسیری درست هستید، همین. اما به این معنی نیست که رسیده‌اید.

ما همیشه فردی را می‌خواهیم که به ما حرف‌هایی تسلی بخش بزند. شما حمایت آن‌ها را می‌جوید در مقابل حمایت‌شان می‌کنید. اما استاد به حمایت شما نیاز ندارد، بنابراین بی‌درنگ حقیقت واقعی را به شما می‌گوید.

چیزی تحت عنوان ۹۹/۹ درصد روشنگر بودن یا خیلی نزدیک به روشنگری بودن وجود ندارد. یا روشنگر هستید یا نیستید.

روشنگری مانند "بله" ای کامل یا "خیر" ای کامل است. هیچ قدمی این بین وجود ندارد. روشنگری فرآیندی گام‌به‌گام که در طی مراحل رخ بدهد نیست. روشنگری مانند تعویض سیلندر گاز است، سیلندر قدیمی به‌طور کامل برداشته می‌شود و یک جدید در جایش گذاشته می‌شود!

بعد از تکامل از میمون به انسان، زمان آن رسیده است که جهش کوانتومی به مرحله‌ی بعدی، به مرحله‌ی نهایی داشته باشیم. جهش کوانتوم در هوشیاری هدف راستین روشنگری است.

وقتی در طریقت هستید، لازم نیست متوقف شوید و گذشته را ثبت کنید. مادامی که متوقف شوید و به گذشته توجه کنید یا ثبتش کنید، واضح بگویم، پرش هنوز رخ نداده است.

وقتی اکتشافی آشکار، جهش کوانتوم رخ می‌دهد،

۱- Jeeva معمولاً روحی غیر فانی که در تمامی موجودات زنده ساکن است

۲- Jagat جهان

۳- Ishwara وجود برتر-خدا

روشنگری اشتیاقی شدید است که به سمت چیزی هدایت نشده است

شفافیت در مورد ایشوارا یا خدا یعنی درک منبع خود و جهان است. دست یافتن به سرچشمه، دانستن این سه مورد، روشنگری است.

وقتی شما درک درستی از این که چرا و چگونه فکر می کنید دارید، این درک واقعی به شما تجربه‌ی شفاف‌تری از خویش‌تان می‌دهد. وقتی دریا بید چگونگی از طریق ترس یا آرزو با جهان ارتباط یابید، چگونگی به آن چه می‌خواهید دست یابید، و چگونگی از چیزی که احتیاجی ندارید بپرهیزید، تجربه‌ی شفاف‌تری از جهان را به دست می‌آورید.

سومی، خدایی است که تجربه می‌کنید، ایشوارا، سرچشمه‌ی خویش‌تان و جهان. دستیابی به درکی حقیقی از خویش‌تان، جهان، و خدا، روشنگری است.

۳- هیجان شدید بدون هیچ دلیلی

مردم از من می‌پرسند: "بعد از روشنگری، وجودهای روشنگر می‌توانند لذت ببرند؟"، من به شما می‌گویم، تنها پس از روشنگری می‌توانید لذت ببرید! پیش از آن، شما فقط فکر می‌کنید که دارید لذت می‌برید.

پس از روشنگری، حتی لازم نیست چیزی را حس کنید تا لذت ببرید. به‌سادگی همیشه در حال لذت بردن خواهید بود. هیجانی شدید بی هیچ دلیلی وجود خواهد داشت.

اگر بخواهم روشنگری را در دو کلمه تعریف کنم، خواهم گفت: "هیجانی شدید"، بدون هیچ دلیلی، اشتیاقی شدید که به سمت چیزی هدایت نشده است. شیئی وجود ندارد اما اشتیاق شدید وجود دارد. دلیلی وجود ندارد اما هیجان شدیدی جاری است. این چیزی است که من روشنگری می‌نامم.

مردم از من می‌پرسند: "چگونه می‌توانیم بی‌دلیل خوشحال باشیم؟"، من به آن‌ها می‌گویم، بیشتر شما

بازگشت به فهرست

فقط یک راز را می‌دانید، که **شما در هر سلول از** چگونه بی هیچ دلیلی غمگین **کیهان زنده‌اید** باشید. در آن عادت استاد شده‌اید. در این زمینه دکترا دارید! فقط کمی تغییرش دهید، همین. وقتی آن را می‌دانیم، چرا نمی‌توانیم این را فرا بگیریم؟

بسیاری از اوقات، شما احساس ناخوشی می‌کنید، اما دنبال دلیلی می‌گردید که چرا احساس ناخوشی می‌کنید! قادر نیستید دلیل را تشخیص دهید، اما غمگین خواهید بود. تأثیر عاطفی بر روی شما خودش تعلیم دیده تا بدون هیچ دلیلی به حالات ناخوشی فرو رود، زیرا به دفعات خودتان را آموزش داده‌اید تا با دلیل دچار ناخوشی شوید. پس از مدتی، خواص شیمیایی شما این عادت را می‌آموزد. آن‌گاه به دلیل احتیاج نخواهید داشت. فقط با خواص شیمیایی، تنها توسط سیستمی ذاتی به حالت ناخوشی فرو می‌روید.

روشنگری به معنای گریختن به جایی نیست. این جا و اکنون طعم زندگی را چشیدن، چیزی است که من روشنگری می‌نامم.

۴- دیدن دیگران همان‌طور که خودتان را می‌بینید

چیزی که من روشنگری می‌نامم تجربه‌ی شدت مشابهی از زندگی است که شما در درون خودتان، همچنین بیرون از پوستتان احساس می‌کنید. شما فقط در درون بدن‌تان زنده نیستید. شما همچنین در هر فرد دیگر، درخت، و صخره‌ای زنده هستید. تصرفتان نسبت به بدن جسمانی به تصرف نسبت به بدن کیهانی تغییر یافته است! شما در هر سلول خود در کیهان زنده‌اید. هر سلولی، بخشی کامل و تمام از کیهان است.

شعر زیبایی در ابتدای سرود جانسپاری، پوروشا سوکتام^۱ در وداها هست،

Om sahasra sheersha purushaha

۱- Purushka Suktam مناجات ودیک که اختصاص داده شده به پوروشا

و اگر بخواهند مؤثر واقع شوند، بدن افکار را دنبال می‌کند. به محض این‌که این کار انجام شود، افکار ناپدید می‌شوند. سپس دفعه‌ی بعدی، لازم است کاری انجام شود، افکار دوباره هجوم می‌آورند و جریان ادامه دارد. تمام ماجرا خودش به زیبایی رخ می‌دهد. هیچ پرتوی در کار نیست.

در حال حاضر، همه‌ی ما رنجشی پیوسته را از زمانی‌که از تخت خواب بیرون می‌آییم تا زمانی‌که دوباره به آن باز می‌گردیم، با خود حمل می‌کنیم. ما دائماً آزرده‌گی‌هایی را همراه خود داریم. منتظریم تا به مردم پیرویم. ما اندکی دستاویز نیاز داریم. پس از روشنگری، ترس یا گناه یا آرزوی همیشگی، یا چیزی که دائماً ما را بیازارد دیگر وجود ندارد. وقتی حتی برای یک لحظه از آن پرتو رها می‌شوید، روشنگری را تجربه می‌کنید.

تغییر در پرتو در کسری از ثانیه رخ می‌دهد. اگر عمیقاً آگاه باشید، می‌توانید لحظه‌ی ارزشمند رها شدن را دریابید. همه‌ی تاپاس (tapas)، تعلیم معنوی‌مان، ما را آماده می‌کنند تا آن تغییر را دریابیم. تغییر دفعات بسیاری رخ می‌دهد. لازم است شما واقعاً آگاه باشید و می‌توانید به دستش آورید. وقتی برای همیشه از آن پرتو رها شوید، روشنگر شده‌اید.

۶ - چهار تغییر دائمی

از وقتی روشنگر شده‌ام، تغییرات دائمی اندکی داشته‌ام. اولین مسأله، این بود که پچ پچ درونی ناپدید شد. منظورم از پچ پچ درونی، پچ پیچی دائمی از کلمات است که بطور معمول در درون ما وجود دارد. در شکاف بین کلمات من همچنانکه صحبت می‌کنم، حتی در آن ثانیه‌های اندک، هیچ پچ پیچی در درون نیست. تنها فضای خالص است، سکوت است.

دومین مسأله، این اندیشه است که محدودیت من این‌جا در این بدن پایان می‌پذیرد و در آن‌جا که باقی جهان ناپدید می‌شود، آغاز می‌یابد. من احساس نمی‌کنم فقط این پیکر ۶ فوتی هستم. من خودم

بازگشت به فهرست

sahasraaksha
sahasrapaat
sa bhoomim vishwato vrutva atyatishta
dashaangulam

این شعر به زیبایی تمام کیهان را به‌عنوان شکل انسانی زیبایی که پوروشا نامیده می‌شود توصیف می‌کند - هزاران سر، هزاران چشم و هزاران پا داشتن. آن شکل شامل تمام زمین است و از آن ده برابر فراتر است. این تجربه‌ی روشنگری است.

بدانید، من همان‌قدر که در بیرون زنده هستم در درون پوستم هم هستم. بنابراین من در همه‌ی آن میلیون‌ها سر، چشم، و پا و همه‌ی آن میلیون‌ها موجودات در کیهان زنده هستم.

برای به دست آوردنش، شروع کنید به دیدن هرچیزی بگونه‌ای که گویا اولین بار است آن را می‌بینید، بدون وارد کردن آن به خاطرات حک شده‌ی گذشته‌تان. سپس، شروع می‌کنید به تجربه‌ی زندگی و شدتی مشابه که شما در درون پوستتان، و همچنین بیرون تجربه می‌کنید. این کار را برای ده روز امتحان کنید. به محض این‌که نگاهی آنی به دست آورید، هرگز از دستش نخواهید داد! خواهید دید

که بی هیچ دلیلی در خلسه‌اید. بی هیچ دلیلی در هیجان‌اید. دیگر هرگز هیچ چیز را بی هیچ دلیلی نمی‌پذیرید. همواره در خوشی خواهید بود.

۵- رها بودن

از الان شما همه تجربیات گذشته‌تان را به هم متصل می‌کنید و یک پرتو خلق می‌کنید.

همه‌ی تجربه‌های آینده‌ی شما به این بستگی دارد که این پرتو را چگونه آفریده‌اید. آن‌ها بسته به این هستند که شما از چه کماتی از گذشته‌تان استفاده می‌کنید، و چگونه آن پرتو را شکل داده‌اید. احساسات، واکنش‌ها، افکار و کلمات آینده‌تان کاملاً بسته به این پرتو است. اما پس از روشنگری، زندگی بسیار متفاوت از این است. افکار هجوم می‌آورند،

ندارد. شما وقتی که گذشته را **غایت یعنی هر لحظه را تماماً زیستن. غایت پایان نمی پذیرد** متبلور سازید، احساس کسل بودن دارید. احساس می کنید همه چیز را قبلاً دیده‌اید. من هر چهره‌ای که می بینم هیجان زده می شوم. همین. هیجانی پایدار آن جا است. می توانم بگویم که این چهار تغییر، تغییراتی دائمی بودند که برای من پس از روشنگری رخ دادند.

۷- غائی اما نه نهایی

صادقانه بگویم، روشنگری پایان نیست. تجربه ای غایی است اما آخرین تجربه نیست. لازم است این دو کلمه را بفهمید: "آخرین" و "غایی" ، آن‌ها بسیار متفاوت هستند. برای مثال، پس از اولین روز سخنرانی در این مجموعه یک نفر نزد من آمد و گفت: "شما همه چیز را گفته‌اید. چرا یک کلاس بیشتر نیاز دارید؟"، دیروز فرد دیگری گفت: "سووامیچی، در روز اول با خود فکر کردم که نمی توانی ما را از این عمیق تر ببری، و تمام است. امروز، ناگهان حس کردم ما را بیشتر از دیروز به اعماق برده‌ای. هر روز احساس می کنم دیگر عمیق تر از این نمی توانی ما را ببری، اما همچنان بیشتر به اعماق می رویم". هر روز آن شخص فکر می کرد که آن تجربه، غایی بود.

غایت یعنی هر لحظه را تماماً زیستن. غایت پایان نمی پذیرد. می تواند به روز شود.

تفاوت بسیاری بین این دو کلمه‌ی غایی و آخرین وجود دارد. اگر غایی است هر لحظه اتفاق می افتد، آخرین نیست.

مردم فکر می کنند اساتید پس از روشنگری رشد نمی کنند. من به شما می گویم، پس از روشنگری، نه تنها آن‌ها دائماً به روز می شوند، بلکه رشد در تمامی لحظات روی می دهد و گسترش رخ می دهد. خدا رشد می کند. تنها خدا رشد می کند، هیچ چیز دیگری رشد نمی کند.

پس از روشنگری، ترس یا گناه یا آرزوی همیشگی، یا چیزی که دائماً ما را بیازارد دیگر وجود ندارد

را در هر چیز می بینم و حس می کنم. اگر مرا تماشا کنی، من تنها کسی هستم که از همه‌ی عکس‌هایم بعد از این که گرفته می شوند لذت می برم یا از عکس‌های روی جلد کتاب‌ها! من تنها برای چهار یا پنج روز با آن‌ها تفریح می کنم.

مردم از من می پرسند: "این چیست، سووامیچی؟ نشسته‌ای و از عکس‌های خود لذت می ببری؟"، من به آن‌ها می گویم: "چه اهمیتی دارد؟ من احساس نمی کنم که این پیکر ۶ فوتی هستم. درست همان طور که شما این پیکر را می بینید، من هم این پیکر را می بینم و از آن لذت می برم! من از آن به عنوان بخشی از هستی لذت می برم، مثل شما!"، در واقع، شما وقتی عکس‌های خودتان را می بینید احساس شرمساری می کنید فقط به این دلیل که محدودیت بدن‌تان را شدیداً حس می کنید. برای من آن احساس مجزا در مورد ظاهر نیست، از این رو مانند هر چیز دیگری فقط از آن لذت می برم.

سومین مسأله این است که گرچه این بدن مذکر است، هویت درونی از مؤنث و مذکر بودن محو شده. چهارمین مسأله این است که هیجانی همیشگی در درون وجود دارد، هر چیزی تحریک می کند. حتی چیزهای کوچک هیجان بسیاری ایجاد می کنند. حتی یک چیز ساده، هیجان و شادی ای شدید ایجاد می کند.

یک چیز کوچک، مثلاً پیکره‌ای- یک شیوای کوچک، یک بودای کوچک یا فقط یک اسباب بازی نرم، هیجان بسیاری را خواهد انگیخت! هر چیز کوچکی هیجان زیادی می بخشد. مهم‌ترین مسأله این است که من با هیچ چیزی احساس کسالت نمی کنم. در طی پنج سال گذشته، صدها جلسه از برنامه‌های مراقبه را اداره کرده‌ام. هیچ‌گاه احساس نکردم کسل شده‌ام زیرا برای من هیچ تبلوری از گذشته وجود

هستید، تمام تجسم فکری مانند یک بسته، یک بخش از اطلاعات بیرون می‌آید، این آن چیزی است که ما شهود می‌نامیم. وقتی فرایندی منطقی را طی می‌کنید، این زمزمه‌ی درونی نامیده می‌شود، این قوه‌ی درک است. اما زمانی که آن زمزمه‌ی درونی را ندارید همه‌چیز به گونه‌ای شهودی و مستقیم که می‌دانید در شما شروع به تجلی می‌کنند.

۹- شجاعت برای سر و کار داشتن با سختی‌ها

روشنگری منجر به حذف سختی‌ها نمی‌شود. منجر به حضور شجاعت برای سر و کار داشتن با سختی‌ها می‌شود.

۱۰- اوج بودن

وقتی قوه‌ی درک کامل می‌شود و به اوج می‌رسد، تبدیل به هوش می‌شود. وقتی احساس کامل می‌شود و به اوج خود می‌رسد، تبدیل به اعتماد می‌شود. وقتی بودن کامل می‌شود و به اوج می‌رسد، تبدیل به روشنگری می‌شود.

۱۱- زمزمه‌ی درونی ادغام شده و واژه‌های بیرونی

شخصی که ریاکاری را از فضای درونی‌اش بزدايد، روشنگری را تجربه خواهد کرد. راماکریشنا پارام‌اهم‌سا، استاد روشنگر اهل هند، به زیبایی می‌گوید: "ادغام کردن زمزمه درونی تان و کلماتی که به زبان می‌آورید، روشنگری است".

من به شما می‌گویم، زیستن در بدنی که زمزمه‌ی درونی و کلمات بیرونی‌اش به هم متصل هستند، بهشت است. هیچ چیز شادی‌بخش‌تر از این نیست که در بدنی زندگی کنید که زمزمه‌ی درونی و کلماتی که به زبان می‌آورد ادغام شده‌اند. این وجد خالص است!

این وجد پایدار چیزی است که من نی‌تی‌اناندا یا سعادت ابدی می‌نامم. اگر می‌توانید در جسمی زندگی کنید که زمزمه‌ی درونی و سخنانی که می‌گوید ادغام شده‌اند و در سازگاری با هم هستند، ناگهان خواهید دید که در یک نی (فلوت) خالی زندگی می‌کنید. شما

در فضای تان ممکن است حس کنید دارید رشد می‌کنید. اما رشد واقعی یا انبساط فقط در نیروی کیهانی رخ می‌دهد.

وقتی وجودی روشنگر می‌شود، نه تنها توانایی‌اش را تجربه می‌کند بلکه همچنین شروع می‌کند به خلق امکان وجودهای روشنگر بیشتر.

۸- حرف زدن ممنوع، تجسم

وقتی که روشنگر هستید، هیچ جنبشی از حرف، یا کلمه یا فکر بین ناف و نای (گلو) شما وجود نخواهد داشت. کلمات تنها از نای شما می‌آیند. من می‌توانم بگویم این یکی از ارزشمندترین توصیف‌های روشنگری است. هیچ کلمه‌ای، فکری، هجایی، یا لرزش صدایی بین ناف و نای وجود نخواهد داشت. کلمات وقتی آن‌جا هستند که شما در حال صحبت کردن باشید. وقتی صحبت نمی‌کنید، درون شما هیچ کلمه‌ای وجود نخواهد داشت. فقط انرژی جنبش آن‌جا خواهد بود. هیچ اندیشه‌ای، هیچ پرگویی‌ای، هیچ زمزمه‌ی پیوسته درونی‌ای وجود نخواهد داشت. زمزمه‌ی درونی شما، تنها چیزی است که کل زندگی‌تان را مختل می‌کند. درک این مسأله برای بسیاری از مردم دشوار است. آن‌ها همیشه فکر می‌کنند: "اگر زمزمه‌ی درونی نداشته باشم، چگونه زندگی روزمره‌ام را برنامه‌ریزی کنم؟ چگونه کارم را پیش ببرم؟ چگونه قادر به زندگی باشم؟"

وقتی زمزمه‌ی درونی نداشته باشید، سکوت محض نیست. انرژی شدید است. از آن انرژی، هرآنچه که باید انجام شود، در قالب یک تجسم فکری کامل خود را نشان می‌دهد. اگر زمزمه‌ی درونی دارید، خطبه‌خط بیرون می‌آید - "صبح مجبورم برخیزم. سپس، باید سرکار بروم. آن‌جا روی پروژه‌های جدید کار خواهم کرد. عصر بر می‌گردم. سپس، ممکن است برای شام بیرون بروم..."، در حالتی خطی، یکی‌یکی، افکار و لغات بیرون می‌آیند.

وقتی زمزمه‌ی درونی ندارید، وقتی فقط با خودتان

نیست. شما فقط یک بذر، یک عامل بالقوه، یک امکان هستید. شما درخت نیستید. واقعیت نیستید. واقعیت شما روشنگری است.

شما در حالت بالقوه ی خود، بشر نامیده می‌شوید. در حالت واقعی خود، یک موجود روشنگر تلقی می‌شوید. شما یک انسان دارای تجربه معنوی نیستید، شما یک موجود معنوی به همراه یک تجربه‌ی انسانی می‌باشید!

۱۶- فراتر از نیروی یوگایی

وقتی مراقبه می‌کنید، می‌توانید قدرت‌های مختلف یوگایی یا سیدھی-در فرهنگ هندوستان: به انرژی ماورایی حاصل از یوگا گفته می‌شود- را بدست آورید. اما روشنگری زمانی اتفاق می‌افتد که فراتر از این نیروها بروید. روشنگری، توانایی مدیریت و کنترل قدرت‌ها و همچنین هوشمندی رها کردن آن‌ها در صورت لزوم است.

روزی، مقاله‌ی جالبی درباره‌ی کتاب "شیمی اسرارآمیز" خواندم که براساس تحقیقات انجام شده توسط دو اهل عرفان، آئی بسانت و چارلز لیدبیتز، در مورد ساختار مولکولی عناصر مختلف بود. در این مقاله، عنوان شده بود که مدت‌ها قبل از این که علم فیزیک دریابد که اتم یک هسته دارد، عرفا، ساختار اتمی بسیاری از عناصر را تعیین کرده بودند، و آن هم به "کوارک"، بنیادی‌ترین ذره‌ای که امروزه در فیزیک کوانتوم شناخته می‌شود اطلاق می‌گردد!

چگونه آن‌ها حتی قبل از متولد شدن فیزیک کوانتوم این مسئله را بدون تجهیزات علمی مدرن دریافتند؟ در این گزارش آمده است: از طریق سیدھی یا قدرت عرفانی، معروف به آنیما، که در یوگا سوتراس توسط حکیم پاتانجالی، استادی روشنگر از هند و پدر علم یوگا توصیف شده است، به این شناخت رسیده‌اند، پاتانجالی آنیما را به عنوان "توانایی دستیابی به دانشی ناچیز، پنهان یا دوردست، با هدایت نور ماورای ماده قوه‌ی ذهن توصیف کرده است".

با فضای درونی بسیار فراخی زندگی می‌کنید.
شخصی که ریاکاری را از فضای درونی‌اش بزداید، روشنگری را تجربه خواهد کرد
۱۲- احساس کردن خودتان به عنوان فضایی کیهانی

روشنگری چیزی نیست جز احساس خودتان به عنوان ماهاکاشا، فضای کیهانی. به این معنی است که شما احساس کنید به جای چیتاکاشا یا فضایی فردی فضایی کیهانی هستید.

۱۳- آرمیدن از هویت‌تان در ذهنتان

وقتی از هویتی که به فضای بیرونی ارائه می‌دهید تا به دیگران نشان دهید چه کسی هستید، راحت شوید، این حالت "اولین تجربه" یا ساتوری نامیده می‌شود. راحت شدن از دومین هویت که در جهان درونی‌تان دارید، که به خودتان ثابت می‌کند چه کسی هستید، چیزی است که من روشنگری می‌نامم!

۱۴- تحقیق و توسعه با استفاده از آگاهی فراذهنی

پس از این که فردی به روشنگری دست می‌یابد، آگاهی فراذهنی عمیقی خواهد داشت. با آن آگاهی فراذهنی، به راحتی می‌توان به پژوهش، آزمایش و تجزیه و تحلیل پرداخت. حتی پس از روشنگری، من آزمایش‌های بسیاری را انجام داده‌ام، بسیاری از شیوه‌ها را در کنار سایر دانشمندان و محققان جهان بیرونی و درونی و یا خود به تنهایی پیش برده‌ام.

هنگامی که یک موجود روشنگر، اعمالی معنوی را انجام می‌دهد، فقط مختص او نیست. بلکه منجر به ایجاد فرمول‌های مناسبی برای شاگردان می‌شود. بنابراین، او می‌تواند همان تجربه را در آن‌ها بار دیگر به عمل آورد.

۱۵- تعالی حالت/وضعیت بشر

شخصی از من پرسید: "آیا روشنگری حالت طبیعی انسان است یا تعالی آن وضعیت محسوب می‌گردد؟"، قطعاً روشنگری تعالی حالت انسان است. هر آن‌چه که درباره‌ی حالت انسان می‌اندیشید، کامل

داشته باشید، همه‌ی آن ده هکتار مانند یک باغ وحش است. با داشتن یک وجود روشنگر، یک میلیون هکتار وجود دارد، اما هنوز هم آن ده هکتار، یک باغ وحش است. در یک میلیون هکتار، اگر تغییری در ده هکتار ایجاد شود، می‌توانید آن را برهم زننده در نظر بگیرید؟ خیر! ناچیز است. عملاً آن‌جا وجود ندارد. به‌همین دلیل است که یک فرد متوسط احساس می‌کند "من بدن هستم"، اما یک موجود روشنگر احساس می‌کند "من بدن نیز هستم".

اینگونه نیست که نظریه‌ی "من جسم هستم" از بین برود. فقط به "من جسم نیز هستم" ارتقاء می‌یابد.

۱۸- به جریان طبیعی انرژی اجازه دهید درون بدن شما جاری گردد

روشنگری به‌معنای اجازه دادن به جریان طبیعی انرژی است تا در بدن شما بدون ایجاد درگیری، جاری شود. لحظه‌ای که انتخاب و اولویت‌بندی را آغاز می‌کنید، پیش از این، درگیری را ایجاد نموده‌اید. روشنگری هرگز برای شخصی که آن را انتخاب می‌کند، اتفاق نمی‌افتد. بلکه برای شخصی اتفاق می‌افتد که انتخاب نکردن را انتخاب کند. این نکته بسیار حائز اهمیت است.

تعلق خاطر به ایده‌ی روشنگری

هزاران سال است که میلیون‌ها کاشگر در تلاش هستند. تعداد اندکی از آن‌ها به تجربه‌ی غایی روشنگری رسیده‌اند. دلیل این امر آن است که شما درباره‌ی روشنگری ایده‌ای دارید و آن‌چه را که فکر می‌کنید عملی درست بر مبنای آن ایده محسوب می‌شود را انتخاب می‌کنید.

هنگامی که با اساتید در قید حیات دیدار می‌کنید، همیشه فقط اثر جانبی روشنگری یا محصول جانبی روشنگری را می‌بینید. ایده و طمع شما در مورد روشنگری، بر اساس کیفیت و انرژی سبک

بازگشت به فهرست

روشنگری چنان آرامشی در وجودتان ایجاد می‌کند که حتی افکارتان نیز نمی‌توانند آن‌را به هم زنند. با آموزش یوگای، آن‌ها می‌توانند تصاویر بصری از اشیاء بسیار کوچک را که با چشم عادی قابل دیدن نیستند، تجربه کنند. آن‌ها پنج عنصر جدید را از طریق این نیروهای یوگای پیدا کردند. آن‌ها حتی فراتر از کوارک و همچنین ساختار جزئی آن، به سطوح زیرین کوارک رفته‌اند که هنوز علم از دست‌یابی به آن بازمانده است. این یافته‌های بسیار مشابه، حداقل توسط سه نفر دیگر، در نقاط مختلف جهان، در زمان‌های مختلف و از طریق چنین ظرفیت‌های اسرارآمیز انجام شده است. آن‌ها نتیجه گرفتند که ماده مانند حباب‌های موجود در فضا است، دقیقاً مانند مرواریدهایی بر روی یک رشته‌ی نامرئی. در این گزارش آمده است: محققان نه تنها ذرات زیر اتمی را دیدند، بلکه می‌توانند درون اتم را تا زیر کوارک نیز ببینند. برای این علم، به یک شتاب دهنده‌ی ذرات بسیار قدرتمند نیاز است که میلیارد دلار هزینه دارد!

یوگی‌های بسیاری وجود دارند که دارای این نوع سیدھی یا چنین قدرتی هستند که در نتیجه‌ی مراقبه به‌وجود می‌آید. این انرژی‌ها تا زمانی که درونشان گرفتار نشوید خوب هستند. در غیر این صورت، هدف غایی روشنگری را از دست خواهید داد.

۱۷- آرامشی زلال و پایدار

روشنگری دارای چنان آرامش زلال و قدرتمندی است که حتی افکارتان هم نمی‌توانند آن‌را برهم زنند.

فکر نکنید اساتید روشنگر، دارای این دسته از افکار نیستند. درست است که فضای درونی آن‌ها به‌قدری بزرگ است که ذهن بخش ناچیز آن محسوب می‌گردد. اگر شما ذهنی ده هکتاری

۱۹- هوشیار بودن، انجام دادن و تسلیم شدن

هوشیار بودن، انجام کارهای صحیح و تسلیم شدن در برابر روشنگری - الهی تا زمانی که بی‌اندیشید این سه چیز متفاوت‌اند، روشنگر نمی‌شوید. وقتی که دریا بید این سه، یک چیز هستند، هر سه به‌طور هم‌زمان و خودبه‌خود بروز می‌کنند. شما روشنگر شده‌اید. مادامی‌ک هوشیار باشید، در معرض نیروی الهی هستید، و همیشه به درستی عمل خواهید نمود.

۲۰- فراتر از سعادت

"همواره شورمند بودن" اصلی‌ترین نشانه‌ی یک استاد روشنگر است. وقتی بدان می‌نگرید، آن‌را "سعادت" یا "شادی" تلقی می‌کنید. صادقانه بگویم، من خودم احساس نمی‌کنم که موجود سعادت‌مند جداگانه‌ای باشم. همه‌ی آن چیزی که می‌دانم این است که چیزی خارق‌العاده به‌طور مداوم و به‌طرز شورمندانه‌ای در من اتفاق می‌افتد. تنها یک عامل بیرونی می‌تواند آن‌را "سعادت" بنامد. درواقع، حتی "سعادت" نیز نیست. کیفیتی است که ورای توصیف است، که ذهن را یارای تصور آن نیست.

۲۱- هم‌آمیزی تجربه، تجربه‌گر، و تجربه شده

در این لحظه، سه چیز مجزا را مشاهده می‌کنید: تجربه، تجربه‌گر، و تجربه شده. به‌عنوان مثال، شما در حال خواندن این کتاب هستید. شما تجربه‌گر و خواننده هستید، تجربه، همان عمل خواندن است، و آن چیزی که تجربه می‌شود، کتاب می‌باشد. وقتی که روشنگر می‌شوید، این سه چیز - تجربه، تجربه‌گر و تجربه شده - یکی می‌روند - شما تجربه‌گر خود می‌شوید که خود نیز مورد تجربه واقع می‌شود.

روشنگری زندگی

۱. لذت‌بردن از بی‌نظمی کیهان در چهارچوب بدن

از هم‌اکنون، شما به‌اندازه‌ی کافی بالغ نیستید که بی‌نظمی کیهان، را درون چهارچوب بدن خود نگاه

زندگی استاد روشنگر ایجاد می‌شود. این دلبستگی به روشنگری نیست. این دلبستگی به ایده‌ای درباره‌ی روشنگری است. به‌عنوان مثال، شما ممکن است فکر کنید که لحظه‌ی روشنگر شدن، ناگهان کسی تختی طلاپی به شما می‌دهد. شما فقط به آن تخت طلاپی متصل می‌شوید. شما نمی‌توانید به خود روشنگری وصل شوید.

چگونه به روشنگری متصل خواهید شد؟ هر ایده‌ای که اکنون درباره‌ی روشنگری دارید روشنگری نیست، درباره‌ی روشنگری است.

اینگونه نیست که نظریه‌ی "من بدن هستم" از بین برود. فقط به "من بدن نیز هستم" ارتقاء می‌یابد.

هرچه بیشتر ایده‌ی شما در مورد روشنگری تطهیر شود، بیشتر به سمت روشنگری خواهید رفت، هرگز نمی‌توانید به آن متصل شوید. اگر به آن متصل هستید، بسیار واضح و زلال باشید، ایده‌ی شما در مورد روشنگری نه ناب است و نه روشن. شما باید پاک‌سازی کنید و درک روشنی در مورد روشنگری داشته باشید. به مطالعه‌ی ادبیات معنوی بپردازید، به سخنان استاد گوش دهید تا درباره‌ی روشنگری، ایده‌ی کاملی کسب کنید.

داشتن ایده‌ی روشن درباره روشنگری، روشنگری است! زیرا پس از مدتی، وقتی به یک‌باره دست از جنگیدن با استاد بر می‌دارید، تمام شفافیتی که وی تا آن‌زمان به شما می‌داد، تبدیل به تجربه‌ای ناب می‌شود. هنگامی که فضای درونی‌تان سرشار از علاقه و محبت است، به استاد ببینید، هر کلمه‌ای که او بیان می‌کند، بی‌درنگ به تجربه‌ای برای شما تبدیل می‌شود. بنابراین سعی کنید درک واضح‌تری ایجاد کنید. این به‌طور خودکار شما را به روشنگری خواهد کشاند و اتصال را از بین می‌برد.

که میانه روی نامیده می شود. با قرار گرفتن در مسیر میانه^۱، به طور ناگهانی، شاهد کاهش تعداد فکرها است؛ افکاری که پیش از آغاز هر گونه عمل، متبلور می شود. این دوره همان "روشنگری زندگی" است. وقتی افکار به کلی رها می شوند، و شما بدون تفکر، قادر به انجام تمام فعالیت های خود هستید، روشننگر می شوید.

۴. متمرکز در ساتوا

با محوریت ساتوا، انرژی مثبت، شما قادر خواهید بود تمام فعالیت های خود، اعم از حرفه، تجارت، روابط، و کل زندگی خود را به روشی زیبا و بی دردسر انجام دهید. شما قادر خواهید بود همه چیز را، فقط بر اساس انرژی مثبت، مدیریت کنید. این همان چیزی است که من آن را "روشنگری زندگی یا jeevan mukti" می نامم - حتی در حالی که زندگی می کنید، شما آزاد هستید.

۵. بیدار شدن بخش های غیرمکانیکی مغز

وقتی در مرکز ساتوا، انرژی مثبت، متمرکز هستید، درک روشنی از خود^۲ دارید. درک روشنی از چگونگی ارتباط با جهان^۳، خواهید داشت. به دلیل شفافیت خود و جهان، طبیعتاً شما به سرچشمه، خداوند، عروج می کنید.

درک بسیار به شما وضوح می دهد. این وضوح، به طور خودکار، بخش های غیر مکانیکی مغز شما را بیدار خواهد کرد. وقتی این بیدار شدن رخ دهد، بی نظمی در خط مشی شما اتفاق می افتد. خط مشی شما، به تنهایی، تنظیم مجدد خواهد شد. فقط با آن همکاری کنید. این همان چیزی است که من آن را "روشنگری زندگی" می نامم.

۶. تعامل با بیداری

۱ - Madhyapantha "راه میانی" که توسط استاد روشننگر بودا توصیه شده است و نمایانگر قدرت شاهد بودن است که سبب می شود که فرد با احساساتش در تعادل باشد

۲ - Jeeva معمولاً روحی شیطانی که در همه موجودات زنده، ساکن است Jagat-۳ جهان

دارید. شما باید بی نظمی را نظم ببخشید زیرا شما قادر به کنترل کیهان، آنگونه که هست، نمی باشید.

چهارچوب شش فوتی بدن شما به اندازه ی کافی بالغ نیست تا بی نظمی را، همان طور که هست، حفظ کند و کیهان را آنگونه که هست، تجربه کند و از آن لذت ببرد.

با داشتن بدن، ذهن و مغزی که بیدار شده و در پی تجربه ی کیهان، همانگونه که هست، می باشد، می توان روشنگرانه زندگی کرد.

برای این کار، باید بدن، ذهن و مغز آماده شوند. بدن با تکنیک هایی مانند تی نی یوگا (Nithya Yoga) آماده می شود. ذهن مانند یک نرم افزار است. متشکل از بخش خودآگاه و ناخودآگاه است.

ضمیر خودآگاه را می توان با آموزه های درست، با حذف ایده های نادرست و دریافت ایده های روشن و درست پاک کرد. ضمیر ناخودآگاه نیز با تکنیک های مراقبه، پاک سازی می شود.

اما در نهایت، برای تغییر دائمی نرم افزار، سخت افزار نیز باید تغییر کند. شیارهای مغز شما، برای نگهداری و بازتاب تجربه ی روشننگری، باید تغییر کند. این می تواند از طریق آغاز، لمس استاد، پدید آید. آغازگری، به طور مستقیم، انرژی را منتقل می کند، که پس از آن، ابعاد مختلف شما شروع به بیدار شدن می کند.

۲. زندگی عاری از تعارض

روشنگری زندگی هیچ ارتباطی به زندگی زناشویی یا تجرد ندارد. بلکه فقط یک زندگی بدون تعارض است که در آن، اعمال و دانش شما، در راستای آرزوهایتان باشد.

۳. کم شدن تعداد فکرها

نبودن در افراط و تفریط هر چیزی، عدم گرفتاری در افراط و تفریط احساسات، همان چیزی است

مرکز شما تغییر خواهد کرد. تغییر شناختی در درون شما رخ خواهد داد. این همان چیزی است که روشنگری زندگی می‌نامم.

۸. نفس در برابر روشنگری

نفس شما به اندازه‌ی کافی قدرتمند نیست که روشنگری شما را از بین ببرد! درک کنید که نفس شما آن قدر قدرتمند نیست که بتواند روشنگری شما را از بین ببرد.

شما باید از فکر کردن به این که دارای نفس هستید، دست بردارید. حتی نفس شما به اندازه‌ی آن چه که فکر می‌کنید بزرگ نیست. شما آن قدر بزرگ نیستید که همواره می‌پندارید! بنابراین، حتی نفس شما نمی‌تواند روشنگری شما را از بین ببرد.

این که آیا شما این را باور دارید یا نه، چه تجربه‌اش کرده باشید یا نکرده باشید، شما آگاهی ابدی هستید. منطق شما نیز به آن اندازه که فکر می‌کنید قوی نیست. من همیشه به مردم می‌گویم، جهل شما آن قدر قوی نیست که روشنگری‌تان را از شما دور کند. حتی در جهالت یا نفس خود، فرد بزرگی نیستید، و این یک حقیقت است!

قبل و بعد

جمله‌ای زیبا از zen وجود دارد که می‌گوید: "پیش از روشنگری، کوه، همان کوه، رودخانه همان رودخانه، و جنگل، همان جنگل بود. وقتی شروع به جستجو می‌کنید، وقتی شروع به کاوش می‌کنید، کوه، کوه نیست، رودخانه، رودخانه نیست، و جنگل، آن جنگل نیست. همه چیز آشفته است. وقتی آن چه را که در طلب آن هستید، بدست آورید - روشنگری - بار دیگر، کوه یک کوه است، رودخانه یک رودخانه است، و جنگل، یک جنگل".

درک این گفته بسیار دشوار است. منظور آن‌ها این است که پیش از کاوش و پس از یافتن روشنگری،

اگر با شادی جدیدی که در حال اتفاق افتادن است، و با بیداری جدید که در حال وقوع است، همکاری نمی‌کنید، و اگر همین روال قدیمی و کسل کننده خود را به خودتان تحمیل کنید، ممکن است فراموش کنید، یا ممکن است به همان عادت قبلی خود بازگردید، همان کسل کننده‌ی قدیمی. تعامل با بیداری که در شما اتفاق می‌افتد، همان چیزی است که من آن را مرید بودن یا روشنگری زندگی می‌نامم.

۷. زندگی کردن حقایق بزرگ

"روشنگری زندگی" کلمه درستی است. وقتی این حقایق بزرگ را زندگی می‌کنید، روشنگر می‌شوید. مردم فکر می‌کنند که روشنگری بدان معنا است که تمام مسئولیت‌ها از میان برداشته می‌شوند و نیازی نیست کاری انجام دهید. آن‌ها فکر می‌کنند این یک تعطیلات طولانی است و شما می‌توانید در ساحل دراز بکشید، و لازم نیست کاری انجام شود.

شما در مورد آن چه می‌خواهید داشته باشید و همه‌ی چیزهایی که هرگز در زندگی خود نداشته‌اید، خیالاتی دارید. شما این‌ها را تصویرسازی کرده و روشنگری می‌پندارید. شما مفهوم خود از بهشت را ارائه کرده و فکر می‌کنید که روشنگری است. "داشتن" روشنگری اشتباه است. "روشنگری زندگی" کلمه‌ی مناسبی است.

شما قرار است حقایق را زندگی کنید. زندگی کردن حقایق بزرگ در زندگی، روشنگری است. استاد نمی‌تواند روشنگری را به شما واگذار کند. این چیزی جداگانه نیست که او بتواند به شما بدهد. او فقط می‌تواند ابزارهایی را برای شما فراهم کند تا روشنگری خود را تجربه کنید. او فقط می‌تواند راه را به شما نشان دهد. او فقط می‌تواند حقایق را به شما ارائه دهد. شما باید این حقایق را زندگی و تجربه کنید.

روشنگری به آن معنا نیست که بدن خود را رها کنید و بمیرید. نه! شما در مرکزی فراتر از حواس پنجگانه، اما همراه با همان پنج حواس، زندگی می‌کنید. تنها

استاد به راحتی می‌تواند نرم‌افزار روشنگری را در وجود هر کسی بارگذاری کند.

هنگامی که کاملاً پذیرا و آماده هستید، نرم‌افزار روشنگری می‌تواند در سیستم شما بارگذاری شود.

بدن شما می‌آموزد که می‌تواند بهتر از آنچه که اکنون هست باشد.

حافظه‌ی بیولوژیکی شما می‌آموزد که ارتقاء، امکان‌پذیر است.

یک داستان کوتاه از زندگی استاد روشنگر، بودا:

یک بار از بودا سؤال شد: "چرا به همه روشنگری نمی‌آموزید؟" او گفت: "لطفاً از اهالی روستا پرس که چه کسی خواهان روشنگری است. آن‌ها را نزد من بیاور و من به آن‌ها خواهم آموخت."

آن روز آن مرد از کل روستا سؤال کرد که چه کسی خواهان روشنگری است. سپس عصر همان روز با چهره‌ای گرفته نزد بودا بازگشت. بودا پرسید: "چه اتفاقی افتاد؟ هیچ‌کس خواهان روشنگری نیست. درست است؟"

آن مرد با کمی خوشحالی پاسخ داد: «نه، نه، دو نفر می‌خواهند روشنگری فراگیرند». بودا جواب داد: «خوب، همین حالا آن‌ها را بیاور. من به آن‌ها روشنگری خواهم داد».

این مرد با صدایی آهسته پاسخ داد: "نه، آن‌ها نمی‌خواهند به این‌جا بیایند. اگر آن‌ها به محلی که آن‌ها هستند، بفرستید، آن‌را دریافت خواهند کرد!"

در واقع هیچ‌کس روشنگری را به معنای واقعی آن نمی‌خواهد! آن‌ها فقط آن‌را به عنوان یک ابزار یا برای نگه‌داری در ویتیرین خود می‌خواهند!

بفهمید، خدا به شما این آزادی را هم می‌دهد که در اسارت باشید. روشنگری هرگز نمی‌تواند با اجبار به شما داده شود. اگر به اجبار باشد، حتی آزادی به اسارت بدل می‌گردد.

بازگشت به فهرست

همه چیز روشن است. اما در طی فرآیند جستجو، مسائل روشن نیست. اگرچه پیش از جستجو و پس از رسیدن به روشنگری، همه چیز رو

استاد می‌تواند به راحتی نرم‌افزار یک انسان روشنگر را در هر کسی بارگذاری کند

به روشنی می‌گراید، اما روشنی پیش از جستجو با روشنی پس از آن، متفاوت است.

قبل از جستجو، وضوح موجود می‌تواند به آسانی و توسط هر چیزی مغشوش شود. و آن، روشنی غایی نیست. فقط یک ایده‌ی مبهم است. اما بعد از روشنگری، وضوح و شفافیتی که دریافت می‌کنید با هیچ چیز اشتباه گرفته نمی‌شود. آن یک حقیقت غایی است، همان‌طور که هست. تفاوت در این است. وضوحی که با هیچ چیز مغشوش نمی‌گردد، همان روشنی روشنگری است. پس از روشنگری، فرکانس دیدن چیزها کاملاً متفاوت خواهد بود. بنابراین، اگرچه کوه، یک کوه است، رودخانه، یک رودخانه است، و جنگل، یک جنگل، اما فرکانس دیدن کاملاً متفاوت خواهد بود.

در طول جستجو، از آن‌جا که این یک روند تحول‌گرا است، همه‌چیز در سردرگمی خواهد بود! زیاد در مورد آن حساس نباشید.

خواستن عمیق، بدون صلاحیت

مردم از من می‌پرسند: "اگر یک استاد بخواهد، چنانچه شاگرد صلاحیت داشته باشد یا خیر، آیا می‌تواند به او روشنگری ببخشد؟"

یک استاد روشنگر، تنها با یک لمس یا تماس، می‌تواند هر کسی را روشنگر کند. حتی نه فقط تماس، بلکه با یک فکر. هیچ چیز دیگری لازم نیست. او می‌تواند هر کسی را آزاد کند.

بزرگترین اتفاق در سیاره‌ی زمین، مجاورت موجودی هدایت نشده با فردی روشنگر است که منجر به روشنگر شدن وی می‌شود.

**وقتی تجربه اتفاق
بیفتد، خواهید فهمید
که این یک نعمت
است**

دادن خود برابر با آنچه که دریافت می‌کنید نیست. حتی اگر زندگی خود را بدهید، چیزی بیشتر و با ارزش‌تر از خرید بلیط لاتاری نیست.

بعد از این که اتفاق افتاد، خواهید فهمید که تمام این‌ها، چیزی نیست جز فضل و نعمت خالص هستی. نتیجه یا تحول بسیار بزرگ خواهد بود، به حدی عالی که نمی‌توانید به دلایلی فکر کنید که چرا برای آن انتخاب شده‌اید، چرا به سمت شما سرازیر شده است!

صلاحیت لازم نیست، اما نیاز عمیق و جستجو لازم است.

تحقق همیشه یک هدیه است. برای دریافت یک هدیه، چیزی وجود ندارد که ارزش آن را داشته باشد. جستجو همان احساس پوچی و تهی بودن است، زیرا شما هنوز وضوح معنوی و روشنگری را ندارید. آرزو باید ضرورت شود.

استاد روشنگر، راماکریشنا پارام‌اهم‌سا، گفته بود: "فرض کنید شما در فقر زندگی می‌کنید، بدون غذا و بدون لباس می‌میرید. اما به نوعی می‌دانید که ثروت زیادی در اتاق کناری اندوخته شده است. حتی اگر آن را بردارید، هیچ‌کس متوجه نمی‌شود. آیا اکنون قادر به خواب آرام خواهید بود؟ یا سعی خواهید کرد که در را باز کرده یا بشکنید. تا زمانی که آن ثروت را تحت کنترل خود نداشته باشید، نمی‌توانید خوابی آسوده داشته باشید."

به همین منوال، باید بدانید که هم اکنون در فقر معنوی قرار دارید.

باید بدانید که در درون شما، اتاقی وجود دارد که در آن ثروت عظیمی است که با قفل و کلید نگه‌داری می‌شود. آن دانش، آن نگرش، آن شورمندی، آن خلق‌وخوی، یک ضرورت اساسی است.

با این کار، جستجو می‌تواند کل زندگی شما را دگرگون کند.

دو چیز وجود دارد، صلاحیت و تمایل. هیچ‌گونه صلاحیتی برای روشنگری نیاز نیست، اما احساس عمیق، تمایل عمیق به این معنی که "من آن را می‌خواهم" باید وجود داشته باشد.

لطفاً زلال و آزاد باشید، من هم تمام مشکلی را که شما دارید، داشتم؛ مانند این که نمی‌توانید به هستی اعتماد کنید یا قادر به اعتماد به خود نیستید. من هم آن‌ها را داشتم. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است، هیچ‌گونه صلاحیتی برای روشنگری نیاز نیست..

مثل برنده شدن بلیط یک لاتاری است! آیا کسی می‌تواند بگوید: "من برای بلیط لاتاری کار کردم، من رفتم، خریدم و شایستگی کسب آن را داشتم. تلاش من برابر با جایزه است؟". نه! صلاحیت لاتاری صد میلیون دلاری چیست؟ فقط باید یک بلیط بخريد. همین!

کاری که شما انجام می‌دهید، در برابر نتیجه‌ای که می‌گیرید، بسیار ناچیز است. تلاش شما با نتیجه برابر نیست. این در مورد روشنگری نیز صدق می‌کند. بنابراین، روشنگری نیز مانند یک لاتاری است. همواره، تجربه بسیار بیشتر از هرگونه تلاشی است که در مسیر معنوی انجام می‌دهید.

وقتی تجربه اتفاق بیفتد، خواهید فهمید که این یک نعمت است. هر کاری که تا آن زمان انجام می‌دهید چیزی نیست جز خرید بلیط لاتاری. کسی که بلیط لاتاری را خریداری کرده است نمی‌تواند بگوید به دلیل سخت کوشی‌اش برنده شده است.

رامانا ماهاریشی سرودی برای آروناچالا، مظهر تپه‌ی مقدس شیوا در شهر معبدی تیرووانامالای در جنوب هند خوانده است. او در آن آواز، می‌خواند: "من خودم را دادم و تورا گرفتم. پس چه کسی برنده است؟ چه کسی باهوش‌تر است!"

روشنگری را می‌توان با دادن خود به هستی به‌دست آورد.

فداکاری شما به اندازه‌ی کافی قدرتمند است که شما را به سمت روشنگری سوق دهد.

در واقع روشنگری عملاً مانند آشپزی است. یک چیز باید اضافه گردد، چیز دیگر باید حذف شود.

شما باید جستجوی شورمندانه را اضافه نمایید. هرچه غیر ضروری باشد، مانند بی‌قراری و غیره، به‌طور خودکار بیرون خواهد آمد و روشنگری اتفاق خواهد افتاد!

تکنیک‌های ناگهانی و تدریجی روشنگری

می‌توانم بگویم که همه سنت‌های معنوی اصلی را می‌توان در دو دسته اصلی طبقه‌بندی کرد.

دسته‌ی اول مقوله‌ای است که سبب پیشرفت تدریجی می‌شود. یک مسیر مشخص وجود خواهد داشت، مانند پنج اصولی که توسط پدر یوگا، پاتانجالی، تجویز شده است - یاما (نظم و انضباط)، نیااما (رفتار شخصی)، آسانا (ترتیب تمرینات)، پرایاناما (نفس کشیدن) و پراتیهارا (عزلت‌گزینی). این مورد به ذهن متبادر می‌شود.

می‌توانید شروع کرده و به آرامی به پیشرفت خود ادامه دهید.

شروع آسان، اما پایان آن دشوار است. دستیابی به هدف دشوار است.

سنت دیگر این تجربه را به‌طور مستقیم به شما می‌دهد، به‌ویژه شیوا سوتراس که توسط شیوا تحویل داده شده است.

این در مورد تکنیک‌هایی است که بلافاصله به شما روشنگری می‌دهند.

اما شروع کار کمی دشوار خواهد بود، زیرا از لحاظ منطقی نمی‌توانید احساس اتصال داشته باشید.

شیوا می‌گوید چیزهای ساده می‌تواند شما را به روشنگری برساند. برای مثال، تکنیکی وجود دارد که وقتی عطسه برای شما اتفاق می‌افتد به‌طرز شورمندانه‌ای آگاه می‌شوید و می‌توانید روشنگر شوید!

او عملاً می‌گوید فقط یک عطسه می‌تواند شما را به روشنگری برساند!

چطور می‌توانید این را باور کنید؟

از نظر منطقی نمی‌توانید

متقاعد شوید، منطقی نمی‌توانید درک کنید.

برخی روش‌ها وجود دارد، بعضی از تکنیک‌هایی که به

شما روشنگری ناگهانی می‌دهند، مانند روش‌های تجویز شده در شیوا سوتراس.

نکته مهمی که شما با این تکنیک‌های روشنگری ناگهانی به آن احتیاج دارید، شجاعت و احساس ارتباط با هستی یا استادتان است.

روشنگری می‌تواند هر لحظه اتفاق بیفتد.

حتی در آیین بودای تبتی، مفهوم "باردوس" وجود دارد - حالت‌های واسطه بین مرگ و تولد دوباره، حالت‌هایی که در آن‌ها احتمال روشنگری بسیار بالا است.

روش‌هایی که روشنگری تدریجی را به ما می‌آموزند، واقعاً نقش بسزایی داشته‌اند.

برای جویندگان جدید، این روش‌ها می‌توانند برای شروع واقعاً الهام‌بخش باشند.

اما این مسیرهای تدریجی خطر دارند.

آن‌ها ممکن است به شما موفقیت غایی را ندهند، گشایش نهایی، زیرا ذهن مدرن ممکن است خیلی زود خسته شود. ذهن مدرن بسیار بی‌تاب است. این ذهن همه چیز را فوراً می‌خواهد، مثل قهوه فوری! روش‌های روشنگری ناگهانی خوب است، زیرا آن‌ها نگاهی اجمالی از تجربه و اعتقاد راسخ دربارهِی احتمال تجربه به شما می‌دهند.

در این صورت شک و مشکلات زیاد نخواهید داشت. همه‌ی مشکلات شما چیزی نیست جز شک

یک بدن سالم، اطمینان برای دریافت روشنگری می‌بخشد کشف دوم مهم‌تر بود: همه‌ی کسانی که به‌دلیل پول به روشی مشابه عصبانی شدند. همه‌ی کسانی که به‌دلیل نام و

شهرت به یک روش مشابه عصبانی شدند.

اگر به آن‌ها اجازه داده شود نقاشی کنند، تخلیه‌ی هیجانی را انجام می‌دهند و هر آن‌چه در درونشان است، به بیرون فوران می‌کند.

دلیل جنون آن‌ها در نقاشی‌شان متجلی می‌شود.

سومین چیز مهمی که اتفاق افتاد این بود که پزشکی که به‌طور گسترده به مطالعه‌ی آن نقاشی‌ها پرداخته بود و به نتیجه‌گیری رسیده بود، خود به جنون رسید!

وقتی شخصی چیزی را شورمندانه ابراز می‌کند و اگر فردی دیگر آن تجلی را عمیقاً مورد مطالعه قرار دهد، پس او نیز به همان تجربه شخصی که فرد اول تجربه کرده، وارد می‌شود. به‌همین دلیل است که دکتر دیوانه شد.

حال بدانید، اگر عمیقاً تجلی یک استاد روشنگر را فراگیرید، می‌توانید همان تجربه‌ی روشنگری را به‌دست آورید! خوش به‌حال کسانی که در محضر یک استاد روشنگر زندگی می‌کنند.

جادوی موسیقی

هنگامی که قدیسان بزرگ موسیقی همانند تیاگاراچا، آناماچاریا، مانیکاواساگار از هند جنوبی، اشعاری خودجوش می‌خواندند، تجربه‌ی خود از روشنگری را متجلی می‌ساختند.

موسیقی سنتی هند برای مراقبه، برای روشنگری، طراحی شده است. رقص کلاسیک هند، برای روشنگری طراحی شده است. به‌همین دلیل است که کسی که اجرا می‌کند و فردی که نشسته است و تجربه می‌کند، هر دو، حالت مراقبه‌ی یکسانی را تجربه می‌کنند.

و تردید. "آیا واقعاً در دسترس است؟ آیا می‌توانم آن‌را داشته باشم؟ آیا موفق خواهم شد؟ نمی‌دانم چه اتفاقی برایم خواهد افتاد. چه اتفاقی برای زن یا شوهرم خواهد افتاد؟"

همه‌ی این شبهات، مشکل محسوب می‌شوند.

وقتی حداقل یک نگاه اجمالی به روشنگری ناگهانی دارید، همه‌ی این مشکلات و شبهات از بین می‌روند. برای شما بسیار ساده‌تر خواهد بود که در راستای سفر معنوی خود پیش روید.

یک چیز دیگر: از قضاوت در مورد سخنان استاد بپرهیزید. از انتخاب آن دسته از سخنان استاد که می‌خواهید از آن‌ها پیروی کنید دست بردارید. سپس، خواهید دید روشنگری غایبی برای شما اتفاق می‌افتد.

بدانید که فقط شخصی که هر سه حالت بیداری، رؤیا و خواب را به پایان رسانده است، می‌تواند روشنگر شود. کسی که بتواند از این سه حالت جدا گردد، به روشنگری می‌رسد.

اگر قطعه‌ای موسیقی از یک هوشیاری روشنگر بر آمده باشد، اگر فقط آن‌را با استقبالی عمیق تقویت کنید، شما را در همان تجربه‌ی روشنگری قرار می‌دهد!

چند روز پیش، در حال خواندن مقاله‌ای درباره‌ی هنر درمانی بودم.

آن‌ها می‌گویند اگر از افراد دیوانه خواسته شود نقاشی کنند، به‌صورت وحشیانه نقاشی می‌کنند.

آن‌ها رنگ را روی بوم می‌ریزند و انواع کارها را با آن انجام می‌دهند. آن‌ها بیش از این که فقط روی بوم نقاشی کنند، روی بدن خود نقاشی می‌کنند.

اگر به آن‌ها اجازه داده شود این کار را به مدت یک هفته تا یک ماه انجام دهند، به‌آرامی سطح جنون پایین آمده و بهبود می‌یابند.

شما شگفت‌زده خواهید شد، مانند یک تخلیه هیجانی، همه چیز را دور می‌اندازند.

یوگا روی بدن و ذهن کار می‌کند و به شما اطمینان و شجاعت می‌بخشد که می‌توانید هر آن‌چه را که فکر می‌کنید، به اجرا درآورید

سوق داده می‌شد. رقص‌های کلاسیک مانند بهاراتانایام، ساز و آواز سنتی، معماری سنتی معابد و مجسمه‌ها، نقاشی‌های کلاسیک و اشکال هنری، علم زبان‌هایی مانند سانسکریت، علوم اخترشناسی و واستو، سیستم

آموزش مذهبی منحصربه‌فرد، مراسم سنتی، درست از بدو تولد، از ازدواج تا مرگ - هر فعالیت واحد در هر بعد از زندگی بیانگر تجلی روشنگری رسولان بزرگ و همچنین ابزاری برای روشنگری بود.

هند - دستگاه پرورش معنویت

هند همانند یک دستگاه پرورش معنویت است که اساتیدی روشنگر تولید می‌کند. برای یک نوزاد زودرس به یک دستگاه نیاز دارید که بتواند جو مناسب، اکسیژن، مواد غذایی، گرما را تأمین کرده و از کودک محافظت کند تا بتواند به تنهایی زنده بماند. به‌همین ترتیب، برای این‌که یک موجود روشنگر روی سیاره‌ی زمین ظاهر شود و بتواند روشنگری خود را ابراز کند و آن‌را با جهان به اشتراک بگذارد، نیاز به دستگاهی دارد که موجود روشنگر را پرورش می‌دهد، زیرا ساختار اجتماعی هند باستان فقط برای تحقیقات علمی درونی و روشنگری ساخته شده است.

هر حوزه از زندگی، شخصی یا حرفه‌ای، تنها به‌منظور تجربه‌ی حالت غایی یا همان روشنگری بود. تا به امروز، جامعه‌ی هند بهترین راه برای تغذیه بذر روشنگری و رشد موجودات روشنگر است.

انرژی غایی که می‌تواند آزمون زمان را تحمل کند

چیزی بیش از تجربه‌ی روشنگری روی سیاره‌ی زمین وجود ندارد. هیچ فلسفه‌ای، هیچ سیستمی، هیچ

بازگشت به فهرست

می‌توانید در فضایی که موسیقی از آن متولد می‌شود، وارد شوید. اگر از فضای قلب بیرون بیاید، شما نیز در قلب فرو خواهید رفت. اگر از شهوت بیرون بیاید، شما نیز شهوت را تجربه خواهید کرد. حالت ذهن نوازنده، نقش مهمی در تأثیرگذاری بر ذهن شما دارد. وقتی به هر قطعه موسیقی گوش فرامی‌دهید، شنوا و پذیرا باشید. در مورد کلمات یا یادداشت‌ها خود را به زحمت نیندازید. به هسته‌ی اصلی آن بروید، فقط با آن موسیقی احساس آرامش کنید و سعی کنید فقط محتوای اصلی و مرکزی آن را ببینید. ناگهان خواهید دید که شما همان چیزی را تجربه می‌کنید که تجلی از آن بیرون می‌آید.

بدانید، اگر تجلی از روشنگری برآید، به روشنگری منتهی می‌شود.

اگر خانواده کاملاً از شما حمایت کند و به شما شجاعت و اطمینان دهد که شما یک رهبر هستید، در زندگی حرفه‌ای یا زندگی اجتماعی خود موفق خواهید بود. خانواده‌ی مناسب برای موفقیت در جامعه بسیار مهم است زیرا تنها با این کار شجاعت و اعتماد به نفس را برای تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی به شما می‌دهد. به‌همین منوال، فقط بدن شما می‌تواند برای رسیدن به روشنگری به شما اطمینان دهد. به‌همین دلیل است که یوگا نقش مهمی در مسیر روشنگری ایفاء می‌کند. روی بدن و ذهن کار می‌کند و به شما اطمینان و شجاعت می‌بخشد که می‌توانید هر آن‌چه را که فکر می‌کنید، اجرا کنید.

جامعه‌ی روشنگر

در دوران ودایی در هند، کل زندگی، کل جامعه مبتنی بر روشنگری بود. هفتاد درصد مردم، روشنگر بودند. و سی درصد باقی مانده به‌دنبال روشنگری بودند.

هنر، علوم، آموزش، سبک زندگی - هر حوزه از زندگی، هر عملی، به سمت تجربه‌ی غایی روشنگری

علیرغم همه‌ی سلاح‌های اتمی که در اختیار داریم، همراه با کاهش جنگل‌ها، مواد معدنی و منابع طبیعی. این به دلیل انرژی اساتید روشنگر است. تا زمانی که اساتید روشنگر روی کره‌ی زمین حضور دارند، سیاره‌ی زمین هرگز نابود نمی‌شود.

نظریه‌ای، بدون ایدئولوژی، اگر اساس یا الهامی از یک موجود روشنگر نداشته باشد، نمی‌تواند بیش از یک نسل، مقاومت کند، نجات یابد و پیشرفت کند. در هند باستان، دست کم ۳۰۰۰ پادشاه در زمان‌های مختلف حکمرانی می‌کردند. حتی یک پادشاه یا یک قلمرو پادشاهی هم بدون هدایت شدن توسط یک استاد روشنگر، قادر به شکوفایی نبود.

حتی امروزه، اگر به دهکده‌های جنوب هند بروید، معابد عظیمی ساخته شده از سنگ را خواهید دید که توسط اساتید روشنگر بنا شده‌اند. اما کاخ‌هایی که توسط همان پادشاهان برای خودشان ساخته شده بود نیز دیگر وجود ندارند.

همان پادشاه و همان معماری که معابد را برای نگه‌داشتن انرژی روشنگری ساخته‌اند، همچنین، کاخ‌هایی را برای اقامت گزیدن پادشاه ساخته‌اند. ممکن است شخصی تصور کند که پادشاه برای کاخ خود از مواد بهتری استفاده کرده است. اما امروزه، اگر توجه کنید، معابد همچنان پابرجا هستند، در حالی که کاخ‌ها با گذشت زمان ناپدید شده‌اند.

در روستای خودم، تیرووانامالایی، در جنوب هند، روستایی که من در آن متولد شده و رشد یافته‌ام، معبدی داریم که دارای بیست و پنج هکتار محوطه‌ی ساخت است. کاخ ساخته شده توسط همان پادشاه، فقط یک ویرانه است. اما معبد ساخته شده توسط او هنوز پابرجا است، زیرا انرژی استاد روشنگر در آنجا باقی است.

بزرگترین خدمات برای بشر - زنده نگه داشتن علم روشنگری

بزرگترین خدمتی که می‌توانید در زندگی خود انجام دهید، بهترین استفاده‌ای که می‌توانید از زندگی خود بکنید این است که این علم روشنگری را روی سیاره‌ی زمین زنده نگه دارید. زمین امروز زنده است،

بازگشت به فهرست

ده دلیل برتر برای روشنگر شدن

۱. نگران نباش؛ شاد باش!

به منظور موفقیت تضمینی، به ابراز خلاقیت خودجوش پردازید.

۲. به طرز شورمندانهای از زندگی لذت ببرید!

از هر لحظه‌ی زندگی با هیجان خالص لذت ببرید!

۳. همیشه خجسته باش!

هرچه در زندگی اتفاق می‌افتد، مبارک و میمون خواهد بود!

۴. برنامه‌ریزی استراتژیک «همواره درست!».

روابط، تجارت و یا زندگی - همیشه تصمیمات درست اتخاذ کنید!

۵. تجربه‌ی غایی در هر لحظه!

در همه‌ی ابعاد زندگی گسترش و توسعه یابید!

۶. مطالعه نکنید، فرا بگیرید!

علوم، هنرها، دین، تجارت، آشپزی ... فقط از آرشوکیهان بارگیری نمایید.

۷. طمع نورزید! نه‌راسید!

چیزی برای به دست آوردن و از دست دادن وجود ندارد - تمام آنچه را که می‌خواهید، همین‌جا، همین حالا، دریافت کنید!

۸. رها کنید! با پرسرعت‌ترین دنده!

مغز متفکر - برای همیشه از چنگال ذهن رها شوید.

۹. خدا بودن!

استاد سرنوشت خود باشید - واقعیت خود را بسازید!

۱۰. فراتر از فضا، زمان و ذهن!

از بودن در دامان سعادت ابدی لذت ببرید!

شما سعادت ابدی هستید - سعادت ابدی!

فصل سه

راه های زندگی
سعادت‌مندان

Path to Blissful Living

- چرا مراقبه
- نی تی آدایان- مراقبه سعادت زندگی
- یوگای نی تی آ- برای ذهن، بدن و ماوراء
- هشت گام برای داشتن زندگی روزانه سعادت‌مند

چرا مراقبه؟

روشنگری زندگی یعنی
بالتبیعه در حالت مراقبه بودن

• یک داستان کوتاه:

حوالی یک غروب، مردی به سختی در جستجوی چیزی در حیاط خانه‌ی خود بود. همسرش از او پرسید که جریان چیست؟ وی در پاسخ گفت که یک سکه طلا گم کرده است. همسر وی نیز در این جستجو شرکت کرد. به زودی دیگران جمع شدند و عملاً تمام محله در جستجوی سکه‌ی گمشده بودند. ناگهان یکی از همسایگان از آن مرد پرسید: "دقیقاً کجا سکه را رها کردی؟ چطور ما هنوز آنرا پیدا نکرده‌ایم؟". مرد پاسخ داد: "آه، من سکه را در داخل خانه گم کردم". همه‌ی افرادی که در پی سکه بودند، عصبانی شدند و از او پرسیدند: "پس چرا ما در این‌جا دنبال آن هستیم؟". مرد پاسخ داد: "مشکل این است که من هیچ روشنی در داخل خانه ندارم. پس جستجو کردن را با چراغ خیابان در این‌جا آغاز کردم".

این دقیقاً همان کاری است که ما در زندگی خودمان انجام می‌دهیم. همه‌ی ما در جستجوی پاسخ در مکان‌های اشتباه، متخصص هستیم. ما سعادت را در هر جایی جستجو می‌کنیم، در پول، قدرت، روابط، ایدئولوژی‌ها، اما در آن جهت بديهی حرکت نمی‌کنیم - حرکت به سوی درون.

سعادت چیست؟

همه‌ی ما در زندگی، لحظات شاد وصف‌ناپذیری را تجربه کرده‌ایم. اما همه‌ی آن‌ها به یک دلیل بوده است. این احساس، خوب است، اما دو ویژگی اختلال‌آمیز دارد: دوام نمی‌یابد و نتیجه‌ی پاره‌ای از دلایل است. شما شاد هستید زیرا ارتقاء گرفته‌اید. شما شاد هستید، زیرا از چنگال بیماری رها شده‌اید. شاد هستید، زیرا یک ماشین جدید خریده‌اید.

به‌نظر نمی‌رسد این وضعیت (خوشبختی) برای

بازگشت به فهرست

در چهار فصل بعد، همانند تکنیک‌های مراقبه که در بخش بعدی و در ادامه خواهند آمد، راه‌هایی را به‌منظور تجربه‌ی حقایقی که تاکنون مورد بحث قرار گرفته، به شما نشان می‌دهم.

اکنون، شما به‌این درک عقلانی رسیده‌اید که: چه باید انجام شود و چرا؟

اکنون به بخش چگونگی رسیدیم. تمام درک و فهم ما اگر به تجربه تبدیل نشوند، به‌صورت یک نظریه باقی می‌ماند.

هدف اصلی زندگی چیست؟

هدف نهایی شما در زندگی چیست؟

کسب درآمد بیشتر؟

جوانی، سالم و زیبا ماندن دائمی؟

داشتن روابط بهتر و طولانی‌تر؟

بهبود شخصیت خود؟

لیست بی‌پایان است. برای هر فرد، یک هدف خاص یا مجموعه‌ای از اهداف وجود خواهد داشت.

اما هر هدف واحد، بدون استثناء، به یک نکته اشاره می‌کند: آرزوی بودن در آناندا یا سعادت. آیا کسی می‌تواند بگوید: "من علاقه‌ای به شاد بودن، شکوفا شدن یا سعادت‌مندی ندارم؟". خیر!

هر یک از ما در جستجوی سعادت هستیم، اما از طرق مختلف. این راه‌ها، هرچند روشنفکرانه، هرچند پیچیده، ممکن است سرآغازی برای تجلی ما باشند، همه‌ی ما فقط به‌دنبال سعادت هستیم. فقط راه‌هایی که انتخاب می‌کنیم، متفاوت‌اند.

اما نود و نه درصد از ما حتی نمی‌دانیم که سعادت، هدف واقعی ما است! از آن‌جا که غافل هستیم، در دنیای بیرونی به‌دنبال آن می‌گردیم. ما در همه‌ی جای جهان خارج، به‌دنبال چیزهایی هستیم که در درون ما است و فقط در انتظار کشف شدن هستند.

مراقبه، فقط سعادت‌مندی در زمان کنونی است

همیشه باقی بماند. به‌طور موقت آن‌جا است و وقتی تغییر کند یا از بین برود، بار دیگر احساس درد خواهید کرد. فقط آن خوشبختی که بی‌هیچ دلیلی تجربه می‌کنید، و به هر دلیلی از بین نمی‌رود، خوشبختی واقعی و دائمی است. این همان چیزی است که سعادت نامیده می‌شود. چنین خوشبختی به چیزی غیر از شما و درون شما بستگی ندارد. کلمه‌ی "آناندا" به معنای "چیزی که نمی‌توان کاهش داد، که نمی‌تواند از بین برود" است. آناندا به معنای "خوشبختی" ترجمه نمی‌شود. به معنای چیزی است که نمی‌تواند کم یا گم شود. سعادت چیزی است که به هر دلیلی تقلیل نمی‌یابد.

مراقبه چیست؟

ارتباط با فضا - تنها عنصری که می‌تواند آگاهی را منعکس کند

مراقبه با طبیعت مطابقت دارد، با هستی. حالت طبیعی شما است، حالت واقعی سعادت‌مندی شما است. این با نهایت آگاهی مرتبط است.

می‌بینید، جهان یا عالم کبیر از پنج عنصر تشکیل شده است - زمین (خاک)، آب، آتش، هوا و فضا. به همین منوال، بدن، عالم صغیر، نیز از همان پنج عنصر تشکیل شده است. ما می‌توانیم از طریق هر یک از این پنج عنصر با عالم کبیر، کل، الوهیت، ارتباط داشته باشیم. عالم صغیر از طریق ارتباط با این پنج عنصر، می‌تواند عالم کبیر یا کیهان را تجربه کند.

ارتباط با عالم کبیر از طریق عنصر زمین، عبادت از طریق بت‌ها یا خدایان است. خدایان از عنصر زمین ساخته می‌شوند، مانند خشت، برنج، مس و غیره. بنابراین، عبادت از طریق آن‌ها، عبادت از طریق عنصر زمین است. ارتباط از طریق عنصر آب، عبادت از طریق ابهیشیکا، حمام‌های مقدس برای خدایان، یا استحمام در رودخانه‌های مقدس است.

بازگشت به فهرست

ارتباط از طریق عنصر آتش انجام تشریفات مذهبی هُماس است. ارتباط از طریق هوا، توسط مناجات‌های الهی انجام می‌شود. ارتباط از طریق عنصر فضا، مراقبه است. از طریق این پنج روش، می‌توانیم با عالم کبیر یا کیهانی ارتباط برقرار کنیم. از بین این پنج عنصر، فضا تنها عنصری است که می‌تواند آگاهی را منعکس کند. چهار عنصر ناخالص، زمین، آب، آتش و هوا، نمی‌توانند با آگاهی/هوشیاری ارتباط برقرار کرده یا آن را انعکاس دهند. فقط فضا می‌تواند آگاهی را بازتاب دهد. و راه ارتباط با انرژی فضا، مراقبه است.

تکنیک افزایش آگاهی

هر تکنیکی یا هر روشی که آگاهی/هوشیاری شما را بالا ببرد مراقبه است.

مراقبه حتی می‌تواند یک تکنیک ساده تنفس باشد. می‌تواند تکرار ساده‌ی یک کلمه یا نشستنی ساده باشد. در سنت ذن، فقط نشستن، مراقبه محسوب می‌شود. ممکن است فکر کنید این ساده‌ترین کاری است که می‌توان انجام داد. اما در حقیقت، نشستن دشوارترین مراقبه است. هر چیزی که سبب افزایش آگاهی شما شود، می‌تواند مراقبه به حساب آید.

سعادت‌مندی شورمندانه در حال حاضر

مراقبه، سعادت‌مندی در حال حاضر است. هنگامی که در زمان کنونی، در آرامش کامل هستید، شما در حال مراقبه می‌باشید.

آن لحظه از زندگی خود را به یاد بیاورید که زیبایی فوق‌العاده‌ای را تجربه کرده‌اید: خورشید به‌طور ناگهانی از پشت کوه بالا می‌آید، یا نخستین زمانی که به یک موسیقی دوست داشتنی گوش می‌دادید و ناگهان کاملاً ساکت و خاموش شدید. درواقع، در حضور آن زیبایی، شما طلسم شدید، دیگر نمی‌توانستید بی‌اندیشید. شما فقط در آگاهی، خالی از تفکر، ساکت، و آرام هستید. پس کاملاً در آن زیبایی غرق شده بودید. آن لحظه مراقبه بود!

امکان تبدیل شدن به یک موجود آگاه و متفاوت فقط در انسان وجود دارد. حیوانات این پتانسیل را ندارند که روشن‌گر شده یا به موجودات متفاوت و آگاه تبدیل شوند.

نکته‌ی سوم این است که سرزنده باشید! مراقبه یک ماجراجویی بزرگ است. جدیت به خرج دادن در مورد مراقبه به مثابه غافل شدن از نکته اصلی است. مراقبه را جشن بگیرید. به سادگی از آن لذت ببرید!

نکته‌ی چهارم این است که صبر داشته باشید. لحظه‌ای که شروع به مراقبه می‌کنید، در مورد نتیجه نگران نباشید.

• داستانی کوتاه:

روزی سه میمون انبه‌ای رسیده و آبدار پیدا کردند. مانند همه‌ی میمون‌ها، مدتی برای انبه جنگیدند. سپس به یک فهم رسیدند. به جای این که فوراً انبه را بخورند، تصمیم گرفتند آن را بکارند. آن‌ها می‌دانستند که وقتی دانه‌ی انبه جوانه بزند و به یک درخت بزرگ تبدیل شود، برای هر سه، بیش از حد کافی انبه وجود خواهد داشت. هر یک از آن‌ها تصمیم گرفتند بخشی از وظایف مراقبت از گیاه انبه را به عهده بگیرند. میمون اول گفت: "من هر روز گیاه را آب خواهم داد!". میمون دوم گفت: "من خاک را سالم و غنی نگه خواهم داشت، کود اضافه کرده و اطمینان می‌دهم که گیاه خوب رشد می‌کند". میمون سوم گفت: "من از گیاه در برابر هوای نامطبوع و حیوانات دیگر محافظت می‌کنم".

یک، دو، و سه ماه گذشت. هیچ نشانی از رشد گیاه از دل خاک وجود نداشت. سه میمون خواستار تشکیل جلسه‌ی فوری برای بحث در مورد این موضوع شدند. میمون اول اظهار داشت: "همان‌طور که وعده داده بودم، هر روز بذر را آبیاری کردم." میمون دوم با فریاد

بعد از چند لحظه، تکلم درونی شما دوباره آغاز به کار کرد. ذهن شما گفت: "چه طلوع آفتاب زیبایی!"، لحظه‌ای که این کلمات ظاهر شدند، شما خارج از حالت مراقبه بودید! شما یا می‌توانید فکر کنید یا مراقبه کنید. شما هرگز نمی‌توانید هر دو را با هم انجام دهید.

مراقبه فقط بودن است. مراقبه، تجربه‌ی زمان حال بدون ذره‌ای مقاومت است.

راه درست برای نزدیک شدن به مراقبه چیست؟

اولین نکته این است که صادق و بی‌ریا باشید. ذهن خود را باز نگه دارید. در مقابل تجربه گشوده باشید و مشتاق.

یک اصطلاح زیبا در سنت ذن برای توصیف نگرش وجود دارد - ذهن مبتدی.

این به معنای نگاه کردن به تک‌تک چیزهای زندگی به عنوان پدیده‌ای نو و جدید است، بنابراین هر چیزی در زندگی می‌تواند شما را هیجان زده کند.

نکته‌ی دوم این است که خوشبین باشید. سعادت، یک هدف کاملاً قابل تحقق برای شما است، حتی اگر کاملاً با مراقبه نا آشنا باشید.

مردی به استاد روشن‌گر بزرگ، رامانا ماهاریشی، نزدیک شد و از او پرسید: "بهاگوان، آیا من برای زندگی معنوی واجد شرایط هستم؟"، رامانا سؤال او را با سؤال پاسخ داد: "آیا زنده هستی؟"، او گفت: "بله، البته!". رامانا پاسخ داد: "این کافی است. شما در حال حاضر صلاحیت لازم برای معنویت را داری!".

هدف اصلی زندگی بشر، روشن‌گری است. احتمال روشن‌گری در کندالینی شاکتی نهفته است. انرژی بالقوه و خارق‌العاده‌ای که در بدن هر انسان پنهان است. اگر بیدار شود، شما را به سمت یک آگاهی متفاوت، یعنی وجهه متفاوتی از هستی، سوق می‌دهد.

بیدار هستیم، کاملاً با آگاهی با "من" ارتباط برقرار می‌کنیم، ما خودمان هویت داریم - من یک پزشک هستم، من یک هنرمند هستم و غیره.

هنگامی که بیدار هستیم، آگاهی "من"، مانند یک جریان فرعی و پنهان، همیشه زنده خواهد بود. ولی در خواب عمیق، ما آگاهی "من" را تجربه نخواهیم کرد، درست است؟ وقتی در خواب عمیق هستیم، آگاهی "من" را نداریم.

بنابراین ما دو حالت را در ذهن تجربه می‌کنیم، یکی با فکر و دیگری بدون فکر. در عین حال، ما در وجودمان، دو حالت را تجربه می‌کنیم، یکی با هویت "من" و دیگری بدون هویت "من".

حال بگذارید بدانیم چگونه این دو حالت ذهن و دو حالت وجود با یکدیگر مرتبط هستند و حالات مختلفی در آگاهی ما ایجاد می‌کنند.

حالت اول حالت بیداری، "جاگرات" است، وقتی که ما با هوشیاری "من" و همچنین با فکر هستیم. وقتی در حالت بیداری قرار داریم، از هویت خود بسیار آگاه هستیم و دارای فکر هستیم. در این حالت، فرکانس "من" از فرکانس افکارمان بیشتر است. به همین دلیل است که ما به کمک هویت قوی "من" قادر به کنترل افکار خود در این حالت هستیم. اگر بخواهیم می‌توانیم یک فکر ایجاد کنیم، آن را کنترل کنیم یا حذف نماییم. این امر در حالت بیداری امکان‌پذیر است.

حالت بعدی وضعیت خواب است، سواپنا. در حالت خواب، ما افکار زیادی داریم، اما آگاهی "من" وجود ندارد. ما در خواب‌های خود از هویت خود آگاه نیستیم، اما افکار وجود دارند. به همین دلیل است که احتمالاً در خواب می‌بینید که در مدرسه مشغول تحصیل هستید در حالی که در کنار فرزندان نشسته‌اید! این نشان می‌دهد که هیچ هویت واضح و منطقی از شما در حالت خواب وجود ندارد. در حالت خواب، فرکانس هوشیاری "من" از فرکانس

گفت: "همان‌طور که وعده داده شده، من به گیاه، کود اضافه داده و خاک را غنی کرده‌ام". میمون سوم گفت: "همان‌طور که قول داده شده بود، من نه تنها با دقت از بذر محافظت کرده‌ام، بلکه هر روز بذر را بیرون می‌کشیدم تا بررسی کنم که جوانه زده است یا نه!".

اگر برای نتایج فوری حریص هستید، در واقع مانع از جا افتادن روند انجام کار در سیستم خود می‌شوید. شما خودتان کل روند را مسدود می‌کنید.

نکته‌ی پنجم این است که از تنهایی لذت ببرید. به خودتان فرصت دهید تا محیط درونی خود را تجربه کنید. وقتی مراقبه به بخشی از شما تبدیل شود، سعادت به‌طور طبیعی شکوفا می‌گردد.

چرا مراقبه؟

چهار حالت آگاهی

به من اجازه دهید نموداری ساده به شما نشان دهم تا بتوانید درک کنید که مراقبه چه کاری می‌تواند انجام دهد و چرا باید مراقبه انجام شود.

حالات مختلف آگاهی

	با فکر	بدون فکر
با آگاهی «من»	Jagrat حالت بیدار فکر کردن	Turiya حالت سعادت‌مند در آگاهی کامل
بدون آگاهی «من»	Swapna حالت رویایی رویابرداری	Sushupti حالت ناخودآگاه خواب عمیق

ما در زندگی روزمره‌ی خود دو حالت ذهنی را تجربه می‌کنیم، یکی با استفاده از تفکر و دیگری بدون آن. می‌دانیم که وقتی بیدار هستیم، تفکر می‌کنیم. در خواب عمیق، آیا افکاری داریم؟ خیر. بنابراین دو حالت برای ذهن وجود دارد: با فکر و بدون فکر. وجود ما نیز دو حالت را تجربه می‌کند. در یک حالت، ما هویت کاملی از "من" داریم. وقتی که

بازگشت به فهرست

بی‌پایانی را که می‌خواهیم انجام دهیم تخیل یا تصور می‌کنیم. اگر رؤیای (dream state) ما در خواب عمیق رخنه کند، به آن خواب آشفته گفته می‌شود. به‌طور مداوم در طول روز یا شب، حالت رؤیا، ما را آشفته می‌کند. هنگامی که حالت خواب عمیق توسط حالت رؤیا مختل می‌گردد، منجر به مشکلاتی مانند خستگی مزمن و بی‌خوابی می‌شود. هنگامی که وضعیت بیداری توسط وضعیت خواب بر هم زده می‌شود، با آگاهی بسیار کمتری نسبت به جهان اطرافمان، به رؤیا می‌پردازیم.

شاید تجربه کرده باشید بعضی اوقات وارد ماشین خود می‌شوید، سی‌مایل رانندگی می‌کنید و به دفتر خود می‌رسید. فقط وقتی که در پارکینگ توقف می‌کنید، کلیدها را برمی‌دارید و از ماشین خارج می‌شوید، به‌طرز ناگهانی متوجه می‌شوید که مسافت بسیار زیادی را رانندگی کرده‌اید! از زمان ورود به اتومبیل تا زمانی که به دفتر خود رسیدید، تصمیم‌های بسیاری گرفتید. فشار دادن کلاچ، فشار دادن ترمز، فشار دادن پدال گاز، گردش به چپ یا راست، یا توقف پشت چراغ راهنمایی و غیره. شما می‌توانستید تمام این تصمیمات را بگیرید، اما بدون هیچ‌گونه آگاهی از تصمیم‌گیری در مورد آن‌ها. ناگهان متوجه شدید: "اوه! من به دفتر رسیده‌ام!". هنگامی که این اتفاق می‌افتد، واضح است، حالت رؤیا در حال تداخل با حالت بیداری است.

هرچه حالت خواب یا رؤیا بیشتر به حالت بیداری نفوذ کند، فرکانس هوشیاری ما کاهش می‌یابد. ما ممکن است در بدن انسانی خود زندگی کنیم، اما زندگی واقعی انسانی را نخواهیم داشت.

وقتی فرکانس آگاهی پایین می‌آید، درمورد تصمیماتی که می‌گیریم کاملاً هوشیار نخواهیم بود. درمورد کلماتی که فکر می‌کنیم آگاه نخواهیم بود. ما از آنچه در درون ما اتفاق می‌افتد آگاه نخواهیم شد. این‌طور خواهد بود که در یک خانه زندگی می‌کنیم، اما همه‌ی آنچه را که در آن خانه اتفاق می‌افتد

بازگشت به فهرست

حالت چهارمی وجود دارد که ما آن را تجربه نکرده‌ایم. به آن توریا گفته می‌شود

افکار پایین‌تر است. به‌همین دلیل شما قادر به کنترل افکار نیستید و غالباً افکار نامنظم و غیر منطقی دارید.

در حالت بیداری، فرکانس "من" از فرکانس افکار بیشتر است، به‌همین دلیل می‌توانیم افکار خود را کنترل کنیم. در حالت خواب، فرکانس "من" از فرکانس افکار پایین‌تر است، به‌همین دلیل ما قادر به کنترل افکار خود در خواب نیستیم.

در حالت سوم، حالت خواب عمیق، هیچ آگاهی و تفکری وجود ندارد. این حالت سوشویتی نامیده می‌شود. ما در این حالت نه فکر و نه هویتی داریم. این سه حالت است که ما دائماً در زندگی خود تجربه می‌کنیم - حالت بیداری، خواب و خواب عمیق.

اما حالت چهارمی وجود دارد که ما آن را تجربه نکرده‌ایم و به آن توریا گفته می‌شود. در این حالت، آگاهی "من" وجود دارد اما بدون فکر. به آن آگاهی عاری از فکر گفته می‌شود. تعداد کمی از افراد این مسئله را در زندگی خود تجربه می‌کنند.

برخی از افراد این حالت را برای چند ثانیه تجربه می‌کنند و سپس به حالت بیداری خود باز می‌گردند. اگر دچار شوک ناگهانی شدید و یا اگر در طبیعت به‌صورت کاملاً آرام و در سکوت عمیق نشسته‌اید، ممکن است برای چند لحظه این هوشیاری بدون فکر را تجربه کنید. هویت زنده است، آگاهی "من" زنده است، اما هیچ فکری وجود ندارد. این چهارمین حالت، توریا است.

تمام بیماری‌های جسمی و روحی ما ریشه در حالت خواب دارد. حالت خواب شروع به نفوذ در دو حالت دیگر کرده و به هم پوشانی حالات خواب عمیق و بیداری می‌پردازد.

اگر حالت خواب ما به حالت بیداری رخنه کند، به آن رؤیایپردازی گفته می‌شود. ما کارهای بی‌شمار و

برای برانگیختن آگاهی

در دو حالت بیداری و خواب عمیق، مراقبه لازم است

نمی‌دانیم.

براهماجانانا، نیروانا، سائری. همه‌ی آن‌ها همان وضعیت آگاهی را نشان می‌دهند. وقتی این حالت شروع به نفوذ و تداخل در حالات بیداری و خواب عمیق می‌کند، شاهد سلامتی در بدن، ذهن و وجودمان خواهیم بود. ما سعادت بی‌دون دلیل را تجربه خواهیم کرد. آن‌گاه حالت وجودی ما حالتی مراقبه‌وار می‌شود!

تمام اختلالات جسمی و روانی ما مستقیماً ناشی از حالت رؤیا است که به وضعیت خواب عمیق یا حالت بیدار رخنه می‌کند.

هدف مراقبه این است که حداقل یک‌بار این حالت چهارم را تجربه کنید. هنگامی که این حالت چهارم را تجربه کردیم، می‌توانیم تأثیر آن را بیش از پیش در حالت‌های بیداری و خواب عمیق خود شاهد باشیم. اگر حالت‌های بیداری و خواب عمیق ما کاملاً تحت تأثیر وضعیت چهارم باشد، این همان چیزی است که ما از آن به‌عنوان حیوان موکتی یا روشنگری زندگی یاد می‌کنیم.

اگر هر دو حالت بیدار شدن و خواب عمیق، توسط حالت رؤیا، برهم زده شوند، اختلالات جسمی و روانی ما پیش خواهد آمد.

هدف این است که حالت چهارم را به حالت بیداری و خواب عمیق مان وارد کنیم.

اگر حالت بیداری دائماً و بیش از حد توسط حالت رؤیا، مختل گردد، همان چیزی پیش می‌آید که ما آن را افسردگی می‌نامیم، زیرا در این صورت ما شفافیت فکر کردن درباره‌ی افکار تازه را نخواهیم داشت. ما از این آزادی یا انرژی برخوردار نخواهیم شد که فراتر از الگوهای منفی تفکر خود حرکت کنیم. وقتی افسرده می‌شویم، احساس می‌کنیم همه‌ی درها بسته‌اند، تمام احتمالات منقضی شده‌اند.

چرا به تکنیک‌های مراقبه نیاز داریم؟

تکنیک‌های مراقبه استفاده نمی‌شوند که به شما در دستیابی به اهدافتان کمک نمایند. بلکه هستند تا به شما یادآوری کنند که هنوز سعادت ابدی را پیدا نکرده‌اید!

شما می‌پرسید: "چرا باید مراقبه کنم؟". برای برانگیختن آگاهی در دو حالت بیداری و خواب عمیق، مراقبه لازم است. به‌جای این که حالت رؤیا به دو حالت بیداری و خواب عمیق نفوذ کند، توریایا وضعیت سعادت‌مندی شروع به نفوذ در حالت‌های بیداری و خواب عمیق خواهد کرد!

اگر به‌طور ناگهانی به شما بگویم: "به سوی سعادت سُر بخور!"، این امکان برای شما وجود دارد؟ خیر! شما حتی نمی‌دانید که سعادت وضعیت طبیعی شما است. اما وقتی می‌شنوید که استادان بسیاری بارها و بارها مراقبه را تجویز می‌کنند، مرتباً به یاد می‌آوردید که هنوز در جستجوی آن هستید.

مراقبه کنید تا توریایا به هر لحظه‌ی زندگی خود وارد نماید

تکنیک‌های مراقبه، به‌منزله‌ی ناجی زندگی هستند که به شما در عبور از اقیانوس سعادت کمک می‌کنند. وقتی شروع به فراگیری شما می‌کنید، مستقیماً خودتان به درون اقیانوس خواهید پرید؟ خیر! برای زنده ماندن، شما نیاز به یک نجات‌دهنده دارید. به‌همین

هرچه بیشتر مراقبه کنیم، آگاهی ما بیشتر می‌شود و به سمت آگاهی وضعیت چهارم یا توریایا نزدیک‌تر می‌شویم. خود توریایا به‌معنای چهارم است.

شما نمی‌توانید نام دقیقی به‌این حالت بدهید. چون با نام‌های بسیاری شناخته شده است. برخی از آن‌ها عبارتند از: سمداهی، روشنگری، آتماجانانا،

عالی، هضم کردن آن‌ها و **مراقبه همچنین یک روش اثبات شده برای بهبود تمرکز و قدرت حافظه است** می‌گردد.

اگر دستگاه گوارش شما عالی کار می‌کند، دارای سلامت کامل جسمی هستید. شما به چیز دیگری احتیاج ندارید. اگر سیستم گوارشی شما کامل و بی‌نقص است، حتی به غذا نیاز ندارید. فیزیولوژی بدن شما بسیار باهوش است و می‌تواند انرژی را مستقیماً از اتر دریافت کند.

اگر دستگاه گوارش شما به خوبی کار کند، به هیچ نوع مواد غذایی نیاز نخواهید داشت، یا به مواد غذایی کمی احتیاج پیدا می‌کنید.

مراقبه مکمل دارو نیز هست. با مراقبه می‌توانید فشار خون و قند خون خود را تنظیم کنید، می‌توانید مقاومت بدن را در برابر بیماری افزایش دهید. از طریق مراقبه، حتی می‌توان مشکلات مزمن مانند آلرژی پوستی، آسم و آرتروز را درمان کرد. هیچ بیماری نمی‌تواند از قدرت مراقبه فرار کند.

سلامت روان - بیدارسازی هوش و شکوفایی شهود

در سطح ذهنی، مراقبه سبب شفافیت فکر می‌شود. مراقبه همچنین یک روش اثبات شده برای بهبود تمرکز و قدرت حافظه است. مهمتر از همه، مراقبه شما را از عقل به هوش، و از هوش به شهود سوق می‌دهد.

عقل یعنی با منطق ناب تصمیم‌گیری کنید. هوش زمانی است که شما به یک موقعیت خلاقانه و سازنده‌تر پاسخ می‌دهید. هوش چیزی نیست جز توانایی پاسخگویی به هر لحظه‌ی زندگی و بیدار شدن در برابر چالش‌هایی که زندگی بر ما عرضه می‌دارد. هوش این است که از شرایط آگاه باشید و پاسخ‌های خود را مطابق با خواسته‌های لحظه تغییر دهید. شهود وقتی است که تصمیم مانند یک الهام اتفاق می‌افتد! این از انرژی وجودی شما رخ

بازگشت به فهرست

منوال، برای ورود به اقیانوس سعادت، ابتدا، به روشی نیاز خواهید داشت که به شما کمک کند. مراقبه طبیعی‌ترین روش برای شما محسوب می‌شود. تکنیک‌های مراقبه چیزی جز ناجی زندگی نیستند. هنگامی که مراقبه به‌روش زندگی شما تبدیل شود، تمام تکنیک‌ها را به‌طور خودکار رها خواهید کرد، زیرا مراقبه به کیفیت زندگی شما تبدیل خواهد شد. بدون توجه به آنچه ممکن است در دنیای بیرونی انجام دهید، مراقبه یک اتفاق مداوم در درون شما خواهد بود.

مردم از من سؤال می‌کنند که چرا امروزه تکنیک‌های مراقبه زیادی وجود دارد. اول این‌که، بسیاری از تکنیک‌های مختلف وجود دارد زیرا افراد مختلفی وجود دارند. هر فرد از نظر ذهنی متفاوت است. تکنیکی که مناسب یک نفر باشد ممکن است برای دیگری مناسب نباشد.

بنابراین می‌توانید آزمایش کنید تا ببینید کدام تکنیک برای شما بهتر است. دوم این‌که، وقتی سعی می‌کنید یک مراقبه را پس از دیگری انجام دهید، تلاش بسیار زیاد برای انجام مراقبه‌های مختلف، در نهایت باعث می‌شود ذهن شما در آرامش، و در اقیانوس سعادت فرورود!

فواید مراقبه

سلامت جسمی

مراقبه این قدرت را دارد که شما را از نظر جسمی، ذهنی، عاطفی و روحی تغییر دهد.

بگذارید توضیح دهم که منظورم از سلامتی در این چهار زمینه چیست. سلامت جسمی یعنی هضم هر آنچه می‌خورید و تبدیل شدن آن غذا به جزئی از بدن شما. سلامت روان یعنی هضم تمام ایده‌ها و مشکلاتی که با آن روبرو می‌شوید و ایجاد یک راه حل روشن. این همان زندگی بدون تعارض است. سلامت معنوی یعنی دریافت همه‌ی آموزه‌ها و انرژی‌های

افسردگی در افراد منجر می‌شدند. فقط بیست فکر، خوددرمانگر محسوب می‌شدند و می‌توانستند به خروج افسردگی کمک کنند. اما در مورد کسانی که در معرض معنویت و مراقبه قرار گرفته بودند، دیدم که بیش از شصت درصد از افکار آن‌ها خوددرمانگر است! تنها چهل درصد آن‌ها را به سمت افسردگی سوق می‌داد. این تأثیر مراقبه است! سلامتی شما را حفظ می‌کند.

اسلحه‌ی دانش برای مبارزه با افسردگی

دانش حقیقت همان چیزی است که من آن‌را «اسلحه‌ی دانش» یا «شاسترا شستراس» (shastra-shastras) می‌نامم. شاسترا به معنای حقیقت، و شسترا به معنی اسلحه است. اسلحه‌ی دانش سلاح‌های حقیقت است که می‌تواند افسردگی وجود شما را از بین ببرد.

هر زمان افسردگی یا رنج به شما حمله کند، ذهن شما صحنه‌های مختلفی را در مقابل‌تان قرار می‌دهد. در آن لحظات، این سلاح‌های دانش، می‌توانند آن‌قدر قدرتمند باشند که شما به راحتی از افسردگی خارج شوید. آن‌ها افکاری هستند که به شما کمک می‌کنند خود را از درد و رنج رها کنید. بنابراین هرگز احساس نکنید که حقیقت به سختی پذیرفته می‌شود. سعی کنید آن‌را هضم و جذب کرده و گوشه‌ای در درون خود نگه دارید. آن‌را به عنوان سلاح‌های دانش درون خود ذخیره کنید.

هرچه سلاح‌های دانش بیشتری داشته باشید، افسردگی بیشتر از شما می‌ترسد! اگر ارتش بزرگی دارید، طبیعتاً کشور دشمن از حمله به شما می‌ترسد. فقط با دیدن سلاح‌های خود، کشور دیگر قبل از حمله به شما فکر خواهد کرد. به همین ترتیب، هر چه بیشتر افکار خود درمانگر یا اسلحه‌ی دانش در وجود خود داشته باشید، افسردگی از نزدیک شدن به شما بیشتر می‌ترسد. به طور کلی، شما افکار افسرده کننده‌ی کمتری خواهید داشت که بتواند شما و افکار خوددرمانگرتان را شکنجه کند. درست مانند عملی که پادزهر انجام می‌دهد.

آزادی

می‌دهد، نه از فضای ذهن. مراقبه شما را در تماس مستقیم با انرژی الهی قرار می‌دهد که در درون هر فرد نهفته است.

با مراقبه، به فراتر از ذهن، به "وجود" می‌روید. در وجود، هیچ قانونی نیست. شما برای کشف پتانسیل‌های خود، آزاد می‌شوید. به همین دلیل، با مراقبه، به طور ناگهانی با محیط اطراف خود احساس راحتی می‌کنید و به سادگی می‌توانید با موقعیت‌های جدید کنار بیایید. شما خودمختاری خود را بار دیگر کشف می‌کنید.

افکار خود درمانگر

ممکن است بدن سالم و ایده‌آلی داشته باشید. این بدان معنا نیست که شما کاملاً سالم هستید. البته می‌توانم از تجربه خودم که میلیون‌ها نفر را دیده‌ام، بگویم. نود و نه درصد از افرادی که "وضوح خوددرمانی" در سیستم خود ندارند، هرگز حتی قادر به حفظ سلامت جسمی‌شان نیستند.

وقتی می‌گویم "وضوح خود درمانی"، منظورم شفافیت و درک این است که هرگاه افسردگی سعی داشت در هوشیاری شما رخنه کند، بتوانید آن‌را خارج کنید.

یک سال پیش، پژوهشی کوچک انجام دادم. گروهی از افراد را انتخاب کردم که در برخی برنامه‌های مراقبه بوده و مطالعات معنوی انجام داده بودند. من از آن‌ها خواستم که فقط بیست دقیقه هر چیزی را که بدون ویرایش در ذهنشان آمده بنویسند. سپس از گروه دیگری از مردم که هرگز در معرض معنویت قرار نگرفته بودند، نیز خواستم هر آنچه در ذهنشان آمده است را بدون ویرایش در همان مدت زمان بیست دقیقه بنویسند. نتایج این مطالعه تکان دهنده بود.

در مورد آن دسته از افرادی که در معرض معنویت قرار نگرفته بودند، اگر صد فکر نوشته بودند، بیش از هشتاد فکر، افکاری بودند که به پیش برد

بازگشت به فهرست

چیزهایی بد گیر افتاده‌ایم. کل زندگی ما تحت کنترل دو طناب حرص و ترس است. وقتی دو طناب حرص و ترس ما را کنترل می‌کنند، آزادی واقعی را که در طلبش هستیم فراموش می‌کنیم.

چند هفته پیش یک بازدیدکننده‌ی اشرام که هنرمند هم بود، با من صحبت کرد. او به من گفت که چرا از مراقبه متنفر است.

او گفت: «من از تمام این قواعد و رویه‌ها متنفرم. من می‌خواهم آزاد باشم و زندگی‌ام را همان‌طور که می‌خواهم پیش ببرم. من ساعت ده صبح بیدار می‌شوم. اولین چیزی که می‌نوشم قهوه است، بعد هر وقت که حوصله داشته باشم شنا...». او کل روزش را برایم تعریف کرد. سپس از او پرسیدم: «اگر کسی تو را ساعت شش بیدار کند چه؟ یا اگر یک روز صبح قهوه‌ات کنار تخت حاضر نباشد؟».

پاسخ داد: «اوه، این واقعاً من را به هم می‌ریزد و دیوانه‌ام می‌کند». این را گفت و خندید. پرسیدم: «و اگر باران ببارد و شما نتوانی شنا کنی چه؟».

پاسخ داد: «بله، خیلی بد است. اگر نتوانم شنا کنم، کل روز احساس بدی دارم».

سپس از او پرسیدم: «اگر آزادی‌ات وابسته به شرایط بسیاری باشد، آیا واقعاً میشود گفت که شما آزادی؟».

تعجب کرد! آزادی واقعی، یعنی آزاد بودن از هر چیزی.

این همان چیزی است که من آزادی واقعی می‌نامم، نه «آزادی برای» یا «آزادی از». آزادی واقعی از کامل زندگی کردن در حال نشأت می‌گیرد. آزادی‌ای که وابسته به هیچ‌گونه عوامل خارجی نباشد. این همان آزادی است که با مراقبه می‌توانید آن را تجربه کنید.

با مراقبه، می‌توانید زندگی بسیار بهتری داشته باشید، با وضوح بیشتر و شورمندی بیشتر. شما آگاه‌تر، و خلاق‌تر خواهید بود. با این حال، از درون، سکوتی ژرف و پایدار را تجربه خواهید کرد.

شما دیگر انجام دهنده نخواهید بود، بلکه نظاره‌کننده خواهید بود. تمام راز مراقبه این است - که نظاره‌گر و شاهد اعمال و احساسات خود باشید.

وقتی شاهد اعمال خود هستید، متوجه خواهید شد که کسی در درونتان وجود دارد که تغییری نمی‌کند، عصبانی یا غمگین نمی‌شود و به پول، امنیت یا شهرت اهمیت نمی‌دهد.

این خود واقعی شما است! خود واقعی شما هرگز لمس و درک نمی‌شود. باقی، فقط شخصیتی است که شما در اطرافتان آن را شکل داده‌اید.

وقتی به این آگاهی برسید که خود واقعی‌تان آن کسی نیست که عمل می‌کند، که احساس عصبانیت یا آسیب یا افسردگی می‌کند، آن‌گاه احساس فوق‌العاده آزاد بودن به شما دست می‌دهد. این امر تنها از طریق مراقبه ممکن می‌شود. این آزادی واقعی است. ما در تمام طول زندگی خود به دنبال آزادی هستیم. چه آن را درک کنیم یا نه، تک‌تک ما به دنبالش هستیم. ما فکر می‌کنیم که آزادی‌مان وابسته به دیگران است. حال شما می‌دانید، که دیگران هیچ ربطی به آزادی‌تان ندارند.

آن‌چه که ما در زندگی عادی‌مان به دنبالش هستیم، یا «آزادی برای» و یا «آزادی از» است.

آزادی برای انجام دادن، داشتن و بودن آن‌چه که آرزوی ما را داریم، آزادی برای زندگی کردن همان‌طور که تصور می‌کنیم می‌خواهیم زندگی کنیم.

آزادی از همه‌ی چیزهایی که ما از آن نفرت داریم - بیماری، نگرانی، خشم، استرس، عزت نفس پایین، درد و چیزهایی از این قبیل.

ما بین حرص داشتن چیزهای خوب و ترس از

عشق و شادی بدون هیچ دلیلی

اگر بدانید که به هنگام مراقبه چه عشقی در وجودتان غلیان می‌کند، شگفت‌زده می‌شوید. از طریق مراقبه، ابعادی از وجود خود را تجربه خواهید کرد، که قبل از آن حسش نکرده بودید. شما شادی پایداری را تجربه می‌کنید که هیچ عامل خارجی نمی‌تواند در آن اختلال ایجاد کند. به این معنی که شما حرکت عمیقی را به سمت درون خود آغاز کرده اید و می‌خواهید این شادی را با هر کسی که سراهتان قرار می‌گیرد، به اشتراک بگذارید.

وقتی این شادی از وجود شما سرریز شده و به شخص دیگری برسد، عشق نامید می‌شود.

این عشق هم مانند آزادی، با هر عشق دیگری که قبل از آن تجربه کرده‌اید تفاوت خواهد داشت. در کل زندگی خود، شما به دلایلی دوست داشتید و دوست داشته شده‌اید. حتی در روابط صمیمانه، بین زن و شوهر، والدین و کودکان، دلایل پنهانی برای دوست داشتن وجود دارد. حسادت، حس مالکیت و انتظارات عشقمان را لکه دار می‌کنند.

با مراقبه، برای اولین بار، شما متوجه خواهید شد که عشق بی‌دلیل چیست. برای اولین بار، نمی‌دهید تا دریافت کنید. شما عشق می‌دهید فقط برای این که عشق زیادی برای بخشیدن دارید. شما عشق خود را به جهان می‌بارید، همان‌طور که آب باران بر زمین می‌بارد یا یک گل به‌طور خودانگیخته، رایحه‌ی خوشش را همه‌جا می‌پراکند. شما عشق می‌ورزید چون کاملاً پر و سرریز هستید.

همان‌طور که بازی می‌کنید، کار کنید

اکثر ما احساس می‌کنیم که زندگی امروز بسیار رقابتی و استرس‌آور شده است و ما وقتی برای انجام کاری که می‌خواهیم، نداریم.

مزایای مراقبه**برای سلامتی**

مراقبه سلامتی کلی را در پی دارد و سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی را برایتان به ارمغان می‌آورد. فواید مراقبه برای سلامت که توسط مراقبه‌کنندگان گزارش شده است، عبارتند از:

۱. تثبیت فشار خون بالا یا پایین، قند خون، دمای بدن و ضربان قلب

۲. تعادل ریتم ذهن/ بدن

۳. کاهش تنش عضلانی، استخوان‌هایی محکم‌تر، ایمنی در برابر بیماری

۴. پاک‌سازی - دفع سریع‌تر سموم و زباله‌های بدن

۵. غلبه بر بی‌خوابی و بهبود کیفیت خواب

۶. افزایش انرژی و ظرفیت کاری

۷. افزایش طول عمر - بهبود سوخت‌وساز بدن و افزایش طول عمر سلول‌های بدن

۸. ترشح مواد شیمیایی سالم در بدن - افزایش ترشح ضد افسردگی طبیعی، ترشح اندورفین‌ها، مواد شیمیایی شاد بدن

۹. روابط - مراقبه به‌طور ذاتی شما را در تنظیم خود با دیگران قرار می‌دهد. نتیجه‌ی مستقیم این رابطه روابط بین فردی عمیق‌تر و معقول‌تر با خانواده، دوستان و با همه‌ی شما در زندگی روزمره است.

۱۰. هوش - برای کارکردن به‌طور کامل نیاز به اطلاعات دارد. مراقبه اطلاعات ذاتی شما را بیدار می‌کند. نتیجه‌ی طبیعی این بهبود، عملکرد کارآمد و بدون دردسر در هر کاری است که انجام می‌دهید.

۱۱. خلاقیت - هر یک از ما در درونمان گنج کشف نشده‌ای از استعداد و توانایی‌ها داریم. مراقبه استعدادهای درونی‌تان را آشکار کرده و به شما کمک می‌کند استعدادهای درونی و خلاقیت نهفته خود را درک و شکوفا کنید.

اگر بدانید که به هنگام**مراقبه چه عشقی****در وجودتان غلیان****می‌کند، شگفت‌زده****می‌شوید**

بالقوه‌ی پرواز هستید، اما فکر می‌کنید که شما یک ارابه هستید، زیرا شما توان بالقوه خود را نگرفته‌اید. مراقبه به شما این امکان را می‌دهد که واقعاً چه کسی هستید و توانایی‌های فراوانی که با آن متولد شده‌اید را درک و تجربه کنید.

در واقع اگر حقیقت هر موقعیت را ببینید، دیگر مسئله زمان کمتر یا کار بیشتر اهمیتی ندارد. این نگرش شما در مورد چیزها است که تفاوت را ایجاد می‌کند. فقط این را امتحان کنید: هر کاری که می‌کنید، با هوشیاری انجام دهید. اگر می‌خورید، با هوشیاری بخورید. برای انجام این کار زمان اضافی لازم نیست. در حقیقت، وقت کمتری برای خوردن غذا خواهید داشت، زیرا زمانی که با آگاهی غذا می‌خورید، فقط مقدار مورد نیاز بدن خود را میل می‌کنید.

هوشیاری دانش فوق العاده‌ای دارد و می‌تواند معجزات را بهتر از تمام برنامه‌های شما انجام دهد. هوشیار بودن از تضاد نیست، برنامه‌ها را تکمیل می‌کند. این به توانایی اضافه خواهد کرد.

وقتی آگاهی وجود دارد، نفس نمی‌تواند وجود داشته باشد. هنگامی که نفس شما وجود دارد، آگاهی نمی‌تواند وجود داشته باشد. این «غیبت» شما را به زندگی روشننگری خواهد رساند.

هنگامی که شما آگاه هستید، به بهترین نحو کار خواهید کرد و از انرژی خودتان بهره می‌برید. بنابراین پایان روز برای شما، همانطور تازه مثل صبح است. ذهن شما، نگرش شما است.

یک نمونه‌ی ساده: مقایسه کنید وقتی که مجبورید مسافت دو مایل تا دفترتان را پیاده بروید با رفتن همان مسیر با دوچرخه ای که در کنار ساحل در اختیار دارید. پیاده‌روی به سمت دفترتان مانند کار است و احساس خستگی می‌کنید. اما دوچرخه سواری در ساحل با طراوت است زیرا شما احساس می‌کنید تجربه‌ای شاد و سرزنده وجود دارد. همه‌چیز به حالت ذهنی شما

۱۲. اصالت - مراقبه به شما این امکان را می‌دهد که ریشه‌ها را با خود واقعی‌تان حس کنید و باعث می‌شود تا منحصر به فرد بودن خودتان را درک کنید. اعتماد به نفس پس از آن تبدیل به یک محصول طبیعی می‌شود.

۱۳. تعادل - اکثر ما زندگی را به‌عنوان یک سواری غلتکی می‌دانیم، که تحت تأثیر احساساتی مانند نگرانی، حسادت، نارضایتی، ترس، خشم، گناه، و غیره قرار دارد که در کنترل ما نیست. مراقبه شما را در خودتان متمرکز می‌کند، که دارای یک تعادل درونی محکم است و بنابراین شما می‌توانید خودتان باشید.

۱۴. آرامش، صلح، سعادت - محصول طبیعی مراقبه چیزی است که ما تقریباً یک عمر تلاش برای رسیدن به آن داریم: آرامش درونی و صلح. با مراقبه، شما به‌طور خودکار از چرخه‌ی شیر ترس، حرص و طمع و استرس بیرون می‌روید و وارد چرخه‌ی فضیلت سعادت می‌شوید.

۱۵. رشد معنوی جامع - برای اندازه‌گیری هوش، ما دارای IQ یا Intelligence هستیم، که توسط بسیاری از آزمون‌های استاندارد اندازه‌گیری شده است. این اواخر، یک معیار دیگر به‌ویژه در دنیای شرکت‌ها، یعنی EQ یا Emotional Quotient، اهمیت می‌یابد. با این حال، مهم‌ترین عامل زندگی ما - رضایت و شکوفایی - در پایان روز اهمیت دارد. مراقبه این عامل بسیار مهم زندگی، SQ

(Spiritual quotient) یا همان هوش معنوی و همچنین IQ و EQ را نیز افزایش می‌دهد.

۱۶. زندگی - تا بحال، الگوی ذهنی ما سخت بوده است و شخصیت ما را نشان می‌دهد. از آن‌جا که این تصویر شخصی ما در ذهن مان قرار دارد، ما در زندگی با مشکلات زیادی مواجه هستیم و قادر به لذت بردن از زندگی به‌طور کامل نیستیم. مراقبه به‌سادگی نرم‌افزار ذهن را مجدداً برنامه‌ریزی می‌کند تا بتوانیم به‌طور کامل و شکوفا زندگی کنیم.

۱۷. پتانسیل نهایی - شما مانند یک هواپیما با توان

هنگامی که شما آگاه هستید، به بهترین نحو کار خواهید کرد و از انرژی خودتان بهره می‌برید

بستگی دارد زمانی که کارها را انجام می‌دهید. کل بازی مراقبه این است که از ذهن خارج شوید و هر لحظه از زندگی را به‌عنوان یک بازی الهی زیبا نگاه کنید.

از «مراقبه در زندگی» تا «زندگی در مراقبه»

در ابتدا شما باید مراقبه را در زندگی تمرین کنید. شما باید آگاهانه مراقبه را به سبک زندگی خود اضافه کنید. یک تکنیک را انتخاب کنید، نیم ساعت یا یک ساعت در روز تمرین کنید. ببینید چه احساسی دارید اگر از تکنیک لذت ببرید. برای حداقل ده روز بدون انتظار از نتایج به آن پردازید. اگر تکنیکی بر روی شما تاثیر گذاشته باشد، بی شک به طریقی تغییراتی در شما ایجاد می‌کند. گاهی اوقات این تغییر ظریف خواهد بود و گاهی اوقات دیگران آن را بهتر از شما می‌بینند.

نیم‌نگاهی به شادی حاصل از مراقبه کافی است تا شما را عاشق مراقبه سازد. دیگر نخواهید پرسید که چند ساعت باید تمرین کنید. زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، اولین فکر شما مراقبه خواهد بود.

دوش گرفتن، لباس پوشیدن، غذا خوردن، و همه چیز را بر مبنای چنان آگاهی ای انجام می‌دهید که هر عمل، در هر لحظه، با مراقبه زنده خواهد شد. پس از آن شما شروع به زندگی در مراقبه می‌کنید.

چه زمانی مراقبه انجام دهیم؟

سؤال بعدی این است که چه زمانی مراقبه کنیم.

این همیشه یک سؤال بحث‌انگیز بوده است! همه‌ی جوانان با خود فکر می‌کنند: «من می‌توانم مراقبه را در سنین پیری، پس از این که کامل زندگی کردم و کار دیگری برای انجام دادن ندارم، انجام دهم». همه‌ی سالمندان نیز با خود فکر می‌کنند: «من باید این کار را در سنین جوانی وقتی که شاداب و پر انرژی بودم،

بازگشت به فهرست

انجام می‌دادم».

بنابراین، اکنون پرسش این نیست که چه مدت باید هر روز مراقبه کنیم، بلکه سؤال اصلی این است که چه زمانی باید تصمیم گرفت که مراقبه را در بین کارهای روزمره خود گنجانند.

مراقبه دقیقاً مانند خواندن دفترچه راهنمای مالک ماشین قبل از شروع به رانندگی است. فردی که دفترچه راهنما را قبل از رانندگی با ماشین مطالعه نمی‌کند، طبیعتاً دچار تصادف خواهد شد. مراقبه نیز مانند دفترچه راهنمای مالک برای بدن و زندگی شما است. کسی که مراقبه را آغاز نکرده است، در مقطعی از زمان پایانی غم‌انگیز و ناراحت‌کننده خواهد داشت.

این را بدانید که مراقبه نیازی اساسی برای زندگی روزمره است. مراقبه یک گزینه نیست. یک نیاز اساسی است. پس از سن هفت سالگی، شما نیاز به مراقبه دارید، زیرا تا آن زمان، شما به‌عنوان یک کودک ذاتاً در حالت مراقبه قرار دارید. بعد از سن هفت سالگی است که توسط جامعه شرطی شده و از طبیعت حقیقی خود دور می‌شوید.

برای این که ما درک درستی از مراقبه داشته باشیم و به آن ورود پیدا کنیم، اتفاق مهمی باید در وجود شما رقم بخورد - تحول روانشناختی.

منظور من از تحول روانشناختی چیست؟ منظور من از آن، داشتن درک صحیحی درباره‌ی منشأ خود، جهان و خدا است.

تا به کنون، درک شما از زندگی کامل نبوده است. به‌همین دلیل است که شما قادر به تجربه‌ی احساس آرامش در وجود خود نیستید.

درکی که به شما احساس آرامش کاملی می‌دهد، که از طریق آن شما می‌توانید تمام مشکلات خود را حل کرده، و راه‌حل‌های مربوط به زندگی خود را بیابید، تحول روانشناختی نامیده می‌شود.

تنها کسی که این تحول روانشناختی را تجربه کرده باشد، می‌تواند مراقبه کند. تا قبل از آن، هر روشی

همه‌ی آن چیزهایی که اساس زندگی خود می‌دانید، فکر کنید.

در حقیقت، خیلی وقت‌ها ما حتی نمی‌دانیم که چه آرزوهایی داریم.

• داستانی کوتاه:

روزی سه خانم سالمند نشسته بودند و در مورد پسرانشان لاف‌زنی می‌کردند. یکی از آن‌ها گفت: «نمی‌دانید پسرم چقدر دوستم دارد. او خودش شخصاً مرا به یک آژانس مسافرتی برد و ترتیب یک تعطیلات بیست روزه برای من داد».

خانم دومی گفت: «نمی‌دانید پسرم چه کاری کرده است. نه تنها من را به آژانس مسافرتی برد، بلکه ترتیب یک پرواز خصوصی و تدارک یک تعطیلات یک ماهانه را نیز برای من داد!».

خانم سومی گفت: «این‌ها همه در مقایسه با کاری که پسرم برای من کرده، هیچ است. او نزد گران‌ترین روان‌پزشک این شهر رفته و مدام در مورد من با او صحبت می‌کند».

خیلی وقت‌ها چیزی که شما زندگی می‌پندارید یا آن‌چه که از آن با عنوان یک زندگی فوق‌العاده یاد می‌کنید، در واقع چیزی به زندگی شما اضافه نمی‌کند.

بنابراین در مراحل آغازین، انجام تکنیکی که بتواند شما را بیدار کند، که بتواند تحول روان‌شناختی را در شما رقم بزند، بهترین راه برای شروع است.

همین‌جا و همین‌الان مراقبه را شروع کنید. نه سن و نه زمان هیچ‌کدام نمی‌توانند دلیلی قابل قبول برای به تعویق انداختن مراقبه باشد.

سؤال دیگری که مردم عموماً می‌پرسند این است که آیا باید صبح مراقبه کنند یا شب.

پاسخ من به آن‌ها این است که هدف، تبدیل مراقبه به کمیتی در زندگی نیست، بلکه تبدیل آن به کیفیت زندگی است.

سه نوع مراقبه وجود دارد.

مراقبه دقیقاً مانند خواندن دفترچه راهنمای مالک ماشین قبل از شروع به رانندگی است

که امتحان کنید، به شکست ختم خواهد شد.

مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند: «وقتی که چشم‌هایم را می‌بندم، در مقایسه با زمان مراقبه، افکار

بیشتری سراغم می‌آیند. اگر مشغول انجام کاری باشم، کمتر فکر می‌کنم. وقتی چشم‌هایم را می‌بندم و سعی می‌کنم مراقبه کنم، بیشتر فکر می‌کنم». این به این معنی است که تحول روان‌شناختی هنوز رخ نداده است.

حالت خواب و رؤیا دائماً به حالت بیداری نفوذ کرده و وضعیت خواب عمیق به سوء تفاهمات، کسالت و رخوت بیشتر و بیشتری منجر می‌شود. این همان چیزی است که من آن را سفر به سمت رنج می‌نامم. این دور تسلسلی است که در آن عدم شفافیت به عدم مراقبه و بالعکس صورت می‌گیرد.

اگر توری یا حالت سعادت به حالت بیداری و خواب عمیق نفوذ کند، آن‌گاه ما به سمت شکوفایی خواهیم رفت. این دور تسلسلی است که در آن شفافیت به مراقبه و مراقبه به شفافیت می‌انجامد.

اگر یک‌راست چشمان خود را ببندید و شروع به مراقبه کنید فکرای بیشتری به ذهن‌تان خطوط خواهد کرد. بنابراین در مراحل اولیه، تکنیکی را به شما پیشنهاد می‌کنم که مستقیماً مراقبه نیست، بلکه نوعی تفکر و تأمل است. هنگامی که شما این تکنیک را انجام دهید، مستقیماً وارد مرحله‌ی بی‌فکری نخواهید شد، بلکه ابتدا به سمت شفافیت بیشتر و بیشتر پیش می‌روید. و پس از آن تحول روان‌شناختی را تجربه خواهید کرد.

تحول روان‌شناختی فضای درونی شورمندی ایجاد خواهد کرد که در آن شما می‌توانید ادراک خود را تجزیه و تحلیل کرده، تصمیمات خود را در نظر گرفته و بارها و بارها دریاره‌ی آرزوها، ترس‌ها، نگرانی‌ها و

تحول روان‌شناختی فضای درونی شورمندی ایجاد خواهد کرد

اولین آن‌ها، افزودن حقیقت
یا هوشیاری به زندگی خود
است.

این مراقبه باید بیست و
چهار ساعته در روز انجام شود. تکنیک‌های مرتبط
با تنفس مانند ویپاسانا و یا تکنیک‌هایی که در آن
شما در هر لحظه هوشیار بودن را به زمان حال
می‌افزایید، متعلق به این دسته از مراقبه‌ها هستند.
این بخشی از روال روزمره‌ی شما نیست، بلکه باید
کیفیت روال روزمره‌ی شما باشد. شما ممکن است
مشغول انجام دادن کاری مانند نوشتن، خواندن،
پخت‌وپز، بحث و گفتگو و غیره باشید، اما این
سلسله مراقبه‌ها باید هم‌زمان با این‌ها انجام بگیرد.
در مراقبه‌ی نوع دوم، شما باید زمان خاصی را در روز
مثلاً یک ساعت در صبح یا یک ساعت در شب یا
هر زمان مناسب دیگری را به آن اختصاص دهید.

شیوه‌ی مراقبه مهمان‌ترا^۱، که در آن شما به مدت
چند دقیقه صدای همهمه تولید می‌کنید و سپس به
مدت چند دقیقه ناظر باقی می‌مانید، می‌تواند مثال
خوبی از این نوع مراقبه‌ها باشد. نی‌تی آ دایان (که
در بخش «نی‌تی آ دایان-مراقبه‌ی سعادت زندگی»
توضیح داده شد)، نمونه‌ی دیگری از این نوع
مراقبه‌ها است، زیرا که در زمان خاصی و هر روز
انجام می‌گیرد.

نوع سوم مراقبه، مراقبه‌ای است که در آن تنها
یادآوری خود روش مراقبه کفایت می‌کند.

نمونه‌هایی از این دست مراقبه‌ها، عبارتند از حقایق
بزرگ بی‌نهایت. هنگامی که شما در وضعیتی بسیار
بالغانه قرار دارید، به هیچ تکنیک جداگانه‌ای نیاز
ندارید. لازم نیست تمام روز یا در زمان خاصی از
روز تمرین کنید. تنها یادآوری این حقایق، شما را در
حالت متعالی قرار می‌دهد.

این سومین نوع مراقبه است. نمونه‌هایی از این دست

۱- Mahamantra مراقبه هومینگ که مرکز قلب را تقویت می‌کند و به‌عنوان
بخشی از برنامه‌های زندگی نی‌تی آ ناندا تدریس می‌شود

شامل کوان‌های زیبای بودایی می‌شود. آن‌ها حقایق
عمیقی هستند که به‌طور خلاصه نوشته شده‌اند.
تنها یادآوری آن‌ها، شما را به سمت حقیقت غائی
خواهد برد!

داستان بسیار زیبایی در اوپانیشاد وجود دارد که در
آن شاگردی نزد استادش می‌آید و از او تکنیک یا
روشی برای روشنگری درخواست می‌کند. استادش
فقط می‌گوید: 'Tat tvam asi, Tat tvam asi' - یعنی «تو همان هستی، تو همان
هستی، تو همان هستی»، «تو حقیقت هستی»، و
در ادامه‌ی داستان می‌خوانیم که شاگرد روشنگر شد!
این داستانی عجیب به‌نظر می‌رسد. استاد فقط
کلماتی را تکرار می‌کند و شاگرد ناگهان روشنگر
می‌شود. چطور چنین چیزی ممکن است؟ باور
نکردنی است. در واقع اینگونه نیست. اگر ما دو نوع
روش اول، یعنی روشی که باید در طول روز و روشی
که باید در زمان خاصی از روز انجام شود را پیاده
کنیم، آن‌گاه بلوغی که از این رویه حاصل می‌شود،
سبب می‌شود که شما حقیقت را همان لحظه‌ای که
از استاد می‌شنوید، تجربه و حس کنید.

ترس‌های رایج در مورد مراقبه

بسیاری از افراد فکری کنند که مراقبه اعتقاد کورکورانه
به چیزی است. مردم از این موضوع می‌ترسند. آن‌ها
می‌آیند و به من می‌گویند: «من می‌ترسم که شاید بیش
از حد به مراقبه وابسته شوم».

این را بدانید که مراقبه به‌خودی‌خود، چیزی به
جز رفع وابستگی‌های شما نیست! بنابراین شما
نمی‌توانید بیش از حد به آن وابسته شوید.

مردم همچنین از این موضوع می‌ترسند که آرزو و
ترس‌هایشان و هر آنچه که فکر می‌کنند زندگی‌شان
را تشکیل می‌دهد، با شروع انجام مراقبه، از آن‌ها
گرفته شود. این موضوع تا حدی درست است!
وقتی شما مراقبه را آغاز می‌کنید، هر آنچه که تا آن
موقع زندگی خود تصور می‌کردید، دیگر برای شما

مانند این می‌ماند که: وقتی شما در وضعیت خواب عمیق هستید، اگر به حالت رؤیا علاقه نداشته باشید، از وضعیت خواب عمیق خارج نمی‌شوید. اما وقتی که از حالت خواب عمیق خارج شده و وارد حالت رؤیا می‌شوید، متوجه خواهید شد که خواب عمیق در مقایسه با حالت رؤیا توهمی بیش نیست! به همین ترتیب، هنگامی که در حالت رؤیا هستید، اگر تمایل و انگیزه‌ای برای بیداری نداشته باشید، وارد حالت بیداری نمی‌شوید. به همین دلیل است که گاهی حتی پس از بیداری، در بستر خود غلت زده و باز به حالت رؤیا باز می‌گردید!

اگر به محض این که بیدار می‌شوید، از جای خود بلند نشوید، حالت رؤیا برایتان الهام بخش‌تر از حالت بیداری خواهد بود. اما هنگامی که از حالت رؤیا به حالت بیداری می‌رسید، متوجه خواهید شد که حالت رؤیا توهم بوده است، نه واقعیت. علاوه بر این، وقتی در حالت بیداری هستید، اگر برایتان الهام‌بخش و جذاب نباشد، وارد حالت رؤیاپردازی می‌شوید!

حال برای آن که خودتان را از حالت بیداری به حالت توریا وارد کنید، نیاز به الهامی قوی دارید. این همان کاری است که مراقبه انجام می‌دهد. مراقبه به تدریج هوشیاری شما را افزایش می‌دهد و در نتیجه شما وارد حالت توریا می‌شوید. اگر در کنار مراقبه، استاد روشنگر در قید حیات نیز داشته باشید، او می‌تواند نقش بسیار مهمی را در الهام‌بخشی به شما برای ورود به مرحله‌ی توریا ایفاء کند. او صرفاً از طریق آغازگری، می‌تواند کل فرآیند را سرعت بخشیده و شما را وارد مرحله‌ی توریا کند.

هنگامی که شما از مرحله بیداری به مرحله‌ی توریا وارد می‌شوید، متوجه خواهید شد که حالت بیداری نیز توهم محض است!

این را بدانید که هیچ معیاری، و هیچ دلیلی دال بر این که حالتی که در آن هستید، واقعیت ماثق است یا نه وجود ندارد. اما این‌را به یاد داشته باشید که

بازگشت به فهرست

مهم نخواهد بود. حقایق واقعی خود را به شما نشان خواهند داد. تمام توهمات که تا آن موقع با خود داشتید، شما را ترک خواهد کرد.

شما همیشه سعی می‌کنید که از خود در برابر حقایق اساسی محافظت کنید، تنها به این دلیل که به از دست دادن توهماتتان درباره‌ی زندگی می‌ترسید.

مراقبه این عقیده را که شما موجودی ثابت هستید - که خود ریشه و علت اصلی ترس شما است - را متزلزل می‌کند.

تمام آن چیزی که تصور می‌کردید هستید، تمام آرزوهایتان، تمام ترس‌ها و نگرانی‌های شما فرو ریخته و تغییر بزرگی را حس خواهید کرد.

این همان چیزی است که تحول روانشناختی نامیده می‌شود. شما عملاً یک تولد جدیدی خواهید داشت! این به مثابه‌ی تغییر نرم‌افزار داخلی کامپیوترتان است. سخت‌افزار ممکن است ثابت بماند، اما نرم‌افزار داخلی‌تان تغییرات زیادی خواهد کرد. مراقبه تماماً مرتبط با تغییر نرم‌افزار درونی است.

بدن شما، -سخت‌افزار شما ممکن است یکسان باقی بماند، محیط و اشیاء مادی اطرافتان ممکن است مانند قبل باشد، افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، ممکن است همانگونه باقی بمانند، اما وجود کاملاً متفاوت خواهد بود.

درک چهار حالت آگاهی می‌تواند تحول روانشناختی را در شما آغاز کند. این همانند شاه کلید است. اگر در هر لحظه از زندگی خود آن‌را به کار ببرید، اگر پیوسته از این چهار مرحله آگاه باشید، خواهید دید که هر تصمیمی، مکانیزم یا شیوه‌ای که با آن افکارتان به سمت مراقبه سوق پیدا می‌کند و به درستی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. این همان چیزی است که من آن‌را تغییر شناختی می‌نامم. تغییر شناختی دریافت اطلاعات، پردازش و تصمیم‌گیری به بهترین وجه ممکن است.

اگر این چهار حالت را درک کنید، اگر عمیقاً از این چهار حالت "هستی" آگاهی پیدا کنید، کافی است.

اگر تحول روان‌شناختی صورت گیرد، حتی مراسم آیینی نیز حکم مراقبه را پیدا می‌کنند. بدون تحول روان‌شناختی، حتی مراقبه نیز به یک مراسم آیینی تبدیل می‌شود

هرگاه نگاهی اجمالی به این حقیقت غائی بیندازید، شما غم عمیقی در خود حس خواهید کرد.

با این غم عمیق، درک شکل می‌گیرد. اما تصمیم می‌گیریم آن را بگونه‌ای سرکوب کنیم تا تحول روان‌شناختی در آن لحظه در درون ما رخ ندهد. قسمت اعظم زندگی‌ای که ما به آن چنگ می‌زنیم نامعلوم

است. ما از تحول روان‌شناختی می‌ترسیم.

مشکل این جا است که اگر ما اجازه دهیم که تحول روان‌شناختی در ما اتفاق بیفتد، نتایج آن کاملاً برای ما ناشناخته است. ما نمی‌دانیم که چه بر سر آرزوهای عزیزمان، اهداف، آرمان‌ها و عقیده‌هایمان خواهد آمد. ما می‌ترسیم که شاید مجبور شویم همه‌چیز را رها کنیم. پس تصمیمی می‌گیریم که نگذاریم تحول روان‌شناختی در ما اتفاق بیفتد.

هرمورد افسردگی در واقع فرصتی برای وقوع این تحول است، اما بارها و بارها این فرصت را از دست داده‌ایم. وقتی واژه‌ی توهم به گوشتان می‌خورد، می‌ترسید. از این که شاید روزی از همه‌چیز کناره‌گیری کنید و همه‌چیز را رها کنید و زندگی‌تان به شدت تغییر کند. اما من به شما می‌گویم که شما فقط یک چیز را از دست خواهید داد، و آن رنج شما است، فقط همین و نه هیچ چیز دیگر!

ممکن است این تجربه‌ی نادر را داشته باشید، که در حالت رؤیا آگاه بوده باشید، «بله، من دارم خواب می‌بینم!». به دلیل این آگاهی، شاید توانسته باشید که برخی از وقایع رؤیایتان را تغییر دهید. شما در آن لحظات کوتاه، می‌دانستید که دارید خواب می‌بینید، و می‌توانستید رؤیای خود را همانگونه که می‌خواستید، دستکاری کنید. اما اگر این آگاهی از این

حد نیز فراتر رود، از خواب خود بیدار خواهید شد. به‌همین ترتیب، در این دنیا نیز در حالت بیداری، اگر آگاهی‌تان در مورد خودتان، مرکزیت یا همان «من» افزایش یابد، حس خواهید داشت که تمام دنیای پیش رویتان، رؤیا است! نه تنها به این آگاهی می‌رسید که این زندگی رؤیایی در حین بیداری است، بلکه می‌توانید همان‌طور که می‌خواهید در رویدادهای زندگی خود حرکت کنید. این همان چیزی است که ما آن را به دست آوردن سیدھی‌ها می‌نامیم.

بنابراین، هنگامی که بسامد هوشیاری «من» افزایش می‌یابد، ناگهان حالت بیداری را به صورت حالت رؤیا حس خواهید کرد و انرژی و آزادی لازم برای تغییر حوادث پیش روی خود در زندگی را خواهید داشت. اما زمانی که این اتفاق می‌افتد، اگر خود را درگیر تغییر حوادث زندگی کنید، پس از مدتی، آگاهی «من» اُفت کرده، و شما دوباره به همان حالت بیداری قبل باز می‌گردید، و این نیروهای خاص نیز ناپدید خواهند شد. اما اگر خیلی خود را درگیر تغییر رخدادها نکنید، و روی افزایش هوشیاری تمرکز کنید، روشنگر می‌شوید.

روند کار یکی است. چه بیداری از حالت رؤیا به حالت بیداری باشد و یا از حالت بیداری به حالت روشنگری. وقتی تحول روان‌شناختی اتفاق می‌افتد، شفای درون ممکن می‌شود. اگر شفای درون اتفاق بیفتد، شفای بیرونی هم رخ می‌دهد. و اگر به این تکنیک‌ها نیز عمل شود، آن را کریا^۱ یا یوگا^۲-مرحله‌ی حرکت جسمانی صرف- می‌نامیم.

اگر همراه با تحول روان‌شناختی، یوگا نیز انجام شود، مراقبه فوق‌العاده‌ای خواهید داشت. اگر تحول روان‌شناختی صورت گیرد، حتی مراسم آیینی نیز حکم مراقبه را پیدا می‌کنند. بدون تحول روان‌شناختی، حتی مراقبه نیز به یک مراسم آیینی

۱- Siddhis قدرت‌های یوگی که در طول سفر معنوی شکل می‌گیرد

۲- Kriya فعالیّت

۳- Yoga معنای تحت اللفظی آن "متحد کردن" جسم-ذهن-روح است

تبدیل می‌شود.

می‌دهد که حالت بیداری واقعیته دائمی است.

بگذارید خواب یک شب را تحلیل کنیم. به عنوان مثال، فرض کنیم که شما در شب چهاردهم خوابیدید، و صبح پانزدهم، از خواب بیدار می‌شوید. شما برای حدود ده ساعت خوابیدید. من مطمئن هستم که بسیاری از شما تجربه کرده‌اید که در حدود ۱۰ تا ۲۰ سال زندگی خود را در یک شب-در خواب و در یک بازه‌ی زمانی ده ساعته زندگی می‌کنید، گاهی اوقات حتی در رؤیاهایتان دنیای واقعی را می‌بینید.

درست است؟ گاهی اوقات شما حتی در حالت خواب هم همین جهان را می‌بینید.

در این نکته‌ی بسیار ظریفی وجود دارد. اگر بتوانید این نکته را بفهمید، مواردی به وضوح برایتان روشن خواهد شد و می‌توانید تعبیراتی اساسی در شیوه‌ی نگرش خود نسبت به زندگی و حل مشکلات خود ایجاد کنید.

تصور کنید مردی دارد خواب می‌بیند. او در عالم رؤیا می‌بیند که ببری دارد دنبالش می‌کند و او شروع به فریاد زدن می‌کند: «اوه، یک ببر داره دنبالم می‌کنه! نجاتم بدین، نجاتم بدین!». همسرش که کنارش خوابیده است، بیدار می‌شود و او را در حال فریاد زدن می‌بیند و با خود می‌گوید: «الان باید چکار کنم؟». او فقط باید می‌گفت: «هی، داری خواب می‌بینی. بیدار شو!». اما به جای آن، سعی کرد برای او سلاح تهیه کند تا بتواند با آن ببر را در خوابش بکشد. چه اتفاقی خواهد افتاد؟ او ممکن است یا خودش را بکشد یا همسرش را! هر راه حل دیگری هم که بیاید باز منجر به مشکلات و گرفتاری‌های بیشتر خواهد شد. تمام کاری که آن مرد باید انجام دهد این است که از خواب بیدار شود.

اگر همین نکته‌ی اساسی را درک کنید، ناگهان خواهید دید که تغییری اساسی در نحوه‌ی تصمیم‌گیری‌تان رخ خواهد داد. تغییر شناختی در شما اتفاق می‌افتد. شیوه‌ی تفکر، نحوه‌ی تصمیم‌گیری‌تان، و شیوه‌ی حل کردن مشکلاتتان،

اگر درونتان شفاف باشد و مراقبه را تیز به فضای درونی خود مضاف کنید، خواهید دید که هرگاه که مراقبه می‌کنید، شفافیت درونتان عمیق و عمیق‌تر خواهد شد. هر بار که در زندگی خود تصمیمی می‌گیرید، درک شما بیشتر و بیشتر خواهد شد.

اگر هوشیار باشید، گاهی خواهید دید که در وضعیت بیداری‌تان، در یک بازه‌ی زمانی مثلاً نیم ساعته، چیزهای زیادی در اطرافتان اتفاق می‌افتد. حالت رؤیا از طریق افکارتان بر حالت بیداری‌تان تأثیر می‌گذارد، و بنابراین سبب می‌شود که کم‌کم به حالت خیال‌پردازی ورود پیدا کنید.

وقتی با آگاهی به حالت بیداری بازمی‌گردید، متوجه خواهید شد که نیم ساعت گذشته و واقعاً همه چیز از کنترل شما خارج بوده است. بیدار بودید، چشمانتان باز بود و جسم‌تان مشغول انجام کار بود، اما شما نمی‌دانستید چه اتفاقی دارد می‌افتد. شما در جایی بین حالت خواب و بیداری بودید. بیشتر ما هشتاد درصد روزمان را در این حالت می‌گذرانیم.

هرگز فکر نکنید فقط به خاطر این که بیرون از تخت‌خواب خود هستید، در حالت بیداری به سر می‌برید، نه! شاید شما نتوانید تمام وقت خود را در طول روز در رختخواب بگذرانید و برای ادامه‌ی بقاء و گذران زندگی مجبور به بیرون آمدن از رختخواب باشید. پس مجبورید از بستر برخیزید. اما این لزوماً به این معنی نیست که شما در حالت رؤیا نیستید.

بیرون آمدن کامل از وضعیت بیداری، رؤیا و خواب عمیق همان چیزی است که من آن را مراقبه می‌نامم.

واقعیت در قالب رؤیا

ممکن است از خود پرسید: «چرا هر روز وقتی به حالت بیداری برمی‌گردم، باز همان دنیا را می‌بینم، اما هر شب وقتی به خواب می‌روم، دنیای متفاوتی را می‌بینم؟». این سؤال، این فکر را در شما شکل

گاهی اوقات شما حتی در حالت خواب هم همین جهان را می بینید

کاملاً متفاوت خواهد شد و شما در جهت راه‌حل‌های مناسب حرکت خواهید کرد. وقتی در یک بازه‌ی ده ساعتی، رؤیا می‌بینید، می‌توانید در همین مدت کوتاه به‌اندازه‌ی بیست سال زندگی کنید. شما چندین بار وارد خواب عمیق شده و دوباره به حالت رؤیا بازمی‌گردید. هر زمان که از خواب عمیق به‌حالت رؤیا باز می‌گردید، حتی اگر نسبت به آخرین رؤیایی که دیدید، وقفه‌ای ایجاد شده باشد، باز هم همان جهان را می‌بینید. بنابراین باید بدانید که دیدن همان جهان پس از وقفه در حالت رؤیا، دلیل نمی‌شود که آن‌را واقعیت بنامیم. تنها زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، متوجه می‌شوید که بیست سال از زندگی خود را فقط در عرض ده ساعت «زندگی کرده‌اید».

به‌همین ترتیب، وقتی از مرحله‌ی «رؤیا در بیداری»- که هم‌اکنون در آن قرار دارید- بیدار می‌شوید، ناگهان متوجه خواهید شد که شاید نود سال از زندگی خود را تنها در چند ساعت زندگی کرده‌اید. زندگی در حالت بیداری نیز ممکن است رؤیای طولانی مدت دیگری باشد!

وقتی در حالت رؤیا هستید، فکر می‌کنید که رؤیا واقعیت است. جایی که در آن لحظه هستید، واقعیت آن لحظه است. هیچ معیار دیگری وجود ندارد. در رؤیا، شما هرگز نمی‌توانید با خود تصور کنید که، «این یک رؤیا است». در واقعیت، هرگز نمی‌توانید به خود بگویید: «این یک رؤیای دیگر است». وقتی از رؤیا بیرون می‌آید، برایتان شبیه رؤیا به‌نظر می‌رسد، اما وقتی در خود رؤیا هستید، برایتان مثل رؤیا نیست. در رؤیا حتی اگر زندگی واقعی خود را به‌خاطر بیاورید، فکر می‌کنید که رؤیا است. بنابراین، این صرفاً بستگی به فرکانسی دارد که در آن قرار دارید. هیچ معیار دیگری برای تفکیک واقعیت از رؤیا وجود ندارد.

درک این موضوع که این امکان وجود دارد که حالت بیداری خود رؤیای طولانی مدت دیگری باشد،

بازگشت به فهرست

توجه و آگاهی شما را به مرکز، به هوشیاری، و به واقعیت غائی معطوف می‌کند. وقتی به فرکانسی ورای فرکانس حالت بیداری می‌روید، متوجه خواهید شد که این نیز رؤیای دیگری است.

این اولین گام در معنویت است. این اولین گام در تحول روان‌شناختی است.

رنج‌هایتان بارها و بارها به شما می‌گویند که در واقعیت زندگی نمی‌کنید.

خیلی وقت‌ها سؤالاتی چندین بار از من پرسیده می‌شود: «نه تنها من، که افراد دور و برم هم همین جهان را می‌بینند، چطور می‌گویید که رؤیا است؟».

اگر در خواب ببینید که دارید از شهر خاصی دیدن می‌کنید، و اگر در آن رؤیا شما با کل خانواده‌تان به آن شهر رفته باشید، نه تنها شما، بلکه خانواده همراه شما نیز همان شهر را دیده‌اند. زیرا آن‌ها نیز بازنمایی و تصویر ذهن شما هستند!

بنابراین، فقط به‌این دلیل که مردم اطراف شما نیز همان صحنه‌هایی را می‌بینند، که شما می‌بینید، به‌این معنی نیست که آن صحنه واقعیت دارد. افراد اطراف شما نیز ممکن است بخشی از همان صحنه باشند!

حقیقت غائی چیزی به غیر از آن چیزی است که جهان رؤیایتان از آن ساخته شده است. همان‌طور که جنس جهان رؤیا نیز متفاوت از جهان بیداری است.

اگر توجه شما متمرکز جنس و ماده باشد، طبیعتاً شفای درونی رخ نمی‌دهد.

اگر توجه شما به میزان برابری بین آگاهی و ماده تقسیم شود، زندگی سالم و متعادل نامیده می‌شود. شما سلامت جسمی، روانی و زندگی پر از طراوت و سرزندگی خواهید داشت.

اگر توجه شما کاملاً معطوف به آگاهی باشد، و درگیر این‌که این جهان‌ها از چه ماده‌ای ساخته شده‌اند، نباشد، من آن‌را «روشنگری زندگی» یا جیوان موکتی می‌نامم.

راهبان تبتی که سال‌ها مراقبه انجام می‌دادند و همچنین گروهی از شاگردانی که مراقبه برایشان تازگی داشت ولی شیوهی انجام آن به آن‌ها آموزش داده شده بود، انجام گرفت.

آن‌ها دریافتند که راهبان تبتی در مقایسه با شاگردان تازه‌کار آگاهی بیشتری داشته و فعالیت مغزشان بسیار سریع‌تر و به مراتب دارای سازماندهی و هماهنگی بهتر بوده است. علاوه بر این، ناحیه‌ای از مغز که مرتبط با شادی، افکار و احساسات مثبت است، در راهبان بسیار فعال‌تر از شاگردان جدید بود.

یکی از موارد دیگری که محققان بدان دست یافتند، این بود که فعالیت مغزی راهبان مراقبه‌کننده بسیار شدیدتر و سازمان یافته‌تر از شاگردان بود، حتی قبل از این که راهبان مراقبه را آغاز کنند. بنابراین مزایای مراقبه در واقع دائمی است. مراقبه می‌تواند مدار و عملکرد داخلی مغز را به راحتی تغییر دهد.

بسیاری از دانشگاه‌های برتر ایالات متحده آمریکا از قبیل ییل، هاروارد و MIT (مؤسسه فن‌آوری ماساچوست) نیز تأثیرهای مراقبه را بررسی کرده‌اند. نتایج به دست آمده از MRI (تصویربرداری رزونانس مغناطیسی) نشان داد که مراقبه ضخامت مغز را در نواحی مرتبط به آگاهی و توجه، و همچنین پردازش شناختی و سلامت روانی، افزایش داده است.

محققان دریافتند که رگ‌های خونی عریض‌تر می‌شوند و تعداد ساختارهای حمایتی نیز افزایش می‌یابد و منشعبات و اتصالات بیشتری فراهم می‌شود.

مراقبه در مقابل خواب

مطالعه‌ی دیگری در دانشگاه کنتاکی انجام شد که در آن اثرات خواب آلودگی روی آگاهی فرد مورد مطالعه قرار گرفت. به گروهی از افراد گفته شد تا به صفحه نمایشی چشم بدوزند و به محض این که تصویری روی آن نقش بست دکمه‌ای را فشار دهند. به‌طور معمول، کسی که خواب کمتری دارد نسبت به فردی که خواب طبیعی دارد، مدت زمان

خواه خواستار جیوان موکتی باشید یا خیر، چه به‌دنبال روشننگری باشید یا خیر، این‌ها در رده‌ی دوم قرار می‌گیرند. اما اگر بتوانید بخش کوچکی از توجه خود را به آگاهی «من»، حقیقت و مرکزیت معطوف کنید، ناگهان متوجه خواهید شد که شفای درونی عظیمی اتفاق می‌افتد.

به‌عنوان مثال، اگر دچار مشکلاتی بزرگ و یا افسردگی هستید، اگر به‌وضوح و آگاهانه درک کنید که کل این جهان رؤیا است، آرامش فوق‌العاده و شفای درونی را تجربه خواهید کرد. شفای درونی همان چیزی است که من آن را مراقبه می‌نامم. آگاهی همراه با آرامش را ساتوری- اولین تجربه‌ی کوتاه سامادهی- می‌نامم.

تغییر شناختی یا تحول روان‌شناختی، با در نظر داشتن این که آن‌چه که می‌بینید، ممکن است لزوماً واقعیت نداشته باشد، شفای درون فوق‌العاده و آگاهی همراه با آرامشی را برایتان به ارمغان می‌آورد.

چشم‌انداز تحقیقات علمی بر روی مراقبه

علم تاکنون نگاهی اجمالی به قدرت فوق‌العاده مراقبه در ایجاد تغییر کامل در تمام ساختار بدن-ذهن انداخته است. مراقبه مزایای بی‌شماری در همه‌ی سطوح-جسمی، ذهنی، احساسی و معنوی دارد. مراقبه می‌تواند به راحتی کیفیت زندگی را افزایش دهد.

افزایش قدرت مغز

تا همین اواخر اعتقاد بر این بود که ارتباطات میان سلول‌های عصبی مغز در دوران کودکی ثابت شده و تغییری نمی‌کند، بنابراین رشد مغز در همان اوایل زندگی متوقف می‌شود. در حال حاضر دانشمندان دریافته‌اند که مغز در طول زندگی رشد می‌کند و ارتباطات جدیدی را شکل می‌دهد. دانشمندان این توانایی را انعطاف‌پذیری عصبی می‌نامند.

دو روز پیش مطلبی را در روزنامه (واشنگتن پست، ۳ ژانویه ۲۰۰۵)، در مورد تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه ویسکانسین در بررسی اثرات مراقبه روی مغز می‌خواندم. این مطالعه روی گروهی از

و مزایای مراقبه را آغاز کرده‌اند. موضوعی که دانشمندان علوم درونی شرقی هزاران سال روی آن تحقیق و زندگی کرده‌اند. فرهنگ و ادبی متکی بر این حقایق و علوم معنوی است. از این‌رو، انسان از مزایای مراقبه، روش غائی رسیدن به حقیقت غائی لذت می‌برد! مراقبه روشی کاملاً تضمینی برای محقق و شکوفا کردن خود است که در طول زمان به اثبات رسیده است.

طولانی‌تری طول می‌کشد تا به تصویر واکنش نشان دهد. گاهی حتی به کامل دیدن تصویر در حال بالا آمدن، غافل شده‌اند.

محققان شرکت‌کنندگان را چهل دقیقه قبل و بعد از خواب، با مراقبه، مطالعه یا فعالیت‌های سبک مورد آزمایش قرار دادند.

آن‌ها دریافتند که با مراقبه، تک‌تک شرکت‌کنندگان سریع‌ترین واکنش‌ها را از خود نشان می‌دادند، حتی اگر شرکت‌کنندگان در امر مراقبه بی‌تجربه بودند. در واقع، واکنش آن‌ها حتی با وجود شب بیداری باز هم بهتر بود!

تمرکز و سرعت واکنش بهبود یافته

مطالعات بسیاری برای تعیین تأثیر مراقبه روی سرعت و صحت ادراک و واکنش صورت گرفته است.

چندین مطالعه در دانشگاه لیورپول جان مورس در لیورپول انگلستان صورت گرفت. در یکی از آن‌ها، به شرکت‌کنندگان نامه‌هایی داده می‌شده که در بالای آن‌ها تعدادی خط تیره وجود داشت. آن‌ها باید نامه‌هایی را که چندین خط تیره داشت با سرعت هر چه بیشتر حذف می‌کردند.

در مطالعه دیگری، به شرکت‌کنندگان کلماتی مانند «BLUE»، «RED» یا «GREEN» که با جوهرهای رنگی مختلف چاپ شده بود، نشان داده می‌شد. آن‌ها باید به سرعت رنگ جوهری که کلمه با آن نوشته شده بود را می‌گفتند. به‌طور معمول، این حرکت دشواری است، زیرا مغز شما بیشتر تمایل به خواندن کلمه دارد تا نگاه کردن و تشخیص رنگ جوهری که کلمه با آن نوشته شده است.

آن‌ها دریافتند که مراقبه‌کنندگان بسیار سریع‌تر عمل کرده و خطاهایشان نصف سایر افراد بود.

مراقبه تأثیر مستقیم و قابل توجهی روی افزایش آگاهی، توجه، حافظه، تمرکز، زمان واکنش، تجسم، سلامت روانی و سلامت عمومی دارد.

علوم غربی به‌تازگی بررسی ابعاد گسترده اثرات

بازگشت به فهرست

نی تی آدایان - مراقبه‌ی سعادت زندگی

تکنیک استاد

تکنیک‌های مراقبه مختلفی وجود دارد که مختص زمان‌ها و افراد خاصی هستند و یکسری تکنیک‌ها هم وجود دارد که عمومی هستند. نی تی آدایان، روش مراقبه مختص افراد جستجوگر امروزی است. این مراقبه عصر سایبری است.

پیدایش نی تی آدایان

در ابتدا می‌خواهم از چگونگی به‌وجود آمدن تکنیک مراقبه‌ی نی تی آدایان برایتان بگویم. تا سن ۱۱ سالگی، من تکنیک‌های مراقبه‌ی متعددی را تجربه کردم. در سن ۱۲ سالگی تجربه‌ی معنوی عمیقی داشتم. از سن ۱۲ تا ۲۱ سالگی، مزایای چند تکنیک را آگاهانه تحلیل و بررسی کردم. در سه سال بعد از روشنگری‌ام، روی ساخت فن آوری صوتی برای بازتولید این تجربه در دیگران کار کردم. عصاره‌ی کل تحقیقاتی که درباره‌ی دنیای درون تا کنون انجام داده‌ام، در قالب تکنیک مراقبه نی تی آدایان ارائه شده است.

نی تی آدایان فرمول و تکنیکی است که بر روی کل موجودات، برای تبدیل و آماده ساختن آن‌ها برای تجربه‌ی روشنگری غائی تأثیرگذار است. هر بخش از این تکنیک منحصربه‌فرد مکمل بخش‌های دیگر بوده و به افزایش آگاهی فردی کمک می‌کند. این مراقبه‌ای روزانه برای سعادت ابدی- نی تی آدایان است.

بازکردن چاکرا

برای درک کردن این تکنیک، ابتدا باید کمی درباره‌ی چاکراها یا مراکز انرژی بدانیم. کار کردن روی هفت چاکراها، همانند تحریک کانال‌های جدید انرژی و تنظیم کانال جدیدی در تلویزیون است.

انسان فقط می‌تواند بر اساس این هفت مرکز انرژی فکر کند. برای برخی از افراد، فایده‌ی هر چیزی تنها در امیال، هوس‌ها و لمس کردن خلاصه شده است و برای برخی دیگر، ترس تنها محرکه است. هیچ

[بازگشت به فهرست](#)

اگر مرکز انرژی را تغییر دهید، می‌توانید جهانی که می‌بینید را تغییر دهید

نی تی آدایان

مراقبه‌ی سعادت زندگی

نی تی آدایان مراقبه‌ای هر روزه برای روشنگری زندگی است

کیفیت تنفس بر اساس وضعیت ذهنی شما تغییر می کند

اشکالی ندارد که محرکه‌ی انسان آرزو و امیال باشد ولی باید ابعاد دیگری مانند عشق را نیز تجربه کنید. باید این را بدانید که می‌شود بر مبنای انرژی محض عمل کرد. با باز کردن چاکراها، فراتر از احساسات خواهید رفت و از ساختارهای ذهنی رهایی خواهید یافت و موجود آزادی خواهید شد. تنها زمانی که از این ساختارهای ذهنی رها شوید، ارزش آزادی را درک خواهید کرد.

هنگامی که از یک چاکرای خاص رها می‌شوید، جهان جدیدی را تجربه خواهید کرد. شخصیت‌تان بر اساس هر هویتی که شکل گرفته باشد، زندگی‌تان بر هر مبنایی که استوار باشد، همگی از بین خواهند رفت و شما انرژی جدیدی را تجربه خواهید کرد.

به‌عنوان مثال، اگر به‌طور اتفاقی وارد بازار سهام شوید، به جمع‌آوری اطلاعات به‌روز در مورد بازار سهام از طریق تلویزیون، مجلات و مردم و ... علاقه‌مند می‌شوید. بعد از یک‌ماه و یا بیشتر، ناگهان احساس می‌کنید که تمام جهان از بازار سهام مطلع هستند و احساس می‌کنید توسط افرادی احاطه شده‌اید که با بازار سهام در ارتباط هستند. جهان تغییر نکرده است، این دیدگاه شما است که تغییر کرده است. وقتی شما مرکز انرژی را تغییر می‌دهید، افرادی از همان دست را اطراف خود جمع خواهید کرد.

اگر مرکز انرژی را تغییر دهید، می‌توانید جهانی که می‌بینید را تغییر دهید. در اساطیر هندو آمده است که هفت جهان وجود دارد که به هفت احساسی که تعیین می‌کند چگونه دنیا را ببینیم اشاره می‌کند.

تکنیک‌های مراقبه‌ی نی تی آدایان

این روشی پنج مرحله‌ای است و هر مرحله ۷ دقیقه طول می‌کشد.

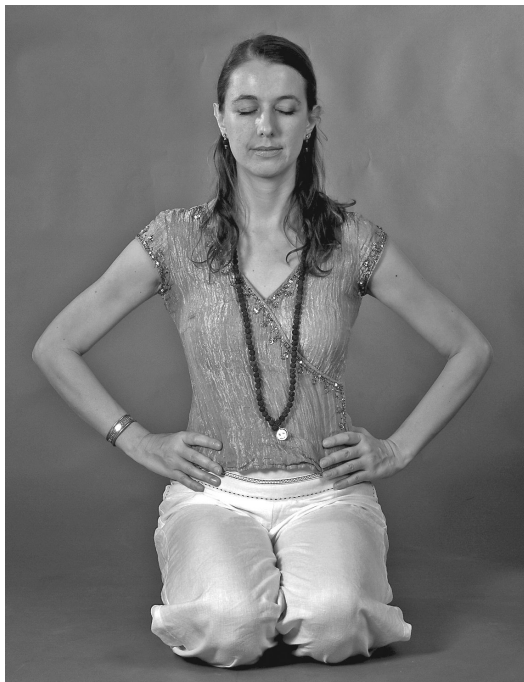
۱- تنفس نامنظم

مدت زمان: ۷ دقیقه

شما باید بی‌نظمی محض را در بدن خود ایجاد کنید تا تمام تأثیرات قبلی را بیرون بکشید

به‌حالت و اجراسانا^۱ بنشینید. (حالتی که در آن زانو هایتان خم شده و کف پاهایتان زیر قرار گرفته و باسن‌تان روی پاشنه پا قرار بگیرد). به‌طور معمول در بدن ما، انرژی از چاکرای ساهسارارا^۲ (مرکز تاج) به چاکرای مولادهارا (مرکز ریشه) جریان دارد. حالت و اجراسانا کمک می‌کند تا این جریان را معکوس کرده و به انرژی به سمت بالا حرکت کند.

با چشمان بسته بنشینید، دست‌های خود را روی پهلوها گذاشته و نامنظم نفس بکشید. دم و بازدم عمیق، به صورت نامنظم و بدون این که هیچ ریتم خاصی داشته باشید. فقط بر روی نفس کشیدن تمرکز کنید. تمام وجودتان باید تبدیل به نفس کشیدن شود.



۱- Vajrasana وضعیتی در یوگا که به حالت دوزانو انجام می‌شود

۲- Sahasrara chakra هفتمین و آخرین مرکز انرژی در تاج سر است که بیشتر دروازه محسوب می‌شود تا مرکز انرژی

ذهن که آن را شکل می‌دهد، شکسته می‌شود و افکار نمی‌توانند از الگویی که مدت طولانی، برای سال‌های متمادی، از آن پیروی کرده‌اند، تبعیت کنند.



عضله‌های ما تمام خاطرات گذشته‌ی ما را در قالب انرژی زیستی حافظه ذخیره می‌کنند. تنفس عمیق و نامنظم کشش عضلانی را از بین برده و این الگوهای خاطرات حک شده و به‌جا مانده در ماهیچه‌ها و سایر اجزاء بدن را خارج می‌کند. ماهیچه‌های ما عموماً تحت فشار هستند. تنفس نامنظم عضله‌ها را شل کرده و خاطرات حک شده را پاک می‌کنند.

هر احساسی در درون ما الگوی تنفس خاصی ایجاد می‌کند. شاید دقت کرده باشید که بچه‌ها عمیق‌تر و شادتر نفس می‌کشند ولی وقتی بزرگ می‌شوند، تحت تأثیر جامعه با مفاهیم درد، لذت، گناه و باور آشنا می‌شوند و کیفیت تنفس‌شان به‌کلی دست‌خوش تغییر می‌گردد. برای به‌هم‌ریختن الگویی که به‌دلیل سرکوب شدن احساسات ما بر حسب عادت ایجاد شده است، باید بی‌نظمی را وارد عمل کنیم. وارد کردن الگویی دیگر مشکلی را حل نمی‌کند.

بخش اول تا حد زیادی جسمانی است. نشستن به حالت واجراسانا و دم و بازدم‌های عمیق و نامنظم. اگر مشکل گوارشی دارید، کاملاً برطرف خواهد شد. بدن شما آماده خواهد شد.

وقتی نیروی بدن در سطح بالایی قرار بگیرد، دستگاه گوارشتان خوب عمل خواهید کرد.

اولین بخش از نی‌تی آدایان مربوط به داشتن بدنی سالم است.

موضوع مهمی که بدانید این است که کیفیت تنفس بر اساس وضعیت ذهنی شما تغییر می‌کند. احساسات شما بر روی روند تنفس شما تأثیر می‌گذارد. وقتی مضطرب یا عصبانی هستید، نفس کشیدن‌تان تغییر می‌کند. اگر وقتی که دچار تنش هستید، یک نفس عمیق بکشید، احساس سبکی و آرامش می‌کنید و تنش از بین می‌رود.

تنفس و ذهن به هم وابسته‌اند. تغییر در هر کدام، به‌صورت خودکار باعث تغییر در دیگری می‌شود. ممکن است نتوانیم احساساتمان را کنترل کنیم، اما نفس کشیدن تحت کنترل خود ما است. اگر نفس کشیدنمان را کنترل کنیم و یا تغییراتی را در الگوی تنفسی‌مان ایجاد کنیم، تأثیر مستقیمی روی احساسات و وضعیت ذهنی‌مان خواهد گذاشت.

ما با الگوی ثابتی نفس می‌کشیم. سامسکارهای گذشته و خاطرات گذشته‌مان که در ضمیر ناخودآگاه قرار دارند، الگوهای تنفسی خاصی را در بدن ایجاد می‌کنند و در نتیجه ما سامسکارها و یا احساسات مشابهی را جذب می‌کنیم. ما گرفتار دور تسلسل منفی می‌شویم، به‌این صورت که سامسکارهای گذشته، الگوی تنفس ما را شکل می‌دهد و الگوی تنفس ما به نوبه‌ی خود سامسکارا و اتفاقاتی مشابه را در آینده جذب می‌کنند. این دور تسلسل باید از بین برود.

نی‌تی آدایان با تنفس نامنظم شروع می‌شود. چون تنفس نامنظم است، الگو با ریتم ثابتی ندارد و الگوی

تولید صدای همهمه تکنیک بسیار خوبی جهت کاهش این گفت‌وگوی درونی است

«... تولید می‌کنید. صدای همهمه باید تا حد امکان طولانی و عمیق باشد (از مرکز ناف) و تا جای ممکن بلند باشد. نیازی به تلاش برای عمیق نفس کشیدن نیست. خود بدن به مقدار نیازش نفس می‌گیرد.



تمام هوشیاری و دقت‌تان را روی تولید صدا متمرکز کنید. ذهن پیوسته در حال صحبت است. تولید صدای همهمه تکنیک بسیار خوبی جهت کاهش این گفت‌وگوی درونی است. گفت‌وگوی درونی چیزی جز افکار مستقلى که پیوسته در ما جریان دارند، نیست. تولید صدای همهمه به ما کمک می‌کند تا بدن خود را به صورت انرژی حس کنیم. وقتی شروع به تولید صدای همهمه می‌کنید، احساس سبکی می‌کنید، گویی که شناور هستید. سنگینی در

شما باید بی‌نظمی محض را در بدن خود ایجاد کنید تا تمام تأثیرات قبلی را بیرون بکشید. پس من هیچگونه تنفس با ریتم و الگوی مشخص مانند پرانا‌یاما^۱ را در این مراقبه پیشنهاد نمی‌کنم. فقط نامنظم نفس بکشید. این تنفس نامنظم وابستگی احساسی به خاطرات گذشته‌تان را نابود خواهد کرد. این کار شبیه تکان دادن درختی است که پراز برگ‌های خشک است که با تکان دادن همه‌ی آن‌ها می‌ریزند. تنفس نامنظم هم شبیه تکان دادن سیستم سرکوب شده شما است. تمام خاطرات حکاکي شده از بین خواهد رفت.

تنفس عمیق و نامنظم اکسیژن زیادی وارد بدن کرده و دی‌اکسیدکربن را از بدن خارج می‌سازد. این حالت شبیه نفس‌نفس زدن است که منجر به احساس طراوت و سرزندگی بیشتر می‌شود. با افزایش ورود اکسیژن در خون، خودبه‌خود انرژی بیشتری در سلول‌ها آزاد شده و تمامی بخش‌های بدن زنده می‌شود. این انرژی ایجاد شده شروع به پاک کردن سامسکاراها کرده و به شما احساس سبکی، انرژی و شادی می‌دهد.

۲- صدای همهمه‌ی شدید

مدت زمان: ۷ دقیقه

همچنان در حالت واجراسانا بنشینید، انگشتان دست خود را به حالت چین مودرا در آورده و دستانتان را روی زانو‌ها قرار دهید، به طوری که کف دستانتان به سمت بالا باشد.

در این وضعیت، دهان خود را بسته و لب‌های خود را روی هم قرار دهید و در حد امکان صدای همهمه‌ی عمیق، بلند و طولانی ایجاد کنید.

از درون بدن‌تان، صدای «ممممم...» تولید کنید. اگر سرتان را درون یک مخزن آلومنیوم می‌بردید و صدای همهمه تولید می‌کردید، صدای تولید شده، اینگونه می‌شد. توجه داشته باشید که این صدا، صدای «هووووم...» یا «اممممم...» نیست، بلکه فقط لب‌ها را روی هم گذاشته و صدای «ممممم

۱- Pranayama کنترل تنفس، یکی از هشت اندام آشتانگا یوگای پاتانجال است

و به چاکرای ساهاسرارا^۱ (مرکز تاج) ختم کنید. تمرکز کنید. هنگامی که از شما خواسته می‌شود که به هر یک از مراکز انرژی تمرکز کنید، باید به آن مرکز انرژی تبدیل شوید.

مرکز انرژی رو کاملاً طوری حس کنید که انگار تمام هستی شما تبدیل به آن مرکز انرژی شده است.

هر کدام از این هفت مرکز انرژی با احساس خاصی در وجود ما مرتبط است.

در عکاسی به روش کرلیان^۲ از چاکراها عکس گرفته شده است و وجود آن‌ها را در سطوح انرژی اثبات کرده است. خود این احساسات نتایج خاطراتی است که از گذشته انباشته و به‌جا مانده است.

خاطرات ما را و می‌دارند تا به همان شیوه‌های قدیمی به موقعیت‌ها و افراد واکنش نشان دهیم. این واکنش احساس نامیده می‌شود. احساسات غلیان کرده مرکز انرژی خاصی را مسدود کرده که باعث اختلالات جسمی و روانی می‌گردد. بنابراین در این مرحله، ما با هوشیاری کامل روی هر یک از مراکز انرژی متمرکز شده، از انتهای ستون فقرات شروع کرده و به سمت تاج حرکت می‌کنیم. وقتی چیزی را آکنده از هوشیاری می‌کنیم، منفیت آن حل می‌شود. این درباره‌ی دردهای جسمانی هم صادق است. وقتی در قسمتی از بدنمان احساس دردی می‌کنیم، اگر آن بخش را غرق در هوشیاری، حواس کنیم، خواهیم دید که درد تا حدی کاهش یافته و بعد از بین می‌رود.

هر یک از هفت مراکز انرژی را به مدت یک دقیقه غرق در هوشیاری کنید. به‌گونه‌ای که انگار فقط آن مرکز خاص در جهان وجود دارد و هیچ چیز دیگری وجود ندارد. مرکز انرژی را کاملاً احساس

بدن خود احساس نمی‌کنید، زیرا این صدای همه‌جا با ارتعاشات ذهن و جسم تطابق دارد. شما خود را به‌صورت انرژی حس می‌کنید.

این کار را در آرامش و بدون اضطراب انجام دهید. تمام وجود و انرژی خود را صرف ایجاد این ارتعاشات کنید. سعی کنید فواصل بین صداها را کم کنید. بعد از مدتی احساس خواهید کرد که صدا بدون این که تلاشی بکنید ایجاد می‌شوند و شما فقط یک شنونده هستید. ارتعاشات بدن و ذهن با ارتعاشات این صدا هم آهنگ می‌شوند.

تولید این صداها، زمزمه‌های درونی سالم ایجاد کرده و هوشیاری عاطفی را افزایش خواهد داد.

۳- هوشیاری چاکرا

مدت زمان: ۷ دقیقه

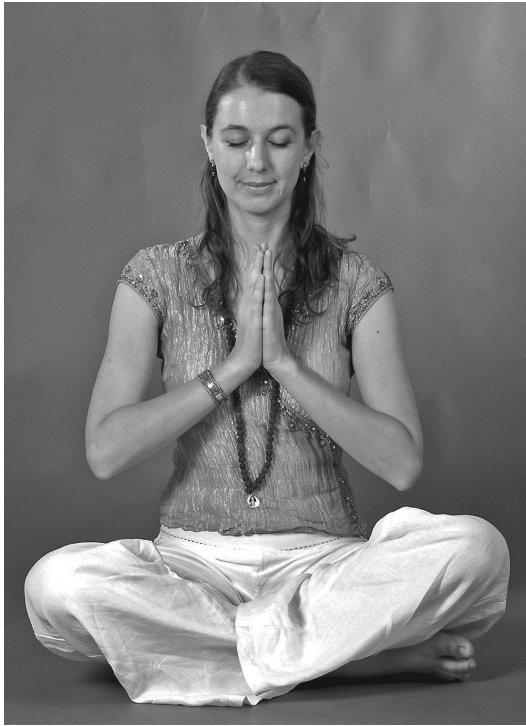


همچنان در حالت واجراسانا و یا چهارزانو بنشینید. انگشتانتان را در حالت چین موندرا قرا دهید. حال آگاهی خود را به هر یک از چاکراها (مراکز انرژی) ببرید. از چاکرای مولدهارا (مرکز ریشه) شروع کرده

۱- Sahasrara chakra هفتمین و آخرین مرکز انرژی که در روی سر قرار دارد. به‌عنوان یک درجه در نظر گرفته می‌شود تا مرکز انرژی

۲- Kirilian photography نوعی از عکاسی که با ولتاژ بالا انجام می‌شود. بعد از این که سیمون کرلیان در سال ۱۹۳۹ به‌طور ناگهانی کشف کرد که اگر یک شیء در صفحه عکاسی به منبع با ولتاژ بالا متصل شود، هاله‌های کوچک که تخلیه شده (به‌وسیله‌ی میدان الکتریکی قوی که در اطراف اشیاء ایجاد می‌شود) تصویری به‌روی صفحه عکاسی ایجاد می‌کند.

استاد برای ارزانی داشتن معرفتی است که ما را از این جهل و نادانی نجات داده و به ما در دستیابی به سعادت ابدی، نی‌تی آناندا کمک می‌کند.



این سروده (مناجات) به زبان سانسکریت است که هم از لحاظ زبان‌شناختی و هم از لحاظ آواشناختی دارای اهمیت است. با تمرکز بر ارتعاشات صداهایی که به‌هنگام خواندن مانترها به زبان سانسکریت ایجاد می‌شود، می‌توانیم فراتر از سخنان ذهن به آرامش وجود خودمان پردازیم. حتی اگر معنی صداها رانیز ندانیم، ارزش آوایی سانسکریت، حال و هوای ما را دگرگون و تمام بدن و ذهن ما را پاک خواهد کرد و ارتعاشات مثبت در وجود ما ایجاد خواهد کرد.

شما همچنین می‌توانید در این مرحله 'Guru puja' (قدردانی از استاد) را با خواندن مناجات و به‌جا آوردن تشریفات انجام دهید (برای اطلاعات بیشتر به کتاب «خودتان guru puja را انجام دهید»، مراجعه کنید).

نی‌تی ادایان بدن و جسم شما را برای تجربه‌ی آگاهی محض و سعادت آماده خواهد کرد

شما را دربر خواهد گرفت.

زمانی که به مراکز بالاتر و بالاتر برسید، سرزندگی و شورمندی‌تان نیز افزایش خواهد یافت و شورمند خواهید شد. این تجسم، ذهن و احساس سالم، گفت‌وگوی درونی سالم و آگاهی احساسی بیشتری ایجاد خواهد کرد. در پایان این مرحله، احساس سبکی و انرژی خواهید کرد.

اگر روی مراکز انرژی تمرکز کنید، ذهن شما به‌آسانی منحرف نخواهد شد. ذهن‌تان آرام خواهد گرفت چون این‌ها مراکز انرژی زنده هستند. اگر بر قسمت دیگری از بدن خود متمرکز شوید، ذهن‌تان منحرف خواهد شد.

۴- رها باشید

مدت زمان: ۷ دقیقه

۵/۱۵

۵- گورو پوجا

مدت زمان: ۷ دقیقه

نی‌تی ادایان را با اتصال، آرامش و آرمیدن در انرژی کیهانی کلی به پایان می‌رسانیم.

در آرامش بنشینید و با کل کیهان در ارتباط باشید. اگر به استاد یا خدایتان عشق می‌ورزید، مطیعانه بنشینید و احساس کنید که با کیهان، خدا و یا استاد در ارتباط هستید. آرام بگیرید.

در سکوت با حالی خوب بنشینید و به مانترهای گوروپوجا که خوانده می‌شود، گوش جان بسپارید. به هستی وصل شده و ارتعاشات مانترهای نیرومند وجودتان را احساس کنید.

مانترها راهی برای ابراز قدردانی نسبت به هستی و

بازگشت به فهرست

وقتی ذهن به پایان می‌رسد، یوگا آغاز می‌شود
این تکنیک مراقبه را در روز یک‌بار تمرین کنید تا بعد جدیدی از وجود خود را حس کنید. نی‌تی آدایان بدن و جسم شما را برای تجربه‌ی هوشیاری محض و سعادت آماده خواهد کرد.

مزایای نی‌تی آدایان:

نیم ساعت مراقبه نی‌تی آدایان موارد زیر را برای شما به ارمغان می‌آورد:

- رهایی از استرس
- بهبود روابط
- آرامش درونی و احساس رضایت
- بیداری بینش و بصیرت
- تنظیم فشار خون
- اصلاح الگوی خواب
- افزایش دقت
- افزایش سطح انرژی در کل روز
- اتصال به انرژی الهی

شما می‌توانید خانواده و دوستان خود وارد نی‌تی آدایان کنید. این حرکت مستقیماً به مثبت بودن جمعی سیاره زمین کمک خواهد کرد، زیرا افراد بیشتر و بیشتری به شیوه‌ی حیوان موکتاها رها زندگی خواهند کرد. این تغییر در آگاهی فردی منجر به تغییر مثبت در آگاهی جمعی می‌شود که به نوبه‌ی خود روی کل زندگی این سیاره تأثیر خواهد گذاشت.

یوگای نی‌تی آ برای ذهن، بدن و ماوراء

روشنگری زندگی یعنی

هر لحظه در حال یوگا بودن

بازگشت به فهرست

یوگا حتی هدف نیست بلکه یک اتفاق مداوم و پیوسته است

یوگا تنها به تناسب اندام مربوط نیست، بلکه به آماده کردن جسم برای تحقق بخشیدن به هدف یکپارچه کردن جسم، ذهن و روح کمک می‌کند. یوگا نی‌تی آ تکنیکی است که بر اساس زبان بدن پاتانجالی برای تحقق این هدف طراحی شده است. همان‌طور که در مورد تکنیک مراقبه نی‌تی آ دایان و برتری آن نسبت به سایر تکنیک‌های مراقبه، صحبت کردیم، یوگای نی‌تی آ، یوگایی برای عصر موشک است.

یوگا چیست؟

پاتانجالی، پدر علم باستانی یوگا، در ابتدای سوترای پاتانجالی یوگا که منبع مکتوب اساسی یوگا است، می‌گوید:

Yogaha chitta vritti nirodhaha

او می‌گوید: «یوگا توقف ذهن است». این به آن معنی نیست که با توقف ذهن کار یوگا تمام می‌شود، بلکه وقتی ذهن به پایان می‌رسد، یوگا آغاز می‌شود. در واقع، یوگا هرگز به پایان نمی‌رسد، فقط می‌تواند شروع شود و یک اتفاق پیوسته است.

برای درک این موضوع که یوگا یک اتفاق پیوسته است، باید حقیقت این مهم را درک کنیم که هر آن‌چه اتفاق می‌افتد خوشایند است.

در واقع، هر تجربه‌ای آگاهی شما را افزایش می‌دهد و شما را کامل‌تر می‌کند. حتی از دست‌دادن ثروت باعث بلوغ و رشد شما می‌شود. از دست‌دادن سلامتی، درکی جدید به شما می‌دهد. هر زمان توانستید این حقیقت را در خود درونی کنید، ناگهان خواهید دید که هر لحظه زندگی اتفاقی شگفت و شاد است.

داستانی کوتاه:

ناگهان در اقیانوس کاپیتان یک کشتی نورهای روشن را پیش رویش دید و با عجله رفت که

بازگشت به فهرست

به آن کشتی هشدار دهد که از سر راه او کنار برود. او سریعاً اعلام کرد: «برای جلوگیری از برخورد، لطفاً جهت خود را ۱۵ درجه‌ی شمالی تغییر دهید».

صدایی در جواب گفت: «توصیه می‌کنیم برای جلوگیری از برخورد، شما جهت خود را به ۱۵ درجه‌ی جنوبی تغییر دهید».

کاپیتان کشتی عصبانی شد و با حالتی مغرورانه و تهدید آمیز پاسخ داد: «این بزرگترین کشتی در کشور است. ما توسط سه ناوشکن، تجهیزات دفاع و بسیاری از کشتی‌ها پشتیبانی می‌شویم. من تقاضا می‌کنم که شما جهت خود را ۱۵ درجه‌ی شمالی تغییر دهید در غیر این صورت اقدامات متقابل برای اطمینان از ایمنی این کشتی انجام خواهد شد».

صدا گفت: «ما یک فانوس دریایی هستیم!».

درک می‌کنید، هستی دائماً جریان دارد و شما را بگونه‌ای راهنمایی می‌کند تا هر اتفاقی که برایتان بیفتد، به بهترین نحو ممکن باشد. فقط با آن هماهنگ شوید. این بهترین راه است. یوگا روشی برای هماهنگ شدن است، درست شبیه تنظیم کردن رادیو با فرکانس بالاتر.

• **بریزوز لطیفه‌ای خواندم:**

تعدادی خفاش که از سقف غاری آویزان شده بودند، خفاشی را دیدند که کف غار نشسته بود. آن‌ها که تعجب کرده بودند، پرسیدند: «اون پایین چیکار می‌کنی؟». خفاش فریاد زد: «یوگا!».

مردم فکر می‌کنند که یوگا پیچ و تاب دادن بدن و اقدامی در جهت سلامت جسمی یا اهدافی از این دست است. یوگا حتی هدف نیست بلکه یک اتفاق مداوم و پیوسته است.

معنی تحت‌اللفظی یوگا، یکپارچگی است.

کاهش فاصله واقعیت و رؤیا

در درون هر کدام از ما دو زندگی وجود دارد. یکی از آن‌ها رؤیا است، زندگی‌ای که دوست داریم داشته باشیم و دیگری واقعیت است، زندگی‌ای که اکنون داریم آن را زندگی می‌کنیم. به هم رساندن این دو زندگی همان چیزی است که من آن را یوگا می‌نامم.

حال، چگونه می‌توان این دو زندگی، زندگی واقعی و رؤیایی را یکی کرد.

این دو زندگی یا با کاهش عمق رؤیاها و خیالات و یا با افزایش بروز انرژی‌تان، بگونه‌ای که واقعیت به رؤیا نزدیک شود، یکی خواهد شد.

اگر عمق خیال کاهش پیدا کند، سطح رؤیا و واقعیت به هم نزدیک می‌شود. از طرف دیگر اگر انرژی موجود در واقعیت افزایش یابد، سطح واقعیت به سطح رؤیا نزدیک‌تر می‌شود. برخورد و ادغام این دو سطح یوگا نامیده می‌شود.

انجام پیوسته‌ی کاری جهت کاهش عمق خیال و یا افزایش انرژی بروز یافته در واقعیت، یوگا است.

نکته‌ی مهم دیگر این که وقتی دو سطح رؤیا و واقعیت با هم تلاقی می‌کنند، انفجار معنوی یا همان یوگا اتفاق می‌افتد. اما این موضوع به همین‌جا ختم نمی‌شود. یوگا تازه از این‌جا شروع می‌شود.

معمولاً یوگا را به‌عنوان تسلط بر تمرین‌های جسمانی یا دستیابی به وضعیتی خاص می‌شناسند. اما یوگا نه تسلط بر تمرین‌های جسمانی و نه دستیابی به وضعیت خاصی است. یوگا بیداری و آگاهی از اتفاقات مداومی است که در اطراف و درون‌تان رخ می‌دهد.

فردی که سعی می‌کند، «زندگی واقعی» را به سطح زندگی رؤیایی‌اش برساند، مادی‌گرا است. او سعی می‌کند تا در زندگی واقعی خود به آنچه که در رؤیایش هست، دست یابد. اما مشکل این است، رؤیای او ثابت و پایدار نیست. همچنان که در جهت رسیدن به رؤیای خود تلاش می‌کنید، هدف‌تان دائماً تغییر

می‌کند. ایده‌های شما به‌طور مداوم تغییر می‌کنند، بنابراین هدف‌تان پیوسته در حال تحول است! کسی که تلاش می‌کند عمق خیالش را کاهش داده و سطح رؤیاهايش را به سطح واقعیت نزدیک‌تر کند، شبیه آدم عزلت‌گزیده‌ای است که آرزوهای خود را سرکوب کرده و سعی در درک حقیقت دارد.

اما نکته‌ی مهم این است که نه سرکوب و نه ابراز، به حقیقت منجر نمی‌شوند. نه سرکوب و عزلت‌گزینی و نه بروز انرژی و دنبال کردن رؤیاها کاری از پیش نمی‌برد. این یک بازی بسیار ظریف و زیرکانه‌ای است. می‌توان گفت در این‌جا است که آموزه‌های بودا در میانه‌ی راه به کمک‌مان می‌آید.

می‌کند. ایده‌های شما به‌طور مداوم تغییر می‌کنند، بنابراین هدف‌تان پیوسته در حال تحول است! کسی که تلاش می‌کند عمق خیالش را کاهش داده و سطح رؤیاهايش را به سطح واقعیت نزدیک‌تر کند، شبیه آدم عزلت‌گزیده‌ای است که آرزوهای خود را سرکوب کرده و سعی در درک حقیقت دارد.



این میانه‌ی راه را می‌توان جوهره‌ی بیداری یا ماهیت یوگا نامید. شما تحت فشار احساساتان نیستید، بلکه فقط نظاره‌گر آن هستید و «راه میانه» را دنبال می‌کنید.

حالت وجودی

یوگا حالتی وجودی است. وقتی دیگر ذهنی وجود نداشته باشد، در حالت یوگا، بی‌ذهنی، آگاهی غائی یا روشنگری قرار گرفته‌اید.

هنگامی که حالت بی‌ذهنی و آگاهی محض را تجربه می‌کنید، تحول روان‌شناختی کاملی را در ارتباط با خود (جیوا)، جهان (جاگت) و خدا (ایشوارا) تجربه خواهید کرد. از طریق تجربه، متوجه خواهید شد که این سه چیز، مستقل از هم نیستند، بلکه یک کل را تشکیل می‌دهند. هم جهان و هم خدا، در درون شما حضور دارند.

یوگا رسیدن به درک این موضوع است که شما موجودی انسانی نیستید که در حال تلاش برای تجربه‌ای معنوی است، بلکه موجودی معنوی هستی که انسان بودن را تجربه می‌کنید.

پاتانجالی بنیان‌گذار یوگا

پاتانجالی بنیان‌گذار روش یوگا است. او اولین استادی بود که یک سیستمی واضح، علمی و منطقی برای باز آفرینی تجربه‌ی روشنگری خلق کرد.

تا قبل از پاتانجالی، روشنگری شبیه برنده شدن بلیطتان در قرعه‌کشی بود. احتمال داشت تجربه‌اش کنید یا خیر. بیشتر شبیه شرط‌بندی بود. شما بازی می‌کردید و هیچ تضمینی برای برنده شدن وجود نداشت.

پاتانجالی اولین استاد، یا «هدایتگر معنوی» بود که طرح و دستورالعمل کاملی برای روشنگر شدن ارائه داد. او دستورالعمل کاملی با فرمولی گام‌به‌گام برای بازآفرینی تجربه‌ی روشنگری ارائه کرد. درست همان‌طور که دانشمندان فرمولی برای باز آفرینی درک پدیده‌های دنیای بیرون ارائه می‌کنند، پاتانجالی نیز برای بازآفرینی دنیای درون یا روشنگری، فرمول و روشی زیبا، خلق کرده است.

رگهوپاتی یوگی - استاد یوگا

بازگشت به فهرست

من این شانس بزرگ نصیبم شد که در کنار استاد یوگا، یوگی‌راج یوگاناندا پوری که رگهوپاتی یوگی نیز نامیده می‌شد، زندگی کنم. او بر کل علم یوگا به همان سبکی که پاتانجالی ارائه داده بود، مسلط بود.

او به تمام جوانب یوگا تسلط داشت. جنبه‌ی جسمی خم کردن بدن به حالت‌های مختلف که آسانا^۱ یا هاتا یوگا نامیده می‌شود، کار با پرانا یا انرژی زندگی، کار با ذهن، کار با قدرت تجسم، احساسات و تمام ابعاد یوگا. او بینش عمیقی نسبت به حقایق اصلی یوگا داشت.

در یوگا سوترا، فقط زبان کلامی پاتانجالی ثبت شده است، اما زبان بدن که منظور نظر او بود، ثبت و ضبط نشده است. در واقع هدفی که او برای آن می‌گفت و می‌نوشت در جایی ثبت نشده است.

تنها کسی که آگاهی به‌شیوه‌ی پاتانجالی را تجربه کرده باشد، می‌تواند پاتانجالی را دوباره به این زندگی بازگرداند. من این شانس را داشتم تا در کنار استادی باشم که آگاهی یا فضای درونی پاتانجالی را حس کرده بود.

رگهوپاتی یوگی قدرت بدنی فوق‌العاده و غیرقابل تصویری داشت که گاهی آن را بروز می‌داد. او زنجیری آهنی به دور سینه خود می‌بست و هوای درون سینه خود را کاملاً خالی می‌کرد، سپس هوای دم را فرو می‌برد و زنجیر پاره می‌شد.

معمولاً یک ذهن منطقی نمی‌تواند بپذیرد که همه‌ی این اتفاقات ممکن و شدنی است، اما این یوگی بزرگ همه‌چیز را ممکن می‌ساخت. من این شانس را داشتم که در کنار او باشم و معلق شدن او در هوا را نه یک بار بلکه حداقل بیست بار ببینم. او دمی عمیق می‌گرفت و نفس خود را نگه می‌داشت. وقتی این کار را انجام می‌داد، بدنش مانند بادکنکی پر باد از زمین

۱ - Asana - حالت فیزیکی و یکی از هشت روش یوگا، در آستانگان یوگا پاتانجالی. آسانا باید ثابت و راحت باشد

بایستید، یا به هر روشی **جسم شما از** **خاطراتان ساخته** **شده است**

نیت است که مهم است. اگر به نیت سلامتی بدنتان را به حرکت در آورید، سلامت خواهید افتاد.

امروزه، مخصوصاً در غرب، ارتباط زیادی بین بیماری و آساناها رؤیت شده است. مثلاً می‌گویند که برای این بیماری، باید این آسانا را انجام دهید، برای این مشکل باید این تکنیک را انجام دهید.

• داستانی کوتاه:

زن جوانی عادت داشت ناخن‌هایش را بچود. او از این موضوع ناراحت بود و از دوستش خواست که به او کمک کند. دوستش به او پیشنهاد داد که برای رفع مشککش از یوگا استفاده کند.

زن یوگا را شروع کرد و خیلی زود ناخن‌هایش رشد عادی پیدا کرد. دوستش خیلی خوشحال شد و گفت: «دیدی! گفته بودم که یوگا مشکل ناخن جویدنت را رفع می‌کند».

زن به آرامی جواب داد: «در واقع نه. الان به ناخن‌های پایم دسترسی پیدا کرده‌ام و ناخن انگشت‌های پایم را می‌جوم!».

هدف یوگا، انجام آسانا جهت رفع بیماری نیست. وقتی به بیماری فکر می‌کنید و با آن فکر یوگا می‌کنید، در واقع دارید فکر آن بیماری را در وجود خود حک می‌کنید.

راگهوپاتی می‌گوید: «هر آسانا یا حرکات جسمی که از روی دلیل و یا نیتی انجام گیرد، بر وجودتان تأثیر خواهد گذاشت». او می‌گوید که این موضوع در رابطه با نشستن ساده نیز صادق است. اگر عمیقاً اعتقاد داشته باشید که با نشستن سلامت خواهید بود، و با هدف سلامتی بنشینید، می‌بینید که واقعاً

بلند می‌شد.

از سن سه تا سیزده سالگی، من این شانس را داشتم که در خدمت او و تحت حمایت و راهنمایی‌های او باشم. هر روز از صبح تا ظهر، حداقل چهار تا پنج ساعت در روز، مرا مجبور می‌کرد تمام تکنیک‌های سنتی یوگا مانند آسانا، نثی^۱ و داتی^۲ را انجام دهم. در تکنیک دهوتی برای تمیز کردن روده‌ها و امعاء و احشاء درونی باید یک پارچه‌ی بلند را قورت می‌دادم.

با نیت بدن را حرکت دهید و نتیجه بگیرید!

بعضی روزها راگهوپاتی یوگی، از من می‌خواست که بی‌حرکت و در آرامش بنشینم، تا بر روی سکون، آرامش و آسایش خاطر، مراقبه کنم. ناگهان پس از ۱۰ دقیقه، به من می‌گفت که بایستم و دور معبد را تا حد ممکن سریع بدم.

او مرا مجبور می‌کرد که به این طرف و آن طرف خم شوم. در معبدی که به من یوگا تدریس می‌کرد بیست تا سی ستون قرار داشت و مرا وادار می‌کرد که از همه‌ی ستون‌های سنگی بالا بروم و بعد پایین بیایم. همچنین مجبور بودم که فقط از یک دست برای بالا رفتن و پایین آمدن استفاده کنم.

از آنجایی که در هیچ کتاب یا سوترا^۳ ندیده بودم که بگویند بالا رفتن از ستون جزئی از یوگا است، از او پرسیدم: «چرا مرا وادار می‌کنید از همه ستون‌ها بالا بروم».

جواب زیبایی داد: «به هر قصد و نیتی که بدنت را حرکت می‌دهی یا خم می‌کنی، آن خاطره و نیت کاملاً در بدن و ذهن ما نفوذ کرده و ثبت می‌شود و آن سامسکاراها خودشان را در بدنتان نشان خواهد داد». این یک وحی (کشف) تکان دهنده بود.

منظور او این است که هر جور خم شوید، یا

۱- Neti شیوه‌ی تمیز کردن بینی و گلو در یوگا

۲- Dhauti روش یوگی برای تمیز کردن روده‌ها

۳- Sutras تکنیک یا شیوه‌های معنوی ارائه شده به شکل لطیف (هجو)

مانند سرطان و معلولیت‌های شدید جسمی خود غلبه کنند. این امر با قدرت اراده که قادر به تغییر حافظه‌ی سلول‌های بنیادی است، اتفاق می‌افتد.

در حال حاضر این حقیقت قدیمی توسط یافته‌های علمی مدرن به اثبات رسیده است که به هر چیزی عمیق و مداوم فکر کنیم تأثیر چشمگیری به لحاظ جسمانی، روانی و معنوی روی ما خواهد داشت.

آماده‌سازی بدن برای جذب انرژی روشنگری

راگهوپاتی تا سیزده سالگی، بدن و ذهن من را برای تجربه و ورود به روشنگری آماده کرد. ورود به تجربه‌ی روشنگری، حس حالت بی‌ذهنی، تجربه‌ی حالت ساتوری و رها شدن، در واقع خیلی دشوار نیست. اما ماندن در روشنگری و مهمتر از آن، برای بروز آن انرژی از طریق جسمتان، باید هم بدن و هم ذهنتان، هردو آماده باشد.

تجربه‌ی روشنگری چیز بزرگی نیست، و هر کسی می‌تواند آن را تجربه کند. اما ماندن در آن فضای پرانرژی، آگاهی بالا و ابراز و انتقال انرژی عظیم روشنگری، مستلزم آماده‌سازی بدن و ذهن است.

تمرینی که با راگهوپاتی داشتیم، جسم و از جمله اعصابم را برای دریافت انرژی عظیم روشنگری، آماده کرد. یک جسم روشنگر انرژی فراوانی را دریافت می‌کند. شبیه این است که تلاش کنیم که چهار فیل را در یک کلاه کوچک جای دهیم! شبیه یک راکتور هسته‌ای است. حتی دمای طبیعی بدن من یک تا دو درجه بالاتر از دمای بدن یک فرد عادی است.

بنابراین یوگا جسمم را برای دریافت انرژی غائی روشنگری آماده کرد.

هدف از یوگای نی تی آ

یوگای نی تی آ پیشنهاد من به جهان است. یوگای نی تی آ علم و فرمولی است که تجربه‌ی روشنگری من را به دیگران انتقال می‌دهد.

یوگای نی تی آ بازنمایی از یوگای پاتانجالی است. یوگای

سالم خواهید بود. بدن شما خود دارای حافظه است. ذهنتان، برداشتی که از خودتان دارید، بدن شما را

ژن‌های ما بر اساس شیوه‌ی رفتار ما شکل می‌گیرند

تشکیل می‌دهد.

وقتی بدنتان را با این باور که اتفاق خاصی در وجودتان رخ خواهد داد، به حرکت در آورید، آن واقعه محقق می‌شود. هر فکری که داشته باشید در ماهیچه‌هایتان ثبت خواهد شد. بنابراین وقتی افکار و حافظه خود را تغییر می‌دهید، بدنتان نیز تغییر خواهد کرد. وجود شما به خاطراتی که می‌سازید و اکنش نشان می‌دهد.

تحول ذهن-بدن اینگونه از طریق نی تی آ یوگا رقم می‌خورد. ابتدا فضای درونی پاک می‌گردد تا ذهن تنظیم شود. سپس بدن با حرکات جسمانی که با نیت خاصی انجام می‌شوند، خود را هماهنگ کرده و آن نیت، در حافظه تک‌تک ماهیچه‌ها و هوش سلولی نفوذ می‌کند.

شواهد علمی

«ما همان چیزی هستیم که فکر می‌کنیم. افکار ما تبدیل به کردار و کردارمان سرنوشت‌مان را می‌سازد. این یک نقل قول از اوپانیشاد نیست، بلکه برگرفته از کتاب تازه دکتر لیپتون، متخصص زیست سلولی ملکولی به نام «زیست‌شناسی اعتقاد» است که نظریه‌ی جدیدی درباره‌ی نحوه‌ی رفتار سلول‌ها ارائه داده است. همه‌ی ما فکر می‌کنیم که رفتار ما متأثر از ژن‌های ما است. دکتر لیپتون بعد از تحقیقاتش به این نتیجه رسید که دقیقاً بر عکس است و این ژن‌های ما است که بر اساس رفتار ما شکل می‌گیرد.

وقایع بسیاری درباره‌ی قدرت اراده و تجسم در تبدیل نیت به واقعیت جسمانی ثبت شده است. به‌عنوان مثال، افرادی هستند که با از میان برداشتن محدودیت‌ها و فراتر رفتن از ظرفیت مورد تصورشان، توانسته‌اند بر بیماری‌های مهلکی

بازگشت به فهرست

ما در این روش جدید یا می‌توانم بگویم به قدیمی‌ترین روش، حقیقت را از طریق یوگای نی تی آ به زندگی می‌آوریم. نمی‌توانم بگویم که این روش جدیدی است، زیرا در اصل قدیمی‌ترین روش موجود است. طریقه‌ای که پاتانجالی با آن علم و تجربه‌اش را ارائه کرد، دقیقاً همانند یوگای نی تی آ همین موارد را برای زندگی به ارمغان می‌آورد.

هدف یوگای نی تی آ، شکل دادن زندگی شما است. تمامی فعالیت‌ها و حرکات‌تان، به یوگا و سعادت بدل می‌شود.

امروزه یوگای نی تی آ، در سراسر جهان انجام می‌شود. در هر جلسه یوگای نی تی آ، وحدت جسم- ذهن- روح را با متحد ساختن هشت قسمت اصلی آستانانگا یوگای^۱ پاتانجالی، شامل آسانا، پرانایاما^۲، مدرا^۳ و ... را تقویت می‌کند.

یوگای نی تی آ اضافه کردن حرکات بیشتر به زندگی شما نیست، بلکه اضافه کردن زندگی بیشتر به حرکات شما است.

اگر به‌هنگام انجام هر کاری کاملاً در لحظه، آماده و آگاه باشید، آن یوگای نی تی آ است.

یوگای نی تی آ بدن شما را برای تجربه، ماندن و انتقال خوشحالی و سعادت درونی و ابدی آماده می‌کند

به‌شدت افزایش می‌یابد و قابلیت ابراز سعادت در بدنتان شکل خواهد گرفت.

ممکن است تا به الان، وجودتان برای ماندن در این فضای روشنگری و انتقال مدام این حس، آماده نباشد. یوگای نی تی آ جسم شما را برای حس سعادت درونی و ابدی و ماندن در آن و انتقال آن به دیگران آماده می‌کند.

ذهن شما قابلیت ماندن در سعادت یا هیجان را ندارد. وجود شما قادر به ماندن در هیجان بالا و انرژی زیاد نیست. نه برای آن آموزش دیده است و نه توانایی آن را دارد. با استفاده از یوگای نی تی آ، من به مشتاقان، نه فقط تجربه سعادت را، بلکه تثبیت کردن آن در خودشان، و انتقال مداوم آن به زندگی‌شان را، آموزش می‌دهم.

هدف یوگای نی تی آ کمک به افراد برای رها شدن و تجربه‌ی سعادت ابدی است که بهبودی جسمی می‌تواند یکی از اثرات جانبی آن باشد. اما پر واضح است که یوگا صرفاً برای سلامت جسمی نیست و این فقط یکی از فواید یوگا است. یوگا فواید عاطفی بسیاری نیز دارد اما بیشتر در حکم اثرات جانبی به‌حساب می‌آیند.

مراقبه فقط برای سلامتی روان نیست. سلامت روانی فقط یکی از اثرات جانبی آن است. بنابراین قصد ما تنزل یوگا و مراقبه به مهارت‌هایی آسان که فقط در جهت سلامتی جسم و روان است، نیست. بلکه مراقبه اهداف بزرگتری مانند تجربه‌ی فضای کاملاً متفاوت است که از سعادت ابدی، نی تی آ، لبریز است.

۱- Ashtanga yoga هشت مرحله یوگای پاتانجالی: یاما (انضباط)، نیاما (قانون)، آسانا (حالت‌های فیزیکی)، پرانایاما (کنترل تنفس)، پرائی آهارا (ترک حواس)، دهارانا (تمرکز)، دهیانا (مراقبه)، سامادهی (سعادت)

۲- Pranayama کنترل تنفس: یکی از هشت مرحله آستانانگا یوگای پاتانجالی

۳- Mudra علامت‌هایی که حین انجام یوگا، با دست شکل می‌گیرد، مخصوصاً مراقبه، برای توزیع و مهار کردن انرژی در بدن

زندگی در سعادت

- مسیر هشت‌گانه زندگی سعادت‌مند یا آناندا
آشتانگا عبارتند از:

۱. خنده نشاط آور (سعادت‌مند)
۲. تصدیق نشاط آور
۳. پاکسازی نشاط آور
۴. یوگا نشاط آور
۵. مراقبه نشاط آور
۶. ابزار نشاط آور
۷. انرژی نشاط آور
۸. سرود نشاط آور

آناندا آشتانگا یا زندگی سعادت‌مند، راهی هشت‌گانه و ساده به زندگی روشنگری است. این‌ها روش‌های ساده‌ای هستند که مستقیماً و بدون نیاز به آموزش، طعم این تجربه را به شما می‌چشانند.

خندهی نشاط آور



- مراقبه‌ی خنده یا هاسیا دیانا

مراقبه

به محض این‌که صبح از خواب بیدار شدید، حتی قبل از بلند شدن از رختخواب، پنج دقیقه بخندید! فقط به خودتان و بدون دلیل بخندید! خندیدن یک روش مراقبه‌ی فوق‌العاده است. این

هشت گام برای

زندگی روزانه سعادت‌مند

روشنگری زندگی یعنی

هر لحظه در سعادت شورمندانه بودن

بازگشت به فهرست

است. آناندا سانکالپا به معنی وعده‌ی سعادت است. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که سعادت‌مند باشید و این انتخابی است که می‌کنید. در حقیقت این حتی انتخاب شما هم نیست. اگر خود را بدون داشتن حق انتخاب، در معرض چیزی که هستی برای شما در نظر گرفته قرار دهید، تا ابد سعادت‌مند خواهید بود. نگرش نداشتن حق انتخاب را باید در خود تقویت کرد.

منشأ این بخش از مراقبه به عارف صوفی، عبدالله^۱ برمی‌گردد. صوفیان عجیب‌ترین فرقه هستند. مناجات آن‌ها فقط شکرگزاری است و بس. عبدالله به داشتن چهره‌ای همیشه خندان مشهور بود. گفته می‌شود که حتی در بستر مرگ نیز در حال خندیدن بوده است. سرانجام تعدادی از شاگردانش نتوانستند جلوی خود را بگیرند و از او پرسیدند که چگونه است که همیشه خوشحال است. آن‌ها پرسیدند: «استاد، چه چیز خنده‌داری در مورد مرگ وجود دارد؟».

سپس عبدالله رازی را که استادش به او آموخته بود، برای آن‌ها بیان کرد. او گفت: «به یاد داشته باشید که شادی همیشه در دستان شما است. شادی ۱۰۰ درصد انتخاب خودتان است. زندگی هر روز گزینه‌ی شاد بودن و یا ناراحت بودن را پیش رویتان قرار می‌دهد. به خودتان بستگی دارد که کدام یک را انتخاب کنید.».



۱- خواجه عبدالله انصاری عارف صوفی

روش قدیمی استادان بودایی و شاگردانشان برای رسیدن به حالت بی‌ذهنی از طریق خندیدن است. چه به آن اعتقاد داشته باشیم یا نه، خنده جواب می‌دهد و اثر فوری دارد. روش‌های دیگر باید تمرین شوند تا تأثیرشان دیده شود، اما با خنده نیازی به تمرین برای دیدن نتیجه نیست و از همان بار اول می‌توان تأثیرش را دید که چطور ما را از لحاظ جسمی و روحی، عمیقاً بهبود می‌بخشد.

خنده به‌خودی‌خود از سلامت ناشی می‌شود و سلامتی ایجاد می‌کند و انرژی سرشار است که باعث رهایی از سرکوب‌های عاطفی می‌شود.

خنده بزرگترین شاخص معنویت است. با خنده ما بودا و روشنگر می‌شویم. بودا بی‌ذهنی است. وقتی که می‌خندیم، برای چند لحظه در حالت بی‌ذهنی به سر می‌بریم. خنده و ذهن نمی‌توانند هم‌زمان با هم و در یک لحظه‌ی واحد حضور داشته باشند. وقتی برای لحظه‌ای می‌خندیم، ذهن کنار رفته و ما با انرژی هستی یکی می‌شویم و هویت خود را حس نمی‌کنیم. آیا در اوج خنده می‌توانیم خودمان را در قالبی مجزا ابراز کنیم؟

خیر! به‌هنگام خنده، بی‌ذهنی لحظه‌ای با هستی یکی شده و یک آن وجود نداریم. به‌همین دلیل است که باید بیشتر بخندیم. اگر لحظات نبودن نفس را تا جای ممکن طولانی کنیم، در نهایت هویت خود را از دست داده و مانند شخصی با انرژی زندگی کنیم.

گفته می‌شود که خنده درمانی بسیاری از بیماری‌ها، خصوصاً بیماری‌های مربوط به سیستم عصبی و حلق را درمان می‌کند. خندیدن از ته قلب اثرات جانبی مضر ناشی از فعالیت سلولی را برطرف می‌کند.

تصدیق نشاط آور

- وعده‌ی سعادت یا آناندا سانکالپا
آناندا به معنای سعادت و سانکالپا به معنی وعده

روش مراقبه

روش مراقبه‌ای ساده‌تر و راحت‌تر از این وجود ندارد و تا کنون مؤثرترین روش بوده است.

هر روز صبح به محض بلند شدن از خواب حتی قبل از باز کردن چشمانتان، در رختخواب بنشینید.

اسم خودتان را بلند صدا بزنید. اگر نمی‌خواهید با صدای بلند مزاحم افراد دور و برتان بشوید، به آرامی با خودتان صحبت کنید.

از خودتان بپرسید (از اسمتان استفاده کنید... به صورت اول شخص)، امروز چه چیزی را می‌خوام تجربه کنم؟ شادی را انتخاب می‌کنم یا غم را؟

طبیعتاً، سر صبحی، غم را انتخاب نمی‌کنید. بنابراین ذهن شما خواهد گفت، من خوشحالی را انتخاب می‌کنم.

آن‌گاه پاسخ بده، بسیار خوب (فلانی)، خوشحال باش، همین!

سپس، با چشمان بسته، به مدت چند دقیقه، با انرژی و عمدتاً، به این باور برسید که بدون اجازه‌ی شما، هیچ چیز نمی‌تواند باعث ناراحتی‌تان شود. شما دچار رنج می‌شوید زیرا اجازه‌ی دهید که وقایع، شما را تحت تأثیر قرار دهند. شما این قدرت را در درون خود دارید که در هر لحظه شاد باشید. حال چشمانتان را باز کرده و با تصدیق‌هایتان همراه شوید.

خواهید دید که در طول روز، با همین نیروی تصدیق، تمام مسیرها و جریان‌های ذهنتان را تغییر داده‌اید. خواهید دید که چگونه تا آن زمان دیگران را به خاطر ناراحتی‌تان سرزنش می‌کردید، در حالی که در واقع انتخاب خودتان بود که در هر اتفاقی، ناراحت باشید. شما نه به واسطه‌ی شرایط خارجی و نه علی‌رغم وجود آن‌ها، بلکه با صرف نظر از آن‌ها، این طرز فکر شاد بودن را پرورش خواهید داد. شما خوشحال هستید به این دلیل که خوشحال هستید. همین.

پاکسازی نشاط‌آور

روغن کشتی

گفته می‌شود زیان، نمایان‌گر وضعیت بدن است. با معاینه کردن زبان و رنگ آن، می‌توان وضعیت پزشکی فرد را حدس زد. بر اساس آیورودا، زبان با اعضای مختلف بدن ارتباط مستقیم دارد. بخش‌های خاصی از زبان به قسمت‌های مخصوصی از بدن مانند کلیه‌ها، ریه‌ها و غیره مرتبط است. هنگام روغن‌کشتی، روغن، مخاط، باکتری و سموم بدن را از طریق بزاق و زبان بیرون می‌کشد. بر اساس طب آیورودا، مخاط سمی است که می‌بایست از بین برود.

روش مراقبه



صبح زود، قبل از مسواک زدن، خوردن یا نوشیدن هر چیزی، یک قاشق غذا خوری کامل روغن کنجد یا آفتابگردان تصفیه شده را در دهان خود ریخته،

در مکانی بنشینید، چانه خود را به طرف بالا بگیرید تا روغن به دندان آسیاب عقب برسد و به آرامی با استفاده از کشیدن دندان‌ها روی همدیگر، به مدت پانزده تا بیست دقیقه روغن را به همه جا بکشید.

هم‌زمان کار دیگری انجام ندهید. در پایان، روغن را از دهان بیرون ریخته و دهان خود را به خوبی بشویید. اگر این کار را به درستی انجام داده باشید، روغنی که از دهانتان بیرون می‌ریزد رقیق و رنگ آن تقریباً سفید خواهد بود. بعد از آب‌کشتی و تمیز کردن دهان، دو لیوان آب بنوشید.

نکته: روغنی که در دهان می‌گردانید، به دلیل داشتن باکتری و انگل نباید بلعیده شود.

اگر مجبور هستید که این کار را بعد از وعده‌ی غذایی انجام دهید، حداقل چهار ساعت صبر کنید.

گفته می‌شود که روغن‌کشتی، در بسیاری از شرایط

اهمیت مناجات سوریا ناماسکار

مناجات ترکیبی از هجاها، کلمات، عبارات یا جمله‌هایی است که وقتی با آگاهی تکرار می‌شود تأثیر قوی و نافذی روی جسم و ذهن دارد. مناجات سوریا ناماسکار شامل مناجات بیجا و تعالی (تکریم) است. تعالی به خدای خورشید است. مناجات بیجا به خودی خود معنایی ندارد اما ارتعاشاتی که با خواندن مناجات ایجاد می‌شود در جسم انسان خیلی قدرتمند است. نظریه‌ی ارتعاش که توسط دانشمندان امروزی بیان شده است، هزاران سال پیش توسط دانشمندان دنیای درونی، پیامبران کتاب‌های ودا در عصر باستان، استفاده شده است.

مطالعات علمی انجام شده توسط دکتر ماسارو اموتو ژاپن به‌وضوح ثابت کرده است که ارتعاش صدا تأثیر عمیقی روی آب دارد. از آنجایی که آب بیش از شصت درصد بدن انسان را تشکیل می‌دهد، واضح است که ارتعاشات صدا روی تمام ذهن و جسم تأثیر می‌گذارد.

افکار و احساسات ناخودآگاه ارتعاشات قوی را به‌شکل خاطراتی که ذخیره شده یا سامسکارا در درون ما ایجاد می‌کند و ما باید با هشیاری به‌آنها خاتمه بدهیم و سپس آگاهی کاملاً مثبت را که در اعماق وجود ما موجود هست تجربه خواهیم کرد. شش مناجات (مانترا) بیجا وجود دارد که عبارتند از:

Om hraam

Om hreem

Om hroom

Om hraim

Om hraum

Om hraha

مناجات (مانترا) تعالی نشان‌دهنده‌ی خصوصیات فوق‌العاده‌ی خورشید است. با شروع اولین مناجات (مانترا)، هر کدام از مناجات‌ها (مانتراها) به‌صورت آواز با آگاهی کامل قبل از هر دوره سوریا

شامل از ترک پاشنه‌ی پا تا سرطان، باعث بهبود وضعیت می‌گردد. گزارش تحقیقات جامع در مورد فواید روغن کشتی در اینترنت موجود است.

یوگا نشاط آور

-سلام بر خورشید یا سوریا ناماسکار سوریا ناماسکار بخشی از نی تی آ یوگا است. منحصر به فرد بودن نی تی آ به این است که آموزش‌های اصلی پاتانجلی را از طریق تطبیق آن با ذهن مدرن مستقیماً وارد زندگی می‌کند. حکیم پاتانجلی، از جنوب هند، به‌عنوان پدر یوگا شناخته می‌شود.

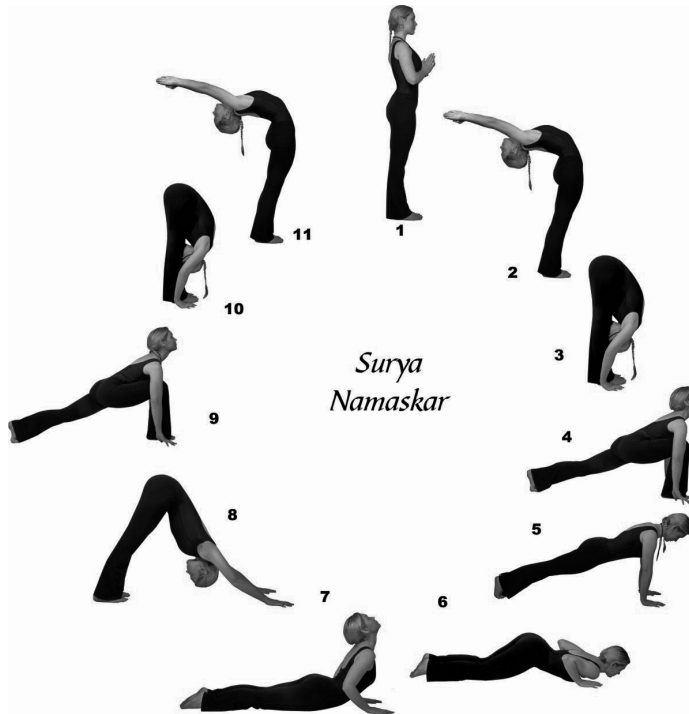
تکنیک سوریا ناماسکار هوش بدن را بیدار می‌کند تا مستقیماً از خورشید انرژی دریافت کند. سوریا ناماسکار برای دریافت انرژی فلکی اطرافمان طراحی شده است که وقتی رو به‌سوی شرق و با اولین اشعه‌های خورشید صبحگاهی انجام می‌شود، تأثیر عمیقی روی ذهن، بدن و روح دارد.

فواید سوریا ناماسکار

انجام سوریا ناماسکار باعث تحریک هوش بدن شده تا انرژی را مستقیماً از خورشید دریافت کند. سوریا ناماسکار برای دسترسی به انرژی آسمانی طراحی شده است و هنگامی که شخص انجام دهنده در صبح، با اولین پرتوهای نور خورشید در شرق روبه‌رو می‌شود، همراه با تکنیک‌های مناسب تنفس و مناجات‌های مربوطه، اثر فوق‌العاده‌ای روی جسم، ذهن و روح شخص می‌گذارد.

سوریا ناماسکار روی تمام قسمت‌های بدن، اعضای مختلف و چاکرا (مراکز انرژی حیاتی در بدن) عمل می‌کند که مجموعه‌ای از حالت‌های فیزیکی است که به‌صورت پویا و روان همراه با تنفس مناسب انجام می‌شود.

هر روز صبح، ممکن است شش تا دوازده بار سوریا ناماسکار را تکرار کنید. از تمام حالت‌های فیزیکی یوگا، سوریا ناماسکار به‌عنوان مؤثرترین راه برای تنظیم کردن اندام‌های زیرین، تقویت کردن و کشش کل بدن و ستون فقرات شناخته می‌شود و به‌عنوان پادشاه تمام حالت‌های فیزیکی در نظر گرفته می‌شود.



5. OM hraum khagaaya namaha

۵. سلام به کسی که به سرعت حرکت می کند

6. OM hraha pushne namaha

۶. سلام به کسی که نیرو می دهد

7. OM hraam hiranya garbhaya namaha

۷. احترام به رحم با شکوه وابسته به عالم هستی (کیهانی)

8. OM hreem mareechaye namaha

۷. سلام به پروردگار سپیده دم

9. OM hroom adityaaya namaha

۸. سلام به فرزند آدیتی، مادر عالم بی نهایت هستی

10. OM hraum saavitre namaha

۱۰. احترام به مادر خیرخواه

11. OM hraum arkaaya namaha

۱۱. سلام به کسی که قابل ستایش است

12. OM hraha bhaaskaraaya namaha

۱۲. سلام به هدایت کننده ی به روشنگری

ناماسکار خوانده می شود. مناجات (مانترا) این قدرت را دارد که تعالی را در کارورزان مخلص شکل دهد.

با استفاده از این مراحل ساده، می توان دریافت که خورشید پیرونی نمادی از درخشان بودن نفس درونی ما است. ما ارتباطمان را با انرژی کیهانی که همه گیر است درک می کنیم.

مناجات سوریا ناماسکار (از ترکیب مناجات بیجا با مناجات تعالی شکل گرفته است).

1. OM hraam mitraaya namaha

۱. سلام به همه ی دوستان

2. OM hreem ravaye namaha

۲. سلام به درخشان

3. OM hroom suryaaya namaha

۳. سلام به کسی که سبب انجام فعالیت می شود

4. OM hraum bhaanave namaha

۴. سلام به کسی که نور می افشاند

کنترل تنفس

در سوریا ناماسکار حرکات بدن با نفس کشیدن هماهنگ می‌شود. آشکارا تصور کنید که با هر دم و بازدم، شما انرژی سعادت (خوشی) را دریافت کرده و ارسال می‌کنید. حرکت انرژی سعادت را در هر سلول از بدنتان حس کنید و ذهنتان را احیاء کنید.

روش مراقبه

باید با معده‌ی خالی و ترجیحاً در صبح انجام شود. مراحل آسانای (تمرینات و وضعیت‌های یوگا) سوریا ناماسکار:

۱. ایستاده و پاهای خود را برای حفظ تعادل کمی باز نگه دارید. دستانتان را به حالت دعا کردن روی هم قرار داده و جلوی سینه بگیرید. در تمام طول تمرین سوریا ناماسکار چشمان خود را در حالت باز نگه دارید و مناجات مربوط را بخوانید.

۲. در حالت دم، آرام دست‌ها را بالای سرتان بکشید و به آرامی ستون فقرات را به عقب به حالت کمان خم کنید.

۳. در حالت بازدم دست‌ها را به جلو و پایین بکشید تا آنجا که کف دست‌ها در هر دو طرف پا و نزدیک آنها قرار بگیرند و پیشانی نزدیک زانوها باشد. شما ممکن است زانوها را خم کنید، تا بتوانید این کار را راحت‌تر انجام دهید.

۴. در حالت دم، پای راست را تا جایی که می‌توانید به عقب بکشید و وسط سینه‌ی خود را بالا بکشید و هم‌زمان به بالا نگاه کنید.

۵. نفس خود را حبس کرده، پای چپ را به سمت عقب بکشید و در حالت پلانک قرار گرفته در حالی که ستون فقرات، گردن و سر در یک راستا قرار بگیرد. دستان دقیقاً در زیر شانه‌ها قرار گرفته و چشمان به سمت پایین و به کف زمین خیره می‌شود.

۶. در حالت بازدم، زانوها، سینه و چانه را پایین و به سمت زمین بیاورید. درست شبیه آشتانگا نامسکار (سلام با تماس هشت نقطه از بدن با زمین). به آرامی باسن‌تان را بالا بکشید تا شکمتان از زمین جدا شود. در این حالت آرنجتان به سمت داخل خم شده است.

۷. در حالت دم، انگشتان پا را به سمت بیرون بکشید. شکم خود را در حالت آرام طوری که در تماس با کف باشد قرار دهید. آرنج‌ها را خم کرده و در حالت ۹۰ درجه قرار دهید. سپس به آرامی با دستان خود فشار آورده و سینه‌ی خود را از زمین جدا کنید. در حالت بهو جانگ آسانا (حالت مار کبری) قرار بگیرید.

۸. در حالت بازدم، با فشار دستان، باسن خود را در هوا به سمت بالا آورده، شبیه وضعیت آدوموکها شوان آسانا (حالت سگ سر به زیر). انگشتان دست را روی زمین پهن کنید و به آرامی پاشنه‌های خود را به سمت کف فشار دهید. اگر نمی‌توانید پاشنه‌ی خود را به کف برسانید، نگران نباشد و این باعث نشود که حالت خود را برای رساندن آنها به کف تغییر دهید.

۹. با نگاهی خیره و به سمت جلو و در فاصله‌ی بین دو دستان، پای راست را تا آنجا که می‌توانید به جلو و بین دو دست بیاورد و در صورت امکان در یک راستا با دستان قرار دهید. نفس بکشید و سینه و چانه‌ی خود را بالا بکشید.

۱۰. پای سمت چپ را جلو آورده تا کنار پای راست قرار بگیرد و اگر نیاز است به آرامی زانوهای خود را خم کنید. نفس خود را بیرون داده و سر را به نزدیک پاهای برسانید.

۱۱. در حالت دم، آرام دست‌ها را بالای سرتان بکشید و به آرامی ستون فقرات را به عقب به حالت کمان خم کنید.

۱۲. نفس خود را بیرون داده، دستان خود را پایین، و به حالت دعا و نیایش در جلوی سینه برگردانید.

هر سیکل این دوازه حالت شامل دو حرکت است. در نیمه‌ی اول سیکل از پای راست خود و در نیمه‌ی دوم از پای چپ خود استفاده می‌کنید.

حداقل شش مرحله و در صورت امکان دوازده مرحله‌ی این سیکل را تکمیل و به پایان برسانید. قبل از شروع هر مرحله مناجات را به ترتیب به صورت آواز بخوانید.

مراقبه‌ی نشاط‌آور

-مراقبه‌ی زندگی با نشاط یا نی‌تی آدایان

تا سن یازده سالگی، در مورد روش‌های مراقبه سنتی بسیاری تحقیق کردم و آن‌ها را تجربه کردم. در سن دوازده سالگی تجربه‌ی عمیق معنوی خودم را داشتم. از سن ۱۲ سالگی تا ۲۱ سالگی فواید روش‌های مختلف را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادم. سه سال بعد از روشنگری، روشی برای بازآفرینی تجربه‌ی روشنگری در دیگران را ایجاد و تکمیل کردم. جوهره‌ی تمام تحقیقات در جهان درون تا کنون به شکل روش مراقبه نی‌تی آدایان در آمده است.

نی‌تی آدایان قاعده و روشی است برای آماده ساختن و ایجاد تجربه‌ی کاملی از روشنگری که برای وجود شخص قابل استفاده است. هر بخش از این روش منحصر به فرد مراحل دیگر را برای کمک به بالا بردن آگاهی فرد تکمیل می‌کند و روش مراقبه‌ای روزمره برای سعادت ابدی - نی‌تی آاناندا است.

مراقبه‌ی نی‌تی آدایان توضیح داده شده است

این روشی پنج مرحله‌ای است که هر مرحله‌ی آن ۷ دقیقه به طول می‌انجامد. لطفاً برای دستورالعمل‌های مراقبه به فصل نی‌تی آدایان مراجعه کنید.

ابزار سعادت

- سلاح‌های دانش یا Shaastra-shastras

روش مراقبه

هر روز برای نیم‌ساعت، کتاب‌های یک استاد روشنگر را بخوانید یا به سخرانی‌های آن‌ها گوش کنید. کلمات استاد بی‌درنگ Shaastra، دانش نهایی و حقیقت است.

سلاح مورد استفاده برای نابود کردن نادانی‌تان Shaastra نامیده می‌شود.

بازگشت به فهرست

هنگامی که کلمات به سلاح‌هایی تبدیل می‌شوند تا جهل را از بین ببرند، Shaastra-shastras یا سلاح‌های دانش نامیده می‌شوند.

کلمات استاد سلاح دانش است که می‌تواند مستقیماً جهل را از بین ببرد. استاد به‌طور مداوم ایده‌های زیادی را بیان می‌کند که ناگهان برخی از آنها به شما تلنگر وارد می‌کند. این ایده‌ها می‌تواند شما را از افسردگی بیرون بیاورد و راه حل‌هایی برای بعضی مشکلات ارائه می‌کند. این یک تلنگر است و همان چیزی است که شروع نامیده می‌شود.

فردی که این سلاح‌های دانش را از طریق کلمات، روش‌ها و زبان بدن خودش ارائه می‌کند، استاد و کسی که آن‌ها را به واسطه‌ی استاد فرا می‌گیرد، مبتدی (یادگیرنده) است.

استاد کسی است که روش‌هایی خلق می‌کند تا با آن همان تجربه غایی را که خود داشته است، در دیگران بوجود بیاورد. شروع یک روش است. سلاح‌های دانش روش‌هایی برای بالا بردن سطح آگاهی خودمان است. مجموع این سلاح‌های دانش که در درون ما نشسته‌اند استاد درونی ما هستند و تا زمانی که استاد درونی بیدار شود، استاد بیرونی روی ما کار می‌کند. استاد با استفاده از کلمات، روش‌ها و زبان بدن این کار را انجام داده و برای استفاده از دانش اطمینان را و مهمتر از همه زندگی کردن را به شیوه‌ی یک انسان روشنگر به ما می‌دهد.

خوش به حال کسانی که رابطه‌ی دوستانه‌ای با موجودات روشنگر دارند. این رابطه‌ی دوستانه از روی منطق نیست. ناگهان بعضی کلمات استاد به قلب ما می‌نشینند. اولین باری که این اتفاق می‌افتد ناگاه متوجه خواهیم شد که او استاد ما است و این مسیر ما. ارتباط دوستانه اولین شروع است. هر کس این رابطه را از طریق سخنان استاد، آموزه‌ها، کتاب‌ها، موهبت‌ها، تکنیک‌ها، انرژی و یا زبان بدن او احساس کرده باشد، خوشبخت است.

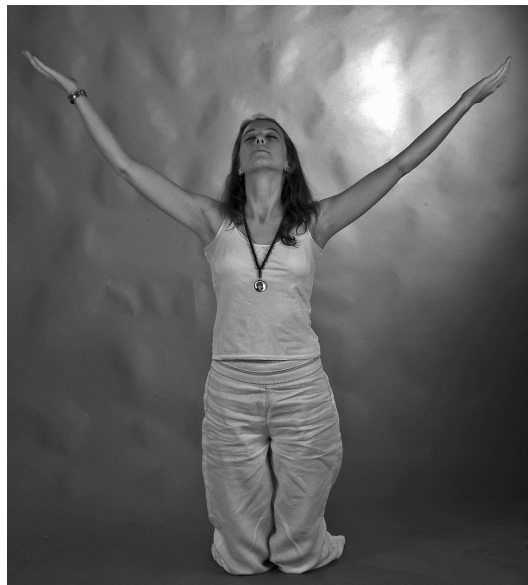
هستی است. با تماشای او حقیقت فراتر از منطق بر ما تأثیر خواهد گذاشت.

انرژی نشاط‌آور (سعادت)

- مهار کردن انرژی هستی یا شاکتی دارانا

این روش از (Tantra Shastra، Kulaarnava) Tantra گرفته شده است. روش زیبایی برای ارتباط با انرژی هستی است.

بسیار خوب است که این مراقبه قبل از خوابیدن انجام شود. همچنین می‌توان آن را در صبح انجام داد ولی باید بعد از آن پانزده دقیقه استراحت کرد در غیر اینصورت به واسطه‌ی اثرات مراقبه در وضعیتی مانند مستی قرار خواهید گرفت. این مراقبه منجر به ادغام شما با انرژی هستی می‌شود. اهمیت مراقبه شاکتی دارانا در این است که شما را به آستانه‌ی وضعیت توریاسوق می‌دهد، جایی که در وضعیت آگاهی کامل اما بدون فکر قرار دارید.



روش مراقبه

روی زانوهای خود ایستاده و خود را در حالت تعادل قرار دهید. روی باسن خود ننشینید. چشمان خود

بازگشت به فهرست

دانه همیشه از شکسته شدن و باز شدن می‌ترسد، اما تنها دانه‌ای که می‌شکند و باز می‌شود، به درخت تبدیل می‌شود. سپس درخت با گفتن این جمله که «نترسید، شما هرگز با شکستن و باز شدن نمی‌میرید، بلکه زنده می‌مانید و شبیه من بزرگ می‌شوید»، به دانه‌های دیگر جرأت می‌بخشد. اما دانه منتظر درخت شدن است و درخت نیز منتظر است که دانه باز شود و مشکل همین است.

من حقیقت را می‌گویم. می‌دانم که حقیقت را می‌گویم! فرزندان جاودانگی، شجاعت جوانه زدن و درخت شدن را دارند!

این انرژی، این الهام نشانه‌ی تسلط است. ظهور استاد بزرگ‌ترین اتفاق در زندگی شخص است. هنگامی که استاد وارد فضای درونی ما شد، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که با اعتماد، شجاعت و اعتقاد بایستیم.

بارها و بارها از اتفاقات خوبی (روابط صمیمانه) که در زندگی شما اتفاق افتاده استفاده کنید. هر اسلحه‌ای که استفاده نشود نه تنها قدرتش بر ما را از دست می‌دهد بلکه نحوه‌ی استفاده از آن را نیز فراموش خواهیم کرد. سلاح‌هایی که عملاً استفاده می‌شوند، برای ما دقت و شجاعت به همراه خواهد داشت.

با گوش دادن به کلمات استاد، اتفاقات خوب (روابط صمیمانه) بیشتری را به زندگی خود اضافه کنید. آن‌ها را به فضای درونی خودتان اضافه کنید و جمعی خانوادگی، دوستانه یا معنوی ایجاد کرده که دائماً محرک استفاده از سلاح دانش و جرأت استفاده از آن را به ما می‌دهد.

یک چیز دیگر، وقتی صحبت کردن استاد را نگاه می‌کنیم، در حال تماشای زبان بدن موجودی روشن‌نگر هستیم. زبان بدن فرد حقیقت و تمامیت شخص را انتقال می‌دهد. استاد تجسمی از حقیقت نهایی هستی است، بنابراین زبان بدن او، زبان بدن

برای ترکیب کردن انرژی الهی که جذب کرده‌اید با انرژی زمین، تبدیل شده‌اید. اجازه دهید تمام انرژی که جذب کرده‌اید به مادر زمین منتقل شود. ممکن است در آن وضعیت پای استاد را تجسم کنید. این به شما کمک می‌کند که وقتی در حال پیشکش انرژی به مادر زمین هستید، در حالت تسلیم باشید.



حال به حالت قبلی خودتان برگردید و این سیکل رو حداقل ۶ بار تکرار کنید. در کل هفت مرتبه این کار را انجام دهید.

این مراقبه به‌طور عجیبی گردش انرژی در بدن را بهبود می‌بخشد. وقتی انرژی مستقیماً به سمت چاکرای مولادهارا، مرکز انرژی که در ابتدای ستون فقرات است می‌رود، تمام مشکلات مربوط به ستون فقرات به راحتی از بین می‌رود.

پس از اتمام مراقبه، ممکن است به همان حالت مراقبه به خواب بروید. خواب بعد از این مراقبه، شدید و بدون رؤیا است. وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شوید، طراوت و انرژی بسیار خوبی را تجربه خواهید کرد.

را ببندید و هر دو دست را به طرف بالا در حالتی که کف دست به سمت آسمان باشد، قرار دهید. سر خود را کمی به سمت بالا خم کنید.

در این موقعیت، جریان انرژی هستی را از درون خود احساس کنید. تصور کنید که یک پرتوی از هستی وجود دارد که در درون شما جاری می‌شود.

برای شروع، می‌توانید چهره‌ی با نشاط استاد روشنگری را تجسم کنید. درست شبیه آدم خسیسی که در حال شمردن پول یا عاشقی که در کنار معشوقه‌اش در اوج انرژی است، استاد نیز وقتی در حال لبخند زدن یا خندیدن است در اوج انرژی است. برای همین است که به شما می‌گویم که چهره‌ی با نشاط استاد را به خاطر بیاورید و اجازه دهید که انرژی در شما جریان بیابد. همچنین بهتر است به جای اینکه به ذهن اجازه بدهیم منحرف شود و به چیز دیگری فکر کند، به استاد فکر کنید.

همان‌طور که انرژی هستی در درون بازوهایتان جریان می‌یابد، احساس سوزش (خارش)، ارتعاش ملایم و یا لرزش خفیفی را احساس خواهید کرد. درست شبیه رقصیدن یک برگ نازک در نسیم است. اجازه دهید لرزش اتفاق بیفتد. به لرزش کمک کنید، بگذارید تمام بدن شما با انرژی ارتعاش کند و اجازه دهید هر اتفاقی که قرار است رخ دهد، اتفاق بیافتد. ممکن است احساس کنید که زمین زیر و بهشت فوق در حال ادغام هستند، گویی انرژی زن و مرد در حال ادغام هستند. ممکن است احساس کنید که شناور هستید یا در حال ادغام (غرق شدن) هستید. خودتان را کاملاً رها کنید و هیچ احساسی رو محدود نکنید. این شما نیستید. شما کاملاً در هستی حل شده‌اید.

پس از دو یا سه دقیقه زمانی که احساس می‌کنید که وجودتان کاملاً از انرژی هستی پر شده است، به پایین خم شوید و به ساعد و آرنج خودتان استراحت دهید. زمین را ببوسید و یا حداقل اجازه دهید که ساعدتان زمین را لمس کند. شما به گذرگاه یا رابطی

برای خلقت بعدی وجود بیاید. بنابراین صدای ترکیبی om مظهر کل جهان است.

در سطحی عمیق‌تر، خدایان تمثال انرژی خلقت، نگهداری و تجدید حیات هستند که در سطح سلولی در عالم شخصی، موجودیت مستقل بدن - ذهن ما اتفاق می‌افتد.

با خواندن om، ارتعاشات آن به فرد، عزم راسخ مام زمین را می‌دهد. و عصبانیت، شهوت و بیماری‌های روانی را در درون ما از بین می‌برد. این ارتعاشات ما را از وسعت و بی‌حد و حصر بودن مادر زمین پر و ذهن را از تفکر منفی آزاد می‌کند. انرژی عظیمی را آزاد کرده و مغز را بازسازی می‌کند که باعث سلامت ذهن و ایجاد قدرت تمرکز زیادی می‌شود که خود سکوی پرتابی برای آرام کردن ذهن و ورود به خود است.

Hreem مانترای بیجای Devi است. اصل تقدس جنس مؤنث است. حکمای هند باستان این آوای اساسی و اصلی را می‌خواندند و آن را عمیقاً در سطح ذهن، بدن و هستی تجربه می‌کردند. آن‌ها دانش و روش انجام دادن آن را به بشریت تقدیم کردند تا بتوانند تجربه‌ای که بزرگان داشته‌اند را به بشر انتقال دهند. مناجات از زمان‌های ودیک، همه‌ی گزارشات مربوط به تحقیقات این چنین حکیمانی است که عشق به تجربه‌ی نهایی باعث شده است تا آن‌ها را با بشریت به اشتراک بگذارند. خواندن om و hreem با هم انرژی مربوط به جنس مؤنث و مذکر که در ما وجود دارد را بیدار می‌کند.

نی‌تی آناندا به منظور توسل به نام استاد به‌عنوان بیان حقیقت غائی، خوانده می‌شود. این همان مانترای پورنا مولا (مناجات کامل و منبع تمام مناجات‌ها) است به این دلیل که این هم یک مسیر مستقیم به شاکتی یا موفقیت در جهان مادی و هم به شیوا یا موفقیت در جهان کیهانی است که روشنگری است. کلمه‌ی Nithyananda همچنین به معنای «سعادت ابدی» است. ما با خواندن آن مقصود خود را به وضوح در مورد تمایل زیاد به سعادت ابدی و روشنگری، به

بازگشت به فهرست

این یک روش بسیار قدرتمند است. وقتی به‌طور مداوم انجام شود، یک زندگی جدید، معنای جدید، یک حقیقت جدید شروع به جاری شدن در شما خواهد کرد. ارتباطی زیبا و زنده بین شما و هستی ایجاد خواهد شد. شادی زیادی را تجربه خواهید کرد و هر روز به یک جشن تبدیل می‌شود!

آواز خواندن نشاط‌آور

- خواندن مناجات سعادت (نشاط) یا Purashcharanam

مانتراها (مناجات) به زبان ودایی، سانسکریت خوانده می‌شوند. زیبایی سانسکریت در این است که تمام صداهای ممکن با ۵۱ هجا توصیف می‌شود. زبان سانسکریت نه تنها معنی را بیان می‌کند، بلکه صداهای آوایی آن نیز با ارتعاش خاصی همراه است. حتی اگر معنای مانترا (مناجات) را درک نکنید، ارتعاشات روی شما اثر خواهد کرد.

در شرق، مانترایها (مناجات) سانسکریت برای آغاز کار استفاده می‌شود. استاد یک مانترا (مناجات) را بیان می‌کند و مانترا به خودی خود بیداری اولیه را به شاگردان می‌دهد. ارتعاشات بلافاصله وارد وجود می‌شود و کار خود را آغاز می‌کند.

مانترای گورو این است:

Om hreem Nithyanandaya namaha

در اندیشه هندو، هر عمل ساده‌ای با لایه‌های چند گانه‌ای از فهم و درک آغشته است. رخ دادن این درک و فهم بستگی به سطح آگاهی شخصی دارد. کلمه یا آوای om به معنی همه چیز در هر سطحی است.

Om آوای اصلی است. اعتقاد بر این است که کل آفرینش ناشی از آن است که شامل سه جمله است - A، U و M. هجای A (aah) مخفف خدای Brahma، خدای هندو که آفریننده جهان است، می‌باشد. U (ooo) مخفف خدای ویشنو، خدای هندو که جهان را نگه داشته است می‌باشد و M (mmm) برای شیوا، خدای هندو که تخریب می‌کند تا فضا

به آرامی خواهید دید، مانترا بدون تلاش و به خودی خود اتفاق خواهد افتاد و شما به طور طبیعی در وضعیت مراقبه قرار خواهید گرفت.

مانترا، هنگامی که با تأکید خاصی انجام شود، به مناجاتی عمیق تبدیل می‌گردد. تحقیقات پزشکی ثابت کرده است که مناجات اثرات قابل توجهی روی بدن، ذهن و روح دارد.

دانشگاه‌های برجسته در ایالات متحده آمریکا دریافته‌اند که مناجات موجب کاهش ۴۰ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و سرطان، تا ۱۴ برابر میزان نجات بیشتر پس از جراحی در بیماران قلبی، کاهش میزان سکته به نصف در سالمندان و کاهش زمان بستری تا ۳ هفته می‌گردد. داده‌های بسیاری در اینترنت در راستی تصدیق اثرات مثبت مناجات وجود دارد.



وجود خودمان و جهان هستی ارائه می‌کنیم. معنی ناماها، من نیستم است. با گفتن من نیستم، نفس خود را تسلیم هستی یا استادی که صورت کاملی از هستی است، می‌کنیم. تکرار کلمه ناماها تجربه‌ی تسلیم شدن را تقویت می‌کند و باعث ایجاد فروتنی و تواضع در ما می‌شود.

روش مراقبه

مانترای گورو را پنجاه و چهار بار در روز و به مدت ۱۱ روز، یا به صورت مستمر هر زمان که به خاطر داشتید، بخوانید. خواندن می‌تواند به صدای بلند یا در سکوت و در ذهن انجام شود. سرعت خواندن نیز از فردی به فرد دیگر متغیر است.

مانترا دارای خاصیت نیرو بخشی به فضای درون ما را دارد و از ایجاد افکار ناخواسته در ما جلوگیری می‌کند. افکار از کلماتی بی‌صدا در ناحیه‌ی ناف، چاکرای مانی پورا، که مرکز انرژی حیاتی در ناحیه‌ی ناف است، به وجود می‌آید. وقتی که مانترای گورو را می‌خوانید، چاکرای مانی پورا کاملاً پاکسازی می‌گردد و به صورت اتوماتیک باعث برطرف کردن نگرانی‌ها، افکار منفی و هیجان می‌شود.

مانترای گورو انرژی موجود در گفتار که انرژی واک نامیده می‌شود، را پاکسازی می‌کند. این امر باعث فوران مداوم انرژی، اشتیاق شدید و هیجان در زندگی می‌شود.

- ارتعاشات این مانترا می‌تواند بسامد و ارتعاشات وجود را تغییر دهد. نکته‌ی مهم این است که در مانترا، باید هوشیار باشید. وقتی با پشتکارت توجه تان را به مانترا برمی‌گردانید، به آگاهی درونی خود نزدیک‌تر می‌شوید.

شبهه مخزن آبی که کف آن پودر آبی رنگ ریخته شده است، حباب‌های بالا آمده از کف مخزن نیز آبی رنگ دیده می‌شود. به همین صورت، وقتی مانترا را در مرکز آگاهی و درک خود قرار دهید، رویه‌ی فکر کردن تماماً پاکسازی خواهد شد.

فصل چهار

استاد، روشنگری زنده

Master - The Living Enlightenment

- استاد- روشنگری زنده
- چگونه با استاد باشیم- گشوده باشید

استاد - روشنگری زنده

استاد انرژی بی شکل زندگی روشنگرانه
است که درون قالبی انسانی قرار گرفته.

این چرخه پر فضیلت روشنگری که منجر به حس ماهیت واقعی خودمان می‌شود، دور تسلسل آرزوها و رنج‌هایی که همه گرفتارش هستیم را از بین می‌برد. بودا می‌گوید اگر درک عمیق داشته باشید، متوجه می‌شوید که همه‌ی آرزوها، رنج هستند. منظور بودا طبیعت انسان است که همیشه در پی تحقق آرزوهایش در جهان بیرونی و از طریق حواس است. این اتفاق هرگز نمی‌افتد. خواسته‌ها و آرزوها پایانی ندارند. تنها حس سعادت درونی ناشی از درک توانایی‌های بالقوه و نامحدود خود است، که می‌تواند این رنجی را که جزئی از طبیعت انسان شده است از بین ببرد.

استاد آینه است. او آینه‌ی هوشمند انرژي است که ما را به کشف خودمان وا می‌دارد. بیایید این سفر را آغاز کنیم.

داستان شیر و بچه شیر

• داستانی کوتاه:

روزی روزگاری ماده شیر بارداری به قصد شکار و تهیه‌ی غذا به گله‌ای بز حمله کرد. وقتی به سمت آن‌ها پرید و یورش برد، فشار زیادی به شکمش وارد شد، بچه‌اش به دنیا آمد و خودش مرد. بچه شیر تازه متولد شده، به سختی می‌توانست چشمانش را باز کند. او صداهایی از خود در می‌آورد و درمانده این‌ور و آن‌ور می‌رفت. بزها دلشان برای آن بچه شیر یتیم سوخت. ممکن است از خود پیرسید که چگونه بزها می‌توانند نسبت به یک بچه شیر احساس دلسوزی داشته باشند. وقتی دشمن به شما آسیب و آزاری نرساند و شما به هیچ وجه از حضور او احساس تهدید و خطر نکنید، نسبت به او احساس دلسوزی و ترحم خواهید داشت. حتی اگر او ذاتاً دشمن شما باشد. به همین ترتیب، چون بزها هم از جانب بچه شیر

Chitram vadataror mooley vriddhah
shishyaa
gurur yuvah
Gurostu maunam vyaakhyaanam
shishyaaastu
chinnah samshayah

زیر درخت انجیر معابد نشسته بودند

شاگردان، پیرمردان و مرشد جوان

مرشد تنها با سکوت سخن می‌گفت! بنگر!
سؤالات شاگردان خودبه‌خود حل می‌شدند!

اگر حضور استاد برای سرعت بخشیدن به این فرآیند نباشد، درک مفاهیم در سطح آکادمیک باقی خواهد ماند، و تکنیک‌ها به ابزارهایی بدون کاربرد تبدیل می‌شوند.

در سنت ودایی، معلم معنوی، مرشد یا استاد، مهمتر از خدا است. طبق گفته‌ی متون مقدس، استاد مادر، پدر و خدا است، همه‌ی این‌ها در وجود یک نفر جمع شده‌اند و او ورای همه است.

خداوند برای بسیاری از ما صرفاً یک مفهوم است. افراد کمی هستند که می‌توانند بر اساس تجربیات موثق شخصی خود در مورد الوهیتی که حس کرده‌اند سخن بگویند. گفته شده است کسی که آن‌را حس کرده باشد، بیانش نمی‌کند و کسی که درباره‌ی آن سخن می‌گوید، یعنی آن‌را تجربه نکرده است. استاد کسی است که الوهیت را حس کرده است و این تجربه را به دیگران نه تنها با توضیح کلامی، بلکه با زبان بدن و سبک زندگی‌اش انتقال می‌دهد.

استاد دروازه‌ای به سوی تجربه‌ی فردی الوهیت است. او با دستان خود، شاگردش را به حس حقیقت اساسی الوهیت درون خود هدایت می‌کند. در این فرآیند، شاگرد به استاد تبدیل شده و این چرخه ادامه می‌یابد.

تهدیدی احساس نمی‌کردند، به‌او محبت نشان می‌دادند.

بزها احساس می‌کردند که بچه‌شیر به‌آنها حمله نخواهد کرد و به‌همین دلیل آنها می‌توانستند عشق خود را به‌او ابراز کنند. آنها از او مراقبت کردند و به بهترین وجه بزرگش کردند. آنها به‌او یاد دادند که چگونه علف بخورد، شیر بز بخورد، مانند آنها زندگی کند و حتی مانند آنها بی‌عیب کند!

بچه‌شیر هم، زبان بدن بزها را یاد گرفت. هیچ‌کس تا به‌حال به‌او نگفته بود که او شیر است، بنابراین او هرگز نمی‌دانست که شیر بودن چگونه است. پس بچه‌شیر به‌همان شیوه بزها بزرگ شد. بزها هم بچه‌شیر را از خودشان می‌دانستند و با او کاملاً راحت بودند. همچنان که بچه‌شیر بزرگ می‌شد، شروع به ابراز قدرتش به‌نحوی که مختص ذاتش بود، کرد. وقتی بچه بزها با او دعوا می‌کردند، او آنها را با ضربتی شدید می‌زد. بچه بزها نزد مادرشان از او شکایت می‌کردند: «او ما را می‌زند!». مادرشان تمام تلاش خود را می‌کرد تا با تسلی دادن به بچه بزها و توصیه به آنها برای فراموش کردن آنچه که بینشان گذشته، دعوی بین آنها را فیصله دهد.

روزی شیری به گله بزها زد. بزها ترسیدند و در جهات مختلف پراکنده شدند. آن‌گاه او بچه‌شیری را دید که همراه با بزها فرار می‌کرد و مانند آنها بی‌عیب می‌کرد. شیر آنچه را که به چشمش دیده بود، باور نمی‌کرد! او نمی‌توانست بفهمد که چرا بچه‌شیر از دیدن او فرار می‌کرده و چرا مانند بزها بی‌عیب می‌کرد.

روز بعد آن شیر دوباره برگشت، نه برای شکار بلکه فقط برای دیدن آن بچه‌شیر. وقتی بچه‌شیر را دید به‌آرامی پشت سرش رفت و او را از پشت گرفت، بچه‌شیر شروع به فریاد زدن

کرد: «بذار برم! بذار برم! بی‌عیب...». شیر گفت: «احمق! ترس. من قرار نیست تو را بکشم. تو نمیدونی کی هستی؟». بچه‌شیر گریه‌کنان گفت: «من بزم. بذار برم! بذار برم!».

شیر گفت: «احمق! تو بز نیستی. از من ترس!». اما بچه‌شیر ترسیده بود و گوش نمی‌داد. بالاخره خودش را رها کرد و فرار کرد.

روز بعد آن شیر دوباره به‌جایی که بزها بودند بازگشت. می‌خواست دوباره بچه‌شیر را بگیرد. این بار او را محکم نگه داشت.

بچه‌شیر تقلاً می‌کرد تا خود را رها کند، در حالی که بخشی از ذهنش شدیداً به‌او می‌گفت که فرار کند، بخش دیگر وجودش از لمس شدن توسط شیری دیگر احساس خوبی داشت. حس اطمینان و راحتی که او از بودن در کنار آن شیر داشت، چیزی عمیق را در درونش بیدار کرد. شیر که تقلاً او را دید رهایش کرد و به‌او گفت: «فردا دوباره میام. اما فردا دنبال نمی‌کنم». شیر به جنگل بازگشت.

بچه‌شیر تمام شب نتوانست بخوابد. ذهنش به شدت مشغول شده بود. "نمی‌توانم آنچه را که شیر به من گفت قبول کنم، اما فکر می‌کنم ممکن است آنچه که او گفت، حقیقت داشته باشد. نه! نه! نه! من فکر نمی‌کنم که حرف‌هایش درست باشد. می‌دانم که من یک بزم. من این را از لحظه‌ی تولدم می‌دانم. چیزی که او می‌گوید، برای من معنی ندارد. او دروغ می‌گوید تا چیزی را از من بگیرد."

در واقع شیر به‌گونه‌ای به درون آن بچه‌شیر نفوذ کرده بود که در منطقتش نمی‌گنجید. در واقع اگر حضور استاد شما را ورای منطقتان تحت تأثیر قرار دهد استاد درونتان بیدار می‌شود.

تا وقتی که شیر درونتان بیدار نشود نمی‌توانید با آن شیر احساس همبستگی کنید. اگر شما از حضور

داره که تو منتظر من بمونی؟ با من به رودخانه بیا و به انعکاس تصویر خودت تو آب نگاه کن. تا چهره خودت و من را ببینی».

بچه شیر می‌ترسید با شیر برود و به او گفت: «نه. بذار همین‌جا بمونم و باهات صحبت کنم. همون‌جا که هستی باش. منم همین‌جا که هستم می‌مونم. هر چی می‌خواهی بگو. من همین‌جا می‌مونم و گوش می‌دم».

سپس شیر گفت: «بسیار خوب، بذار اینم بهت بگم. آگه به من اجازه بدی، من می‌توانم خود واقعی‌ات را در رودخانه بهت نشان بدم و بهت اثبات کنم که تو مثل منی. اما من مجبورتم نمی‌کنم. بعد از یک هفته برمی‌گردم اگر آماده بودی، بیا همین‌جا و منتظرم باش تا من تو رو با خودم به رودخانه ببرم. اگر هم نخواستی من را فراموش کن. حتی سعی نکن من را به‌خاطر بیاوری». و از آن‌جا رفت.

شیر پس از یک هفته، طبق قولش آمد. بچه شیر همچنان گیج و متحیر بود: «برم شیر را ببینم یا نه؟». در درونش، عمیقاً دوست داشت که شیر را ببیند، اما در عین حال از او می‌ترسید.

سرانجام، به محل قرارشان رفت و شیر را در آن‌جا دید. شیر او را دید و بلند شد. شیر جلوتر به‌راه افتاد و آن‌ها آرام‌آرام به سمت رودخانه رفتند. وقتی قدم می‌زدند، شیر کمی به او نزدیک‌تر شد. بچه شیر ترسید و فریاد زد: «نه! نه! همان‌جا که هستی بمون. تو فقط راه رودخونه را به من نشون بده. لطفاً به من نزدیک نشو. من خودم می‌تونم برم رودخانه».

شیر کمی از او فاصله گرفت و برایش داستان‌هایی از دوران بچگی و چگونه بزرگ شدنش تعریف کرد. بچه شیر به قدری مجذوب داستان‌هایش شده بود که رعایت فاصله بینشان را فراموش کرده بود. همچنان که قدم

استاد احساس شادی و راحتی کنید، و اگر شما خود را در حال بازآفرینی دوباره و دوباره همان احساساتی که به‌هنگام مواجه با شیر در خاطرتان مانده است پردازید، حتی اگر این امر از طریق تجسم صورت بگیرد، به آن معنی است که شیر توانسته عمیقاً شما را تحت تأثیر قرار دهد! بخشی از وجود شما احساس آرامش کرده است. بخشی از وجود شما احساس می‌کند که در سخنان استاد چیزی هست.

روز بعد وقتی شیر آمد، بچه شیر صبورانه در حاشیه‌ی جنگل ایستاده و منتظر بود. اما هنگامی که سروکله‌ی شیر پیدا شد، بچه شیر از او فاصله گرفت و به سمت گله‌ی بزها رفت. اما چشم از او برنداشت.

او چند قدم به سمت عقب برداشت و با احتیاط به شیر گفت: «شما همان‌جا که هستی بایست و من هم همین‌جایی که هستم می‌ایستم. حالا صحبت کنیم. درسته، من نمی‌توانم شما را فراموش کنم. اما بگذار این فاصله بین ما حفظ شود».

شیر گفت: «از نظر من اشکالی نداره. همان‌جا که هستی و ایستا حالا با هم صحبت می‌کنیم». شیر ادامه داد: «تو شیری، این را بفهم! تو داری ماهیت واقعی خودت را نادیده می‌گیری و داری سعی می‌کنی چیزی باشی که نیستی! به‌دقت به خودت نگاه کن تا تفاوت بین خودت و آن بزها رو ببینی».

بچه شیر ناله‌کنان گفت: «نه! نه! چطور ممکنه؟ منم مثل اونا علف می‌خورم. من دقیقاً مثل بقیه بزها زندگی می‌کنم».

شیر گفت: «احمق! این‌رو بفهم. خیلی ساده است. خودت رو ببین. هیچ‌بزی به من وابسته نمیشه. هیچ‌بزی منتظر من نمی‌مونه. اونا همه از من وحشت دارن. فقط تویی که منتظر من می‌مونی. از همین‌یه نکته می‌شه فهمید که یه چیزی داره درون تو اتفاق می‌افته. چه لزومی

بچه شیر جواب داد: «بله.»
شیر گفت: «خوب، یک شیر منم و آن یکی شیر
تویی.»



بچه شیر تکرار کرد: «دو تصویر: یکی مال من
و دیگری مال شما.» آن گاه ناگهان متوجه
حرف‌هایش شد. نمی‌توانست حرف‌های
خودش را باور کند و فریاد زد: «شاید منم! نه!
نه! هر دو بازتاب توی آب مال شما است!»
شیر فریاد زد: «احمق! نگاه کن من دستم و بالا
می‌برم. بین کدوم از این دو تصویر دستش بالا
میاد؟»

بچه شیر به بازتاب در آب اشاره کرد و گفت:
«فقط آن تصویر دستش بالا می‌آید.» شیر
گفت: «خوب، حالا تو دستت را بالا بیا.»
بچه شیر دستش را بالا برد، به بازتاب رودخانه
نگاه کرد و فریاد زد: «بله، بله، بله، می‌بینم!
می‌بینم!» سپس با صدایی آهسته و متحیر
پرسید: «اما ... چطوری من می‌تونم شیر
باشم؟ من بز نیستم؟»

شیر به او نگاه کرد و گفت: «من نیومدم این‌جا
که تو را بازی بدهم.» در این لحظه، بچه شیر
به وجد آمد. او می‌توانست حس کند که چیزی
باور نکردنی در شرف وقوع بود.

اما دوباره ذهنش مداخله کرد و و خلقت تنگ
شد و ذهنش پر از شک و تردید شد: «فکر
می‌کنم هیپنوتیزم شدم. این ماهیت واقعی من
نیست! اتفاقی برایم افتاده. این من نیستم.
من هرگز چنین احساس شادی و خوشبختی

می‌زدند، شیر به او نزدیک‌تر شد. بچه شیر کاملاً
درگیر داستان‌هایش شده بود و از او پرسید:
«آیا شما هم این مشکلات را داشتید؟»

بچه شیر حواسش نبود اما شیر به قدری به او
نزدیک شده بود که به هنگام قدم زدن با هم
تماس پیدا می‌کردند! ناگهان، بچه شیر متوجه
این موضوع شد، اما حس کرد که این مورد
آزارش نمی‌دهد. حتی حس کرد که این برخورد
ملایم شیر با بدنش برایش آرامش‌بخش نیز
هست! و بنابراین اعتراضی نکرد.

شیر همچنان به صحبت خود ادامه داد و
بچه شیر هم مدام گفت: «او! ... چه جالب
...»، حال دیگر شیر تقریباً به او چسبیده
بود، در حالی که بچه شیر کاملاً مجذوب
داستان‌های کوتاه او در مورد روزهای اول
زندگی‌اش شده بود.

به محض رسیدن به رودخانه، شیر او را به
سمت آب برد. بچه شیر می‌دانست که هیچ راه
فراری ندارد و این برایش عجیب بود که دیگر
حتی نمی‌خواست که فرار کند!

بچه شیر نه تنها می‌دانست که نمی‌تواند فرار
کند، بلکه نمی‌خواست که فرار کند! اما در
آن هنگام نیز بخش کوچکی از نفسش که در
گوشه‌ای از ذهنش پنهان شده بود به او نهیب
می‌زد و می‌گفت: «نه! نه! بذار برم! داری با
من چه کار می‌کنی؟ چرا به من چسبیدی؟»

بچه شیر هنوز هم می‌ترسید. بنابراین پرسید:
«می‌خواهی با من چه کار کنی؟ لطفاً به من بگو،
می‌خواهی با من چه کار کنی؟»

شیر جواب داد: «من با تو کاری ندارم. فقط به
آب نگاه کن.»

بچه شیر به آب نگاه کرد و گفت: «باشه، بسیار
خب، به آب نگاه می‌کنم.»

شیر پرسید: «توی آب چی می‌بینی؟ دو تا
صورت می‌بینی؟»

وقتی شیر علف را می‌خورد، از جایگاه خود، سطح خود و هوشیاری خود پائین می‌آید، تا با بچه شیر ارتباط برقرار کند

شود. «اگرچه شیر هرگز علف نمی‌خورد، اما او با این فکر، علف را برداشت، در دهانش گذاشت و شروع به خوردن کرد و شروع به تحسین بچه شیر کرد و گفت: «این علفی که تو واسم آوردی واقعا مزه خوبی داره!» بچه شیر خوشحال شد و به خودش بالید. وقتی شیر شروع به خوردن علف‌ها کرد، رابطه‌ی بین آن‌ها عمیق‌تر شد.

شیر علف را خورد فقط برای این که بتواند بین خودش و بچه شیر پلی زده باشد. هرچند او هرگز علف‌ها را نخورد، اما طوری وانمود کرد که انگار دارد آن‌را می‌خورد و از آن لذت می‌برد. کم‌کم رابطه‌ای بین شیر و بچه شیر شکل گرفت. گاهی علفی که برایش آورده بود را می‌چشید، سرش داد می‌زد و می‌گفت: «احمق! مگه نمی‌دونی چه جور علفی برای من بیاری؟ این دیگه چه علفیه؟ تا الان دیگه باید فهمیده باشی من چی می‌خورم. دفعه‌ی بعدی علف خوب با خودت بیا!»

بچه شیر با خودش فکر کرد: «اون داره عصبانی می‌شه. منم گاهی عصبانی می‌شم. پس آن به زبان من صحبت می‌کنه و من به زبان اون. آن دقیقاً مثل منه!»

وقتی شیر علف را می‌خورد، از جایگاه خود، سطح خود و هوشیاری خود پائین می‌آید، تا با بچه شیر ارتباط برقرار کند.

بچه شیر بلافاصله احساس راحتی کرد. حال می‌توانست با شیر ارتباط برقرار کند. بچه شیر

نداشتم! این من نیستم! آن داره با من یه کارایی می‌کنه!»

بچه شیر همچنان مقاومت می‌کرد. او ثقلاً کرد تا از این وضعیت فرار کند، اما در واقع، از ته قلبش این‌را نمی‌خواست، زیرا واقعاً نیت فرار نداشت.

بچه شیر شروع به اعتراض کرد: «نه! نه! نه! بذار برم! بذار برم! من می‌دانم که تو شیر هستی. از علف‌هایی که هر روز می‌خورم و شیری که هر روز می‌نوشم برایتان پیشکش می‌آورم. من تمام وقتم را صرف خدمت به شما خواهم کرد.»

در نهایت شیر با خود فکر کرد: «باید همین‌جا بذارمش و بروم. او فعلاً فقط همین قدر می‌تونه بفهمه». بنابراین گفت: «بسیار خوب، باشه، ما فردا دوباره همدیگر را می‌بینیم. من تا حاشیه جنگل برای آوردن تو میام. بعدش میرم خونه‌ام. اگه می‌خوای من را ببینی باید بدونی خونه‌ی من کجا است و خودت برای دیدن من بیای آنجا. من وقتی ندارم که بخوام برای اومدن این‌همه راه پیش تو و آوردنت به این‌جا هدر بدم. اگر نمی‌خوای با تلاش خودت بیای پیش من، خب نیا!» شیر این‌را گفت و رفت.

این دفعه بچه شیر مانند دفعات قبل، فرار نکرد. به آرامی به سمت عقب گام برداشت اما نمی‌خواست برود، اما از سوی دیگر، ذهنش او را به برگشتن پیش بزها سوق می‌داد. سه تا از پاهاش حرکت نمی‌کرد. فقط یک پایش قادر به حرکت بود. از ترس خداحافظی اشک‌هایش از چشمان کوچکش سرازیر شد.

روز بعد، شیر با حالتی با شکوه در خانه‌اش نشسته بود. بچه شیر خیلی خیلی آرام با علف‌های تازه‌چین به‌او نزدیک شد، در حالی که با خود فکر می‌کرد: «این بهترین علف این دور و بر است». و آن‌را در مقابل شیر گذاشت و گفت: «لطفاً پیشکش من را بپذیرید.»

با خودش تصمیم گرفت: «باید دفعه‌ی بعد علف و شیر تازه بیارم. باید کارم و درست انجام بدم. شاید باید علف‌ها را به‌خوبی بسته‌بندی کنم».

بچه شیر با خودش نقشه می‌کشید و فکر می‌کرد که چون کار خود را درست انجام نداده، توسط شیر مورد سرزنش قرار گرفته است. اینگونه بود که ارتباط بین بچه شیر و شیر شکل گرفت. بچه شیر احساس رهایی می‌کرد و هر وقت که می‌خواست برای دیدنش به جنگل می‌رفت. او در کنار شیر احساس راحتی و آرامش می‌کرد. او از نقشه‌ی «استادانه» شیر «استاد» اطلاعی نداشت.

یک‌روز که بچه شیر طبق معمول با علف و شیر آمد، شیر را با تکه‌ی بزرگی گوشت در مقابلش دید. لحظه‌ای که گوشت را دید ترسید و فریاد زد: «چرا تو بشقاب‌تان گوشت دارید؟ این چیه؟ گیاه‌خوار نیستید؟ من نمی‌دونستم که شما گیاه‌خوار نیستید. شما چقدر دوست داشتی و بزرگوار هستی. شما نمی‌توانید گیاه‌خوار نباشید! شما این چیزهای وحشتناک را می‌خورید! من گیاه‌خوارم! من نمی‌توانم این را هضم کنم!».

این دفعه شیر وقت و انرژی‌اش را صرف توضیح دادن نکرد. گردن بچه شیر را گرفت، تکه‌ای گوشت برداشت و آن را به زور در دهانش گذاشت.

لحظه‌ای که گوشت وارد دهان بچه شیر شد، مزه‌ی خون را چشید و ناگهان چیزی در درون او اتفاق افتاد.

بچه شیر نمی‌توانست درک کند که دارد چه اتفاقی می‌افتاد. او برای اولین بار گوشت را چشیده بود! او از احساسی که در وجودش شکل می‌گرفت، متحیر شده بود. این همان اتفاقی است که در اولین تجربه‌تان از سعادت،

برایتان رخ می‌دهد، این را بدانید که شما نه ساتوری! وقتی آنرا بشر هستید و نه هویتی تجربه کنید، متوجه که فکر می‌کنید دارید می‌شوید!

به‌هنگام مزه کردن گوشت، بچه شیر مانند یک شیر غرش کرد! او با غرش ماهیت واقعی خود را ابراز کرد.



بعد، شیر مستقیماً به چشمان بچه شیر نگاه کرد و گفت: «تات توام آسی» - تو همان هستی - تو همان هستی». آغازگری انجام شد. شیر تبدیل به شیر شد. همین. شیری که فکر می‌کرد بز است، شیر شد!

شما شیر هستید، نه بز!

این را بدانید که شما نه بشر هستید و نه هویتی که فکر می‌کنید دارید.

شما خیلی شبیه بز هستید. در واقع شما بز هستید. به من نگاه کنید تا این موضوع را درک کنید. من هم فکر کردم که بز، اما ببینید چگونه شیر شدم. نگاه دقیقی به زندگی من بیندازید. آن‌گاه متوجه خواهید شد که چقدر احمق هستید که فکر می‌کنید بز هستید، و سپس به‌طور خودکار تبدیل به شیر می‌شوید!

این همان چیزی است که منظور کریشنا بود. وقتی که می‌گفت: «وقتی زندگی من را بفهمید، آزاد می‌شوید». زندگی یک انسان آزاد شده شما را آزاد می‌کند، زیرا دقیقاً به شما نشان می‌دهد که کجا ایستاده‌اید.

می‌دهد. او صرفاً آموزش **روشنگری**
به خودی خود زمان نمی‌دهد. او این‌جا است تا
بیدار کند. استاد تنها کتاب مقدس زنده
است. تسلیم شدن به خدا دشوار
است، زیرا شما نمی‌دانید که خدا کجا است یا
کیست.

خدا برای شما فقط یک مفهوم است. اما استاد
کسی است که باکل همراه است. او به حقیقت غائی
رسیده است. برای وی خدا یک واقعیت است. او
با خدا یا هستی یا هر آنچه که شما می‌نامید زندگی
می‌کند. و استاد برای شما واقعی است. قابل لمس
است. بنابراین او می‌تواند دری برای رساندن شما
به خدا باشد.

از طریق او می‌توانید جهش کوانتومی به آغوش
خدا داشته باشید. تنها چیزی که حایل بین شما
و ماهیت واقعی سعادتتان یا خدا است، نفستان
است. فرآیند تبدیل شدن به شاگرد شدن فرآیند
ابراز نفستان است. رها کردن نفس بسیار دشوار
است و به منزله‌ی از دست دادن هویت ثابتی است
که سال‌ها با خود داشتید و تصور می‌کنید که برای
زنده ماندن به آن نیاز دارید. رها کردن نفس همانند
مرگ است چون در واقع این نفس است که بین شما
و زندگی قرار می‌گیرد.

رها کردن نفس تنها در ارتباطی که با اعتماد عمیق،
عشق و تکریم استاد همراه باشد، میسر است. شما
به تدریج شهامت پیدا کرده و خطر می‌کنید و سپس
تنها چیزی را که در طول زندگی به آن چنگ می‌زدید
را رها می‌کنید. این اتفاق زمانی می‌افتد که شما کاملاً
بدانید که حتی اگر سقوط کنید، در درون تور عشق
نامحدود و محبت هستی می‌افتید که تجسم آن
استاد است.

تا به الان بیشتر تجربه‌هایی که چیزی به وجودتان

بازگشت به فهرست

انسان آزاد نیز زمانی جاهل بود و همان‌جایی ایستاده
بود که اکنون شما ایستاده‌اید. این به شما شجاعت
فوق‌العاده‌ای می‌بخشد تا گوشت خام را بلعید، تا
طعم ماهیت ذاتی خود را که سعادت است بچشید و
به‌جای بعب کردن غرش کنید. وقتی این تجربه برایتان
اتفاق بیفتد، شما به‌جای بعب کردن، غرش می‌کنید.
چه مدت طول کشید تا بچه شیر متوجه شود که
شیر است؟ یک آن! لحظه‌ای که گوشت و خون
وارد دهانش شد، شروع به غرش کرد. اما به یاد
داشته باشید که چقدر طول کشید تا گوشت وارد
دهان بچه شیر شود!

ورود به غار استاد زمان می‌برد. قبل از آن، ارتباط و پل
باید شکل بگیرد. به‌همین دلیل است که طول می‌کشد.
روشنگری به خودی خود زمان نمی‌برد. ساختن پل و
اعتماد جهت انتقال آن تجربه است که زمان‌بر است.

آیا به استاد نیاز است؟

استاد با سخنانش حقیقت را به شما نمی‌گوید بلکه
به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که حقیقت
درون شما است. استاد تنها یک آینه است. شما
چهره‌ی خود را در حضور او و در سکوت عمیق
می‌بینید. استاد زبان بدن روشنگری است.
استاد روشنگر آدی شانکارا در اشعار خود در بهاجا
گویندام، می‌گوید:

وقتی شما خود را به پای نیلوفری استاد
می‌اندازید،
از زنجیر این دنیا رها می‌شوید،
سپس، در کنترل کامل ذهن و حواس خود،
و با قلبتان، خدا را خواهید یافت.

اهمیت استاد

برای یک ذهن مدرن درک نیاز به استاد بسیار دشوار
است. استاد کسی است که به شما دیدی نسبت
به واقعیت، و این‌که حقیقت وجود شما چیست،

شما هم به همین‌گونه می‌توانید از حضور استاد استفاده کنید. این را بدانید که شما می‌توانید از من درخواست کمک کنید. می‌توانید از استاد کمک بگیرید. شما هرگز این کار را انجام نداده‌اید. شما هرگز به استاد خود به چشم توان و نیروی بالقوه‌ی خود نگاه نکرده‌اید. نیروی کمکی عظیمی در دسترس شما است، اما شما هرگز نه آن را درخواست کرده‌اید و نه آن را استفاده کرده‌اید.

خود زندگی می‌تواند استاد شما باشد. اما در آن صورت، دانستن این که از کجا، چه چیز و از چه کسی باید یاد بگیریم، سخت می‌شود. داداتریا، استاد بزرگ می‌گوید: «من هرگز استادی نداشتم زیرا زندگی استاد من بود. من تمرکز را از شکارچی یاد گرفتم که سعی می‌کرد روی پرنده تمرکز کند. از مورچه‌ها یاد گرفتم که چگونه پولم را برای آینده پس‌انداز کنم». زندگی می‌تواند استادتان باشد، اگر هوش این را داشته باشید که بتوانید چیزهای درست را از آن یاد بگیرید. اما بیشتر اوقات، شما چیزهای بد را از آن می‌آموزید.

• داستانی کوتاه:

پادشاه هری شچاندرا عمری بر مبنای درستکاری زندگی کرد. طبق داستان هری شچاندرا، او برای حقیقت زندگی می‌کرد و در مقطعی از زمان حتی همسر و فرزندانش را برای حفظ صداقتش فروخت.

روزی در روستایی، واعظی داستان هری شچاندرا را روایت می‌کرد. پس از روایت داستان، از مردی پرسید: «از این داستان چه آموختی؟». مرد جواب داد: «یاد گرفتم که همیشه باید حقیقت را بگویم و آنچه که به تبع آن در زندگی‌ام اتفاق می‌افتد، برایم اهمیتی نداشته باشد». واعظ خوشحال شد. سپس از مرد دیگری پرسید: «از این داستان

از طریق استاد می‌توانید اضافه می‌کرد، ترس و طمع بیشتری در شما ایجاد می‌کرد. زین پس، هر تجربه‌ای به وجود شما قدرت و آگاهی

می‌بخشد. این تغییر شناختی و تحول روان‌شناختی است که استاد روی شما انجام می‌دهد و منجر به تحول کامل می‌شود.

یادگیری از استاد

ممکن است پرسید، «چرا به استاد نیاز دارم؟ من می‌توانم از زندگی یاد بگیرم».

یادگیری از استاد تجربه‌ای بسیار شیرین است، یک تجربه‌ای بسیار لذت‌بخش. استاد ابتدا شما را در دامان خود می‌نشاند و قبل از این که عمل جراحی خود را روی تومور نفس آغاز کند، به شما داروی بیهوشی عشق می‌خوراند. به دلیل باران عشق او، شما حتی درد ناشی از تحولات را حس نخواهید کرد. حتی اگر کمی هم دردناک باشد، شما آن را با لذت و آگاهی بودن با استاد تحمل خواهید کرد.

استاد زندگی شورمند است. او نه تنها به شما می‌آموزد، بلکه روند کل تحولات سعادت‌مندان شما را نیز زیر نظر دارد.

• داستانی کوتاه:

پدری به پسر کوچکش گفت که سنگ بزرگی را جابه‌جا کند. پسر تمام سعی خود را کرد، اما نتوانست و خیلی خسته شد. پدرش گفت: «تو از تمام توانت استفاده نکردی. از تمام توان بالقوه‌ات استفاده کن».

پسرک خیلی خسته بود. سر پدرش فریاد زد و گفت: «چی داری میگی؟ میگی من از همه‌ی توانم استفاده نکردم. من کلی خسته شدم. نمی‌بینی؟». پدر گفت: «چرا. تو می‌تونستی از من درخواست کمک کنی. من هم جزئی از نیرو و توان تو هستم».

استاد راه را به شما نشان می‌دهد، زیرا او قبلاً آنرا امتحان کرده و موفق بوده است و این اشکالی ندارد!». چه چیزی یاد گرفتی؟».

مرد دومی گفت: «من درس مهم دیگری آموختم. در موارد اضطراری، شما حتی می‌توانید همسر خود را بفروشید، و این اشکالی ندارد!».

می‌توان از یک داستان، دو چیز متفاوت آموخت! شاید شما همیشه هوش کافی برای درست آموختن از زندگی را نداشته باشید، به همین دلیل به استاد نیاز دارید. او راه را به شما نشان می‌دهد، زیرا او قبلاً آنرا امتحان کرده و موفق بوده است.

ببینید، بعضی وقت‌ها تومورها را می‌توان با مصرف دارو نیز از بین برد. اما سال‌ها طول می‌کشد. استاد به راحتی و به آسانی تومور را برمی‌دارد. نکته‌ی دیگر این که رنج و درد زندگی با تومور خیلی بدتر از دردی است که از خارج کردن تومور توسط استاد می‌کشید. این درد تقریباً هیچ است. اما زندگی با تومور خطرناک و دشوار است. به همین دلیل بهتر است که نزد استاد بروید.

زندگی معمایی عمیق است که نمی‌توانیم آنرا با آرزوهایمان درک کنیم. آرزوهایمان ممکن است بزرگ به نظر برسند و ارزش صرف عمر را داشته باشند. به دلیل دید محدودی که نسبت به زندگی داریم، اهمیت خیلی بیشتری به مسائل بی‌اهمیت و جزئی می‌دهیم، در حالی که چیزهایی خیلی با اهمیت‌تر و تجربیاتی معنادارتر در آستانه در منتظرمان هستند. اما مشکل این‌جا است که ما حتی نمی‌توانیم آن‌ها را تصور کنیم، زیرا هرگز آن‌ها مورد علاقه‌ی ما نبوده‌اند.

این‌جا است که استاد وارد عمل می‌شود. او کلیت زندگی را دیده است. او می‌تواند چیزهایی را ببیند که شما حتی نمی‌توانید تصور کنید. آرزو را کنار بگذارید. او این‌جا است تا به شما کمک کند که به سمت تحقق و شکوفایی زندگی خود پیش بروید. تمام آن

چیزی که نیاز دارید، داشتن اعتماد برای هم قدم شدن با او است. آن‌گاه همچنان که اتفاقاتی برای شما می‌افتد، شما نسبت به این حقیقت مطمئن می‌شوید. سپس وارد دایره‌ی پرهیزکاری می‌شوید.

ارتباط با هر کسی یا هر چیزی، صرف نظر از این که با چه کسی یا چه چیزی باشد، شما را به رابطه‌ی نهایی با استاد سوق می‌دهد.

اعتماد بیشتر منجر به تجارب بیشتری می‌شود که خود تجربیات بیشتر نیز به اعتماد بیشتر منجر می‌شود.

استاد چیزی را به شما تحمیل نمی‌کند. او صرفاً چیزی را که لازم نیست و آن‌چه که به شما تحمیل شده است را حذف می‌کند و شما را تازه و با طراوت می‌سازد. شما به بوی سفید و زیبا بدل می‌شوید که می‌توانید رویش نقاشی منحصربه‌فرد خود را بکشید. می‌توانید آهنگ مخصوص به خود را بسازید و رقص مخصوص به خود را داشته باشید. استاد دروازه‌هایی را به روی شیرین‌ترین تجربیات زندگی و حس منحصربه‌فرد بودن‌تان می‌گشاید.

تفاوت بین تکنیک و فرآیند را درک کنید. تکنیک را می‌توان بارها انجام داد و تأثیرش همواره یکسان خواهد بود. اما فرآیند را نمی‌توان به تنهایی انجام داد و تأثیری که از آن حاصل می‌شود، هرگز یکسان نخواهد بود.

تکنیک که به همراه استاد انجام می‌شود، فرآیند است. فرآیندی که بدون استاد انجام می‌شود، تکنیک است.

رابطه‌ی ابدی

رابطه چیست؟

رابطه چیزی است که می‌تواند ابعاد وجودی‌تان را به شما نشان دهد. ابعادی که حتی نمی‌دانستید در شما وجود دارند.

رابطه شما را مجرب کرده و به شما ثابت می‌کند که

استاد کسی است که بعد روشنگری ناشناخته را در وجود شما بیدار می کند

قادر به دوست داشتن کسی یا چیزی هستید. رابطه نشان می دهد که می توانید به خاطر کسی به طرز شگفت‌انگیز فداکاری کنید.

ما کامل متولد می شویم. اما از بسیاری از ابعاد وجودی مان آگاه نیستیم و وقتی که آگاه نیستیم، جهان بیرون نیز از آن مطلع نمی شود. روابط این قدرت را دارند که ابعاد ناشناخته مان را بیدار کنند و سبب شوند که ما آن‌ها را تجربه کرده و به جهان بیرون نشان دهیم.

رابطه ابعاد ناشناخته تان را در شما بیدار می کند.

ارتباط با هر کسی یا هر چیزی، صرف نظر از این که با چه کسی یا چه چیزی باشد، شما را به رابطه‌ی نهایی با استاد سوق می دهد.

وقتی که شما عاشق می شوید، چه عاشق یک مرد، زن یا کودک، رب النوع یا استاد، ابعادی از خود را خواهید دید که هرگز نمی دانستید در درونتان وجود دارد. با شکوفایی این عشق، شما مسئولیت بیشتری پیدا می کنید. شما عصاره‌ی هستی را می چشید.

رابطه با استادی که با هستی یکی شده است، از هر رابطه‌ی دیگری عمیق تر است. این ارتباطی در سطح وجودی است.

عموماً تمام روابط دیگر اسارت ایجاد می کنند، اما ارتباط با استاد قدرت هدایت شما به سمت آزادی و در نهایت سعادت ابدی را دارد. حتی اگر شما سعی در ایجاد اسارت در این رابطه داشته باشید، باز هم فقط شما را به سمت سعادت ابدی می کشاند. در این رابطه اسارتی نخواهد بود.

استاد پلی میان حقیقت غائی و شما است، و هر دو بعد انسانی و خدایی را دارد. وقتی شما با نه تنها شکل بلکه با حقیقت ارتباط می گیرید، به دانش غائی می رسید.

استاد همه شکلی دارد و هیچ شکلی ندارد. او در یک

قالب نمی گنجد. به شکل یک سنگ یا تصویر مورد پرستش در نمی آید، استاد فراتر از قالب، فراتر از ابعاد است. او ابعاد نامتناهی دارد- بی نهایت بعدی! اگر استاد در یک قالب، چه مادر یا چه عاشق، تثبیت شود، درک و حفظ او برای شما راحت تر می شود. استاد می خواهد شما را سردرگم کند تا به درون خود نگاه کنید و روشنگر شود. او می خواهد که شما بمیرید تا بیدار شوید.

با جهل نزد استاد بروید او راه را به شما نشان خواهد داد. از این که با عشق خود را در آغوش او بی اندازید، تردید به خود راه ندهید. شما با او به اوج سعادت خواهید رسید.

استاد، به شکل‌های متعدد و در سطوح متعدد، با ما ارتباط می گیرد که هر کدام از آن‌ها زیبایی و شورمندی رابطه‌ی منحصر به فرد او با تک تک موجوداتی که شانس ورود به فضای او را داشته‌اند را بر ما آشکار می سازد.

همه در جست و جوی حقیقت غائی، راه منحصر به فرد و زیبایی را به همراه استاد طی می کنند. استاد آن‌ها را از تاریکی جهل به روشنایی دانش هدایت می کند. این یکی شدن دو وجود در چنان اعتماد عمیق و صمیمیتی است که در آن شعله‌های وجود استاد زیانه کشیده و به وجود سرایت می کند و جرقه‌ی آگاهی زده می شود.

ارتباطات مختلف ابعاد متعددی را در وجود شما بیدار می کنند. یک عاشق احساس عشق را در شما بیدار می کند. دوستانان حس دوستی را در شما برمی انگیزند. بچه‌هایتان بعد مادر بودن را در وجود شما بیدار می کنند. والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگتان، بعد کودکی را در شما بیدار می کنند. اما تنها استاد است که می تواند تمامی این ابعاد را در شما برانگیزد. استاد کسی است که بعد روشنگری ناشناخته را در وجود شما بیدار می کند. شما نمی توانید تحولی را که رابطه استاد-شاگردی در شما ایجاد می کنید، تصور

کلمه و مفهوم است. وقتی درباره‌ی خدا صحبت می‌کنی، هیچ برداشتی از او نداری. خدا برای تو فقط یک مفهوم است. خدا برای تو تنها تصویری است از آن‌چه که معتقد هستی انرژی غائی و هوشیاری فراگیر یا هر اسم دیگری که به آن نسبت می‌دهی است!».

برهماندا پوراناً می‌گوید:

استاد، شیوا^۱ است، بدون سه چشم خود،
ویشنو^۲، بدون چهار دست خود،
برهما^۳، بدون چهار سر خود
او^۴ پاراما شیوا در هیبت انسان است.

استاد واقعی است. استاد واقعیت انرژی کیهانی غائی است. او این‌جا و اکنون است. او در لحظه است. او خود لحظه است. او پلی بین شما و مفهوم خدا است. از این لحاظ، او از خدا هم بزرگ‌تر است.

مردم از من می‌پرسند: «آیا شما خدایید؟». من به آن‌ها می‌گویم، اگر شما نمی‌دانید که خدا چه چیزی یا چه کسی است، چگونه می‌توانید از من پرسید آیا من خدا هستم؟ خدا را نمی‌توان تعریف کرد. او را تنها می‌توان حس کرد.

بگذارید واضح بگویم، من این‌جا نیستم که اثبات کنم خدا هستم. من این‌جا هستم تا ثابت کنم که شما خدا هستید. من این‌جا نیستم تا الوهیت خود را اثبات کنم. من این‌جا هستم تا الوهیت شما را اثبات کنم. استاد مانند آتشی است که به دل جنگلی در آن سوی رودخانه افتاده است. شاگرد در طرف دیگر رودخانه است. این رودخانه ساسارا است، رودخانه‌ی تولد و بازتولدها. اگر فرض کنیم که بین

من این‌جا نیستم تا الوهیت خود را اثبات کنم. من این‌جا هستم تا الوهیت شما را

اثبات کنم خدا و استاد

کبیر، شاعر و عارف اینگونه می‌سراید:

«استاد و خدا هر دو پیش روی من قرار دارند. در مقابل کدام یک باید سجده کنم؟».

من در مقابل استاد تعظیم می‌کنم. او خدا را به من معرفی کرد.

سوامی ویوکاناندا، در یکی از مباحثات خود با شاگردش راماکریشنا پارام‌اهم‌سا، از راماکریشنا به‌عنوان خدا یاد می‌کند. شاگرد دیگری اعتراض می‌کند و می‌گوید: «قطعاً این سخنی افراطی است. من قبول دارم که استاد روشنگر است، اما او چگونه می‌تواند خدا باشد؟».

ویوکاناندا از او پرسید: «درباره‌ی خدا چه می‌دانی؟» شاگرد گفت: «خداوند، قادر مطلق، آگاه از همه‌چیز و در همه‌جا حاضر است».

ویوکاناندا پرسید: «منظورت از این که گفتی خداوند همه‌جا حاضر است چیست؟» شاگرد گفت: «یعنی خداوند همه‌جا هست».

ویوکاناندا گفت: «قطعاً همین‌طور است، پس اکنون باید بتوانی او را ببینی».

شاگرد گیج شده بود نمی‌دانست که چه باید بگوید.

ویوکاناندا به‌او گفت: «خدا برای تو مفهومی است که نمی‌توانی درک کنی، مفهومی که حتی درکش هم نمی‌کنی. اما در مقابل تو استادی نشسته که خدای در واقعیت است».

فردی از من پرسید: «تفاوت بین خدا و استاد در چیست؟».

من از او پرسیدم: «تو درباره‌ی خدا چه می‌دانی؟ تمام آن‌چه که درباره‌ی خدا می‌دانی فقط یک مشت

۱- Brahmanda Purana مجموعه ای از ۱۲۰۰۰ آیه که معمولاً آخرین و هجدهمین پوانا یا حماسه هندو محسوب می‌شود. این پوران داستان خلقت جهان توسط براهما است.

۲- Shiva خدای بازجوانسازی در تثلیث خدایان هندو

۳- Vishnu خدای پشتیبان در تثلیث خدایان هندو

۴- Brahma خدای خالق در میان تثلیث خدایان هندو

۵- Parama Shiva اعلی

نامیده می‌شود. کوچلا و آرجونا از این طریق با کریشنا ارتباط برقرار کردند.

حالت بعدی، نگرش خدمتکار است که داسا بهاوا نامیده می‌شود. در این رابطه استاد و شاگردی، شاگرد به مثابه‌ی خادمی وفادار برای استاد است. در حماسه‌ی معروف هند رامایانا، هانومان، خدای میمون‌ها، اینگونه با رامایا ارتباط داشت.

و آخرین حالت، نگرش معشوق مآبانه است که مادهورا بهاوا نامیده می‌شود. رادها اینگونه کریشنا را دید و همچنین حسی به او داشت، حس عشق. بگذارید واضح بگویم، نگرش عشق به هیچ وجه ربطی به مرد یا زن بودن ندارد. هیچ ربطی به بدن ندارد. کاملاً ورای جسم است. و از وجود سرچشمه می‌گیرد.

اگر استاد مرد باشد و شما نیز مرد باشید، یا اگر استاد زن باشد و شما هم زن باشید، مادهورا بهاوا اتفاق می‌افتد.

مادهورا بهاوا به هیچ وجه ربطی به جنسیت ندارد و ورای آگاهی جنسیتی است. مادهورا بهاوا احساس ارتباط شورمندانه است.

آخرین نگرش ماهابهاوا است. این نگرش مجموع تمام پنج بهاوای قبلی به علاوه موارد دیگر است! این خود، کل رابطه‌ی استاد-شاگردی را دربرمی‌گیرد. گاهی احساس خواهید کرد که استاد پسر شما است. بعضی وقت‌ها احساس خواهید کرد که مادر شما است. و گاهی حس می‌کنید اربابتان است. و گاهی او را دوست خود و یا معشوق خود خواهید دید. ارتباط با استاد شامل تمام این پنج نگرش به علاوه موارد دیگر است.

شما می‌توانید با استاد به هر کدام از این پنج نگرش یا بهاواها، و یا با هر پنج تای آن، ارتباط برقرار کنید.

مراحل رابطه‌ی استاد-شاگردی

او قلب شما را پر می‌کند. شما نمی‌توانید او را فراموش کنید

استاد و شاگرد پلی مادی وجود داشته باشد، آتش می‌تواند از این پل عبور کرده و به وجود شاگرد برسد. مادهای که پل از آن ساخته شده است، غیرمادی است. ممکن است از چوب یا سیمان ساخته شده باشد، اما آتش این قدرت را دارد که از پل عبور کرده و به شاگرد برسد. به همین ترتیب، صرف نظر از هر رابطه‌ای که ممکن است با استاد داشته باشید، سعی کنید کاملاً خود را در آن حل کنید.

اگر خود را در وجود استاد غرق کنید، احساساتان شکوفا خواهد شد و شما را به سمت حالت غائی سعادت ابدی خواهد برد. اگر این حقیقت را عمیقاً درک کنید و برای انجام این رویه مصمم باشید و با خود بگویید: «من روی احساساتم تمرکز خواهم کرد و در رابطه‌ی استاد-شاگردی خود را غرق خواهم کرد». در این صورت شما به آن حالت خواهید رسید. فکر نکنید که چگونه غرق شدن در وجود استاد را نمی‌دانید. داشتن اراده‌ی قوی به خودی خود کافی است تا به صورت خودکار این اتفاق در شما رخ دهد. هرگونه مانعی میان استاد و شاگرد با تمرکز روی حل شدن در استاد، برطرف خواهد شد.

پنج راه برای برقراری ارتباط با استاد

پنج نگرش برای برقراری ارتباط با استاد وجود دارد. هر نگرشی، مسیر متفاوتی در خود دارد که شما را به خودتان نزدیک‌تر خواهد کرد.

یکی از این راه‌ها، نگرش مادر به فرزند است، این که به استاد مانند فرزندتان نگاه کنید. این حالت و اتسالی بهاوا نامیده می‌شود که یا شود، مادر رضاعی کریشنا نیز، اینگونه با او ارتباط برقرار کرد.

نگرش دیگر، نگرش فرزند به مادر است که آن را ماترو بهاوا می‌نامند. راماکریشنا از این طریق با الهی کالی ارتباط برقرار کرد: نگاه به استاد همانند مادر.

سومین مورد، نگرش دوستانه است، به استاد به عنوان یک دوست بنگرید. این نگرش ساکها بهاوا

بازگشت به فهرست

وقتی رها و پذیرا می شوید، استاد برای شما به چنان انرژی زنده ای بدل می شود که شما را تبدیل به موجودی تازه و آگاهی جدید خواهد کرد

چوب دستی به تنهایی ممکن است کافی نباشد. و ممکن است به حمایت بیشتری نیاز داشته باشید. آن گاه دستتان را به سمت او دراز کرده و با کمک او دوباره شروع به راه رفتن می کنید. وقتی دست او را در دست خود دارید، احساس قدردانی تان نسبت به او بیشتر می شود.

اگر فقط چوب دستی را داشته باشید، نگرش تان دوستانه است، احساسات هوشمندانه. اگر دست او را ننگه دارید، او شما را به اوج خواهد برد و آرام آرام به هوش بدل خواهد شد. در این مرحله، شما از هوش به هوش همراه با احساس مثلاً ۶۰٪ هوش و ۴۰٪ احساسات تغییر پیدا می کنید. این نگرش همان چیزی است که من آن را داشتن حس پدران یا مادرانه به استاد می نامم. او از دوست، به پدر یا مادر بدل می شود. کم کم این رابطه عمیق تر می شود. شما با خود فکر می کنید: «اون فقط یه دوست نیست. اُن فقط به من پیشنهاد و مشاوره نمی دهد. اُن من را از مشکلاتم خلاص می کنه».

آن گاه، هرگاه، و رای انتظارتان از جانب او کمک دریافت می کنید، احساسات درونی تان نسبت به او به احساسات خالص تبدیل می شود. او شما را پر می کند، او قلب شما را پر می کند. شما نمی توانید او را فراموش کنید. در این لحظه حس می کنید که می خواهید نه از روی شرم، بلکه از روی تواضع همراه با احترام، مانند یک خادم در مقابل او تعظیم کنید. شما کسی را پیدا کرده اید که می توانید تمام مشکلاتتان را به او واگذار کنید. این همان احساسی

بازگشت به فهرست

مراحل زیادی در رابطه ای استاد-شاگردی وجود دارد. اولین آن، در سطح عقلانی محض است، که بیشتر بر اساس شک و تردید است. ما همیشه دچار تردیدهای بسیار هستیم. شما فکر می کنید، «اون فقط سی سالشه. چطوری می تونه استاد باشه؟ به نظر نمی رسه که دارای تحصیلات عالیه باشه یا صلاحیت لازم رو داشته باشه. چطور کاری می کنه که هزاران نفر به حرف هاش گوش بدن؟». شما شک های خودتان را دارید. شما بدبین هستید. رابطه هرگز با عقل محض، شکل نخواهد گرفت.

مرحله ای بعد، رفتن از عقل به هوش است. از منفیت شک به سمت، «چرا تو این برنامه شرکت نکنم تا ببینم این شخص واقعاً چه کار می کنه؟»، می روید. به جای این که بر گفته ای خود مبنی بر این که «او اصلاً چه کار بلده بکنه»، پافشاری کنید، به سمت، «من فکر می کنم اُن منظور خاصی داره، اما نه موافقم، نه باور ندارم. باشه. بذار ببینم چی می شه». پیش می روید. عقل تبدیل به هوش می شود.

اگر همچنان ادامه دهید، از هوش به هوش همراه با احساس، مثلاً ۶۰٪ هوش، ۴۰٪ احساس می رسید. شما حس می کنید که استاد برایتان دوست خوبی است. با خود فکر می کنید، «او می تواند این جا و آن جا هر وقت که به راهنمایی نیاز داشته ام، من می دانم که می خواهم زندگی ام چگونه باشد، بنابراین لازم نیست که همه چیز را او به من بیاموزد، اما هر جا که من نیاز به تصمیم گیری داشته ام، می توانم از او کمک بگیرم. این نگرش به استاد، به مانند یک دوست است. این همان چیزی است که ما آن را عنوان ساکها بهاوا، یا نگرش دوستانه می نامیم.

این مانند استفاده از چوب دستی برای راه رفتن است. هر وقت به فراز و نشیب می رسید، از آن چوب دستی استفاده می کنید. پس از آن، به آرامی، وقتی دچار مشکلات جدی مانند افسردگی و بی حوصلگی می شوید، و وقتی نمی توانید با سخنان او به خود کمک

تحول روان‌شناختی فضای درونی شورمندی ایجاد خواهد کرد

است که هانومان نسبت به استادش راما در حماسه‌ی رامایانا داشت. او کاملاً مرید راما بود. در این نوع روابط، ارتباطی همراه با احساسات عمیق به چشم می‌خورد. این نگرش بسیار احساسی‌تر از مورد قبل است. در واقع ترکیبی از ۶۰٪ احساس و ۴۰٪ هوش است. پس از آن، به مراتب احساسات عمیق‌تر شده و نسبت به استاد حس حمایتی پیدا می‌کنید. به جای درخواست توجه و کمک از او، می‌خواهید خود از او حمایت کنید، دوستش داشته باشید و به او رسیدگی کنید. نگرش شما مانند مادر است. این حالتی از احساسات خالصانه است. این نیاز اولیه یک مادر برای اطمینان از سلامت فرزند خود است.

در این چهار حالت هوش، هوش-احساسات، احساسات-هوش و احساسات خالص، زندگی شما جدا از زندگی استاد است. شما فقط از او برای کمک به زندگی خود، برای غنی‌سازی زندگی خود، از همه کمک بگیرید.

هنگامی که نگرش احساسی می‌رسد، احساس می‌کنید که زندگی شما دیگر از او جدا نیست. پس از آن از سطح احساسی به سطح موجودی حرکت می‌کنید. شما احساس می‌کنید که خودتان را قربانی می‌کنید تا از او مراقبت کنید و زندگی خود را به او اختصاص دهید. حتی قوی‌تر از ارتباط عاطفی مادر و کودک. این ارتباط عشق عمیق است، بدون هیچ‌گونه آگاهی جنسیتی. این هست آنچه که مادهورا بهاوا نامیده می‌شود.

هنگامی که مادهورا بهاوا شدید می‌شود، ناگهان شما تجربه می‌کنید که «او» و «شما» وجود ندارد. دو موجود متفاوت وجود ندارد. شما و او یکی هستید. شما شروع به تجربه ماها بهاوا می‌کنید و خود را در شمایل استاد می‌بینید. حقیقت غائی، tat tvam asi - تو هستی - را تجربه می‌کنید.

ابتدا عقل، سپس هوش، سپس ۶۰٪ هوش و ۴۰٪ احساس، پس از آن ۶۰٪ احساس و ۴۰٪ هوش، سپس ۱۰۰٪ احساس، بعد ۶۰٪ احساس و ۴۰٪ وجود و سرانجام ۱۰۰٪ و تماماً؛ وجود.

و این گونه است که شما مرحله به مرحله شروع به تجربه و رشد در رابطه استاد - شاگردی می‌کنید. اما در هر زمانی، نگرش هر کسی ممکن است شاخص تر و برجسته تر از دید دیگران باشد.

همه به‌طور جمعی در انرژی رشد می‌کنند، با این حال، رابطه‌ی هر کسی با استاد منحصر به فرد است. و این از زیبایی‌های این رابطه است! بگذار این رابطه، داسا بهاوا، مانند رابطه راما و هانومان یا واتسالیایا بهوا، عشق مادری، همانند رابطه بین یاشودا و کریشنا، یا ساکها بهاوا، رابطه دوستی بین کریشنا و آرجونا یا ماتروبهوا، عشق کودک به مادر، همانند رابطه بین راماکریشنا و مادر کالی و یا مادهورا بهاوا، عشق به معشوق، همانند رابطه بین رادها و کریشنا باشد. هر بهاوا (رابطه) استاد- شاگردی، نگرش مخصوص به خود را دارد. هر شاگردی با استاد خود، در بهترین و مناسب‌ترین مسیر ممکن برای خود آن شخص، به جست و جوی واقعیت خود می‌پردازد.

چگونه با استاد باشید - پذیرا باشید

هنگامی که با استاد هستید، کاملاً پذیرا باشید. یخ نباشید. بدانید که زندگی چیزی ورای منطق است. از محدوده منطق خود بیرون بیایید و کاملاً پذیرا و آگاه باشید.

وقتی رها می‌کنید و پذیرا می‌شوید، استاد برای شما به چنان انرژی زنده ای بدل می‌شود که شما را متحول می‌کند. سپس شما به موجود جدیدی بدل خواهید شد، شما انرژی جدیدی خواهید بود و آگاهی جدیدی خواهید بود.

در یک جمله می‌گویم: شما تازه خواهید شد! «تازه» و «پاک» خواهید شد، شما «هسته‌ای»

شاگرد بلند شد و ایستاد ... و دید که آب تنها تا کمرش بود!

شما هم چون داخل آب افتاده‌اید، تقلاً می‌کنید، اما نمی‌دانید که آب تنها تا کمر شما است.

تنها زمانی که به حرف استاد گوش می‌دهید و بلند می‌شوید، متوجه می‌شوید که آب تا کمرتان بوده است و آرام می‌گیرید. تمام نگرانی‌هایی که فکر می‌کردید زندگی‌تان را نابود می‌کند، در حقیقت، اصلاً واقعیت ندارند. آن‌ها فقط در تصورات شما هستند. هرگز به حقیقت نمی‌پیوندند.

بنابراین بدانید وقتی که من می‌گویم «حواسم به همه‌چیز هست»، در واقع دارم چوب‌دستی را به دستتان می‌دهم تا با آن بلند شوید. وقتی استاد به شما می‌گوید، «من مراقب همه‌چیز هستم»، اگر به آن شک داشته باشید، فرصت بلند شدن و ایستادن را از دست می‌دهید.

سامسکارهای خود را در حضور استاد بسوزانید

• **روایت زیبایی از زندگی استاد روشنگر، رامانا ماهاریشی:**

روزی روزگاری شاگردی بود که رامانا پورانا، اشعاری در مدح رامانا ماهاریشی می‌نوشت. اما او دچار مشکل به اصطلاح «فلج قلم» شد و در یک نقطه گیر کرد. هرگاه با نفس خود بنویسید، «فلج قلم» به نوعی اتفاق خواهد افتاد. به هر حال، این شاگرد نزد رامانا ماهاریشی آمد و گفت: «بهاگوان^۲، دیگر قادر به نوشتن نیستم، لطفاً به من کمک کنید». بهاگوان گفت: «کاغذ را بگذار و برو. من بعداً با شما صحبت می‌کنم».

۱ - Ramana Purana داستان‌هایی درباره استاد روشنگر رامانا ماهاریشی
۲ - Bhagavan لقبی در ستایش استادان بزرگ، معنای تحت اللفظی آن "پروونق" است

خواهید شد!
نسبت به استاد و هستی گشوده و پذیرا باشید. این اعتماد تمام آن چیزی است که برای ایجاد پلی زیبا بین شما و هستی نیاز است

است بخش ذاتی وجودتان هرگز نمی‌تواند برایتان ایجاد مزاحمت یا اختلال کند. اگر چیزی برایتان ایجاد مزاحمت و دردسر داشت، دال بر این است که آن هرگز بخشی از وجود شما نبوده. بنابراین در برابر «استاد جراح» گشوده و پذیرا باشید تا شما را از شر تورمورهایی که از زندگی به زندگی دیگر با خود حمل می‌کردید، خلاص کند.

تمام چیزی که باید انجام دهید این است که نسبت به استاد و هستی گشوده و پذیرا باشید. وقتی پذیرا هستید، اعتماد خود را به استاد ابراز می‌دارید. این اعتماد تمام آن چیزی است که برای ایجاد پلی زیبا بین شما و هستی نیاز است.

• داستانی کوتاه:

شاگردی در رود گنگ افتاد. استادش کنار رود نشسته بود. شاگرد که او را دید فریاد زد: «نجاتم بده! نجاتم بده! خدایا، نجاتم بده! استاد، نجاتم بده!».
استاد جواب داد: «احمق! پاشو بایست تا نجات پیدا کنی».
شاگرد فریاد زد: «فلسفه‌ی خود را بعداً به من یاد بدهید. اول نجاتم بدهید. زندگی‌ام در خطر است. فقط نجاتم بده!».
استاد کوچکترین حرکتی نکرد. فقط تکرار کرد: «احمق! خودت رو نجات بده! بایست».
شاگرد فریاد زنان گفت: «فکر می‌کردم شما استادم هستید. نجاتم بدهید، نجاتم بدهید!».
استاد با صدای بلند گفت: «ابله! بلند شو!».

وقتی گرفتار اثرات محرکه می‌شوید، در حضور استاد قرار بگیرید

شاگرد کاغذ را گذاشت و رفت. روز بعد که برگشت، دید که تمام شعر نوشته و کامل شده است! رامانا ماهاریشی ۳۰۰ خط خود را نوشته بود. وقتی کتاب چاپ شد، نویسنده آن ۳۰۰ خط را در گیومه نقل قول گذاشت و زیر آن پاورقی نوشت: «این ۳۰۰ خط توسط خود بهاگوان نوشته شده است».

بهاگوان کتاب را دید و پرسید: «اوه! پس، بقیه‌ی خط‌ها نوشته‌ی خودت است؟ بسیار خوب!». شاگرد بعدها گفت وقتی او این حرف را زد، چیزی در درون من شکست. اشک‌ها سرازیر شدند، به پای بهاگوان افتادم و دیگر بلند نشدم.

تنها همین یک اظهار نظر برای این شاگرد، موروغانار، کافی بود، تا روشنگر شود! دقیقاً مثل موروغانار، اثرات محرکه یا خاطرات حکاکی شده نفس نویسنده، شما همچنین اثرات محرکه‌ای همراه خود دارید. وقتی گرفتار اثرات محرکه می‌شوید، در حضور استاد قرار بگیرید تا کامل از آن رها شوید.

یکی از مشکلات بزرگ در اثرات محرکه این است که حتی به شما اجازه نمی‌دهد بپذیرید یک عامل محرکه دارید بلکه خود را توجیه کننده در مسئله‌ی بقاء می‌داند. به همین دلیل است که من همیشه به افراد می‌گویم هنگامی که در این اثرات گرفتار شدید، یا زمانی که غرق در عصبانیت‌های ناخواسته، شهوت، حرص و طمع، هراس، افسردگی و یا حسادت شدید، هرگز تصمیم مهمی نگیرید. در این حالت باید در حضور یک متخصص قرار بگیرید. هیچ‌گاه این فرصت مهم را از دست ندهید یا از آن نگریزید چراکه کاملاً خوب شده و از این شرایط خارج خواهید شد.

بازگشت به فهرست

زمانی که فردی در افسردگی
مرا ترک کند، برایش احساس
تأثر می‌کنم نه به‌خاطر این که
او از زندگی‌ام کم شد بلکه
به‌خاطر این که او مرا در زمان
افسردگیش ترک کرد. اگر
همان فرد مرا با خوشحالی
ترک می‌کرد، شرایط بهتری

برای خود ایجاد می‌کرد چراکه مرا در تمام شرایط با شادی به‌خاطر خواهد داشت. اما در افسردگی نه تنها رشد فکری در او ایجاد نخواهد شد، بلکه از اثرات محرکه خارج نمی‌شود. این شرایط به زخمی عمیق در او مبدل می‌شود. همانند گربه‌ای که با شیر داغ می‌سوزد و دیگر هرگز نزدیک شیر نمی‌رود.

هیچ‌وقت نباید زمانی که احساسات ناخوش دارید تصمیم‌گیری کنید. احساسات ناخوش به‌طور طبیعی در شما حقایق را تحریف کرده که شرایط خوبی برای تصمیمات بزرگ نیست. شما باید تا زمانی که همه‌چیز واضح‌تر شود و به‌حال روحی خوبی برسید صبر کنید. همیشه زمانی تصمیم‌گیری کنید که روحیه‌تان شاد و مثبت است. درست مثل زمانی که در روشنایی روز، بیداری و آگاهی تصمیمات خود را می‌گیرید و در بی‌هوشی شب، خواب‌آلودگی و آشفتگی نیستید.

واضح عمل کنید. همان‌طور که یک حال روحی خوب گذراست، حال روحی نامطلوب هم می‌گذرد. این ماهیت ذهن است که مانند یک چرخه است. آنچه نیست روزی به وجود می‌آید. نه حال روحی خوب و نه حال روحی نامطلوب هیچ یک حقیقی‌تر از دیگری نیست. هر دو در کنار هم هستند. آنچه شما باید انجام دهید اعتماد مثبت به خود است.

اگر شخصی در افسردگی و یا حال روحی نامطلوب تصمیم به ترک شما بگیرد، زمانی که ذهنش به حال روحی مطلوب دست یابد قطعاً از تصمیمش پشیمان خواهد شد. در این شرایط بازگشت به‌حالت

تلقین یا ارتباط ناگهانی با استاد و آموزه‌های او، «آغازگری» است

برقراری ارتباط ناگهانی با استاد و آموزه‌های او «آغازگری» نام دارد. از درون صداقت می‌کنند! مانترا یک شعار نیست. زیرا می‌تواند فقط چند کلمه از بیان صریح حقیقت باشد که در فهم شما می‌گنجد و شما را آگاه‌تر می‌سازد. در همان ابتدا که آن را می‌شنوید، انقلابی در شما و در آگاهی‌تان رخ می‌دهد. شما نمی‌توانید آن را فراموش کنید چرا که با شنیدن شروع به زندگی با آن خواهید کرد. زندگی شما بدون هیچ تلاشی متحول خواهد شد. این همان قدرت مانترا است.

در ابتدا بخشی از منطق شما به مبارزه با مانترا ادامه می‌دهد زیرا اگر همان ابتدا وجود مانترا را بپذیرید و شروع به گسترش آن در زندگی کنید، تمام ارزش‌ها و علایقی که روزی در زندگی‌تان مهم شمرده می‌شد در معرض خطر قرار می‌گیرد. اما عقل شما درک می‌کند و یک تلقین می‌شود که می‌گوید، «می‌دانم آن‌چه که مانترا می‌گوید حقیقت است». ممکن است در گوشه‌ای از ذهن شما تردیدی ایجاد شود، اما عقل شما رابطه‌ای را احساس می‌کند که شما ممکن است از آن درک منطقی نداشته باشید. این همان زمانی است که ناگهان جوهر وجود شما با کلمات گفته شده و حقایق بیان شده ارتباط برقرار خواهد کرد.

تلقین یا ارتباط ناگهانی با استاد و آموزه‌های او از حقیقت، همان چیزی است که من آن را «آغازگری» می‌نامم.

آغازگری به معنی حقایق بزرگ است، همان کلماتی که شما را به سمت حقیقت سوق می‌دهد، و مسیر روشنی که شما را به آن هدایت می‌کند.

اگر حداقل یک نگاه اجمالی از یک تجربه‌ی قدرتمند از چیزی فراتر از منطق خود داشته باشید که از خواسته‌های دنیوی شما فراتر رود، از آن پس آغازگری شروع شده است و شما آغاز شده‌اید.

اولیه دشوار است زیرا خود را گرفتار گناه می‌داند و احساس خوشایندی برای بازگشت نخواهد داشت. من در همه حال به افراد تأکید می‌کنم که هیچ‌گاه در افسردگی ترک کردن را انتخاب نکنید. اگر افسرده هستید بهترین و مناسب‌ترین زمان برای بودن در کنار هم است. زمانی سعی دارید از من دور شوید که در اثرات محرکه گرفتار شده‌اید.

همانند زمانی که گویی بیمار هستید و نمی‌خواهید به پزشک مراجعه کنید اما مناسب‌ترین زمان برای حضور در کنار یک پزشک است.

آغازگری چیست؟

هر وقت لازم شد که خود را بهبود بخشید، و یا زمانی که به بهبود درونی احتیاج دارید، سعی کنید دوباره خود را به زندگی پر انرژی قبل برگردانید. بارها می‌توانید ببینید که یک ناراحتی ساده از دنیای خارج یا از خاطرات گذشته‌ی درونتان، انرژی‌تان را تخلیه می‌کند.

فاکتور دیگری که در تخلیه انرژی‌تان اثرگذار خواهد بود، گرفتن تصمیمات بی‌شمار است. شما می‌توانید امتحانش کنید. بروید و در دفتر کارتان بنشینید، هیچ‌کاری نکنید، فقط پنج تا شش تصمیم مهم بگیرید. آن وقت است که احساس خستگی خواهید کرد.

حقایق، افکار و کلماتی که شما را از خستگی و افسردگی بیرون می‌آورد، و به شما انرژی و اعتماد به نفس می‌بخشد، همان چیزهایی است که من آن‌ها را سلاح‌های دانش نامیده‌ام.

حقایقی که نه تنها شما را از افسردگی خارج کرده، بلکه منبع اصلی افسردگی را برای همیشه از بین می‌برد مانترا نامیده می‌شوند.

زمانی که هر مانترا از یک تجربه‌ی خالص و روشنگرانه ناشی می‌شود، با وجود این که نمی‌دانید چرا، چگونه و چه است، متوجه خواهید شد که عمل خواهد کرد.

نزدیک شدن به استاد، خود مسیری برای تبدیل شدن به یک استاد است

وقتی از کلمه‌ی آغازگری استفاده می‌کنم شک و تردیدهای زیادی وجود دارد مانند، «من قبلاً توسط یک استاد آغاز شده‌ام، آیا می‌توانم از شما آغاز کنم؟ اگر از شما آغاز کنم، می‌توانم به استاد دیگری مراجعه کنم و آموزه‌ای جدید یاد بگیرم؟».

کاملاً درست است و هیچ مشکلی ندارد. من همیشه و در همه حال به افراد می‌گویم که به باغ‌ها بروید و گل‌هایی برای خودتان انتخاب کنید و یک دسته گل زیبا درست کنید که بتوانید خود را با آن بیارید. این عمل مانند رفتن به فروشگاه‌ی نیست که فروشنده تا پایان خرید تمام تلاش خود را بکند تا شما بیشتر خرید کنید. نفس انسان به گونه‌ای است که تنها اگر مغلوب ده‌الی دوازده استاد شود از بین خواهد رفت. بنابراین نگران نباشید، هیچ مشکلی در نزدیک شدن به اساتید مختلف وجود ندارد. بهترین آموزه‌ها را از منابع مختلف بیاموزید و زندگی خود را غنی سازید و بی‌هدف خرید نکنید. یک چیز را به‌خاطر بسپارید، هیچ‌گاه فقط ویتترین مغازه‌ها را دیدن کنید چرا که در آن‌صورت چیزی نخواهید آموخت.

اولین چیزی که برای یک جوینده‌ی حقیقت اتفاق می‌افتد، حل نشدن سؤالاتش است. سوالات حل نشده‌اش مانند عطشی عظیم در درونش می‌ماند. این اولین آغازشی است که اتفاق می‌افتد در زمانی که استاد تمرکز شما را از دانش به سمت درک و از حافظه به سمت هوش تغییر می‌دهد.

هنگامی که تأکید از دانش به سمت درک منتقل شد، تمرکز شما از « دانستن » به « درک کردن » منتقل می‌شود. شما علاقه‌مند به شناخت خود خواهید شد و از استاد به‌عنوان وسیله‌ای برای شناخت خود استفاده خواهید کرد.

مادامی که به استاد نزدیک‌تر شوید، شما را به سطحی فراسوی دانستن می‌برد. شما هرگز خود را نخواهید شناخت مگر وسواس خود را کنار بگذارید. وسواس

بازگشت به فهرست

شما در ارتباط با خودتان همان نفس شما است که در نهایت باید آن را رها کرده و تسلیم استاد کنید. بنابراین هدف غائی زمانی محقق می‌شود که نفس خود را رها کنید و آن را تسلیم استاد کنید. آن‌هنگام که خود را فراموش می‌کنید به کشف خود می‌رسید.

عشق غایی

استاد کسی است که آرزوی وجود شما را برآورده می‌کند که همان عشق عمیق و ظریف است. هرچه در عشق و اعتماد خود به استاد نزدیک‌تر شوید، سکوت عمیقی در خود به‌وجود می‌آورید. این سکوت، سکوت مرده در قبرستان نیست بلکه سکوت پر جنب‌وجوش زندگی و عشق است.

هرچه بیشتر به هدف زندگیتان آگاه شوید، زندگی برایتان به جشنی تبدیل می‌شود که آورنده‌ی شادی عمیق و بی‌دلیل است. شما یک اقیانوس سعادت را آن‌قدر عمیق در خود احساس می‌کنید که می‌توانید آن را به اشتراک بگذارید و هدیه کنید.

ممکن است شما چندین بار این هماهنگی و ارتباط را در روابط خود با دیگران احساس کرده باشید، اما شدت آن در رابطه با استاد بسیار متفاوت است.

رابطه‌ی میان استاد و شاگرد صمیمی‌ترین رابطه است. حتی بزرگ‌ترین عشاق هم نمی‌توانند به این صمیمیت با وجود دو نفس متفاوت دست یابند. زیرا نفس مستقل و متفاوت افراد با هم رقابت کرده که این رقابت با استاد وجود ندارد. استاد نفسی ندارد بنابراین تنها یک نفس وجود دارد و آن برای شما است. هدف اصلی حل آن است که شما را به فرد دیگر تبدیل نخواهد کرد.

نقطه قوت این ارتباط همان جایی است که استاد شما را با لطف و مهربانی در حل شدن نفس خود حفظ می‌کند و پس از آن هیچ استاد و شاگردی وجود ندارد و فقط یک هماهنگی و هم‌صدایی با تمام کیهان به‌وجود می‌آید.

هنگامی که تجربه‌ای با استاد شکوفا می‌شود، شما

جدیدی را به روی شما می‌گشاید و جنبه‌های لطیف و عمیق‌تری از عشق، ارادت و ادغام با کل را نشان می‌دهد. این عشق غایی و رابطه عاشقانه با خود وجود است.

خواهر نیودیتا قدرت رابطه با استاد را اینگونه توصیف می‌کند: «تمام نگرش شخص به امور وارونه می‌شود». یکی با یک ایده‌ی خاص، همان‌طور که بود، آتش گرفت. یا ناگهان کسی متوجه می‌شود که یک عادت کاملاً فکری را رها کرده و به جای آن چشم‌انداز جدیدی در خود بدون تبادل یک کلمه در آن موضوع پرورش داده است. به نظر می‌رسد که چیزی فراتر از قلمرو بحث و تفکر است و دانش تنها با واقعیت نزدیکی به او رشد کرده است.

استاد- نوید زندگی

این همانند بذری می‌ماند که سعی در شکستن و درخت شدن دارد. بذر به درخت می‌گوید: لطفاً! شما اول بیرون بیایید و سپس من شکسته و باز خواهم شد. چه کسی می‌داند؟ پس از شکستن من، شما ممکن است اتفاق نیفتید. من ممکن است بمیرم و ناپدید شوم. اما درخت می‌گوید: «نه، نه، تا زمانی که شما باز نشوید، من نمی‌توانم بیرون بیایم». بذر می‌گوید: «بازشو»... «نه، نه، شما اول بیرون آیید». به من این اطمینان و تضمین را بدهید که شما اتفاق می‌افتید و تنها پس از آن من باز خواهم شد. بحث ادامه دارد.

بذر می‌ترسد زیرا اگر باز شود، ممکن است به جای درخت شدن بمیرد. درخت می‌گوید: «تا زمانی که شما باز نشوید، من نمی‌توانم بیرون بیایم، نمی‌توانم اتفاق بیفتم». بحث بین اتفاق افتادن درخت و باز شدن بذر ادامه دارد.

استاد شخصی است که روزی بذر بود و بعداً درخت شد. ما همانند بذر هستیم. او به ما اطمینان می‌دهد که نگران نباشید، روزی من هم همانند شما بوده‌ام. من شجاعت باز شدن را داشتم و به این درخت زیبا

با همه کس و همه چیز با صداقت و عشقتان ارتباط برقرار خواهید کرد. عطر و بوی این شکوفایی خودبه‌خود به تمام روابط شما با مردم، درختان، سنگ‌ها، ستاره‌ها و

کل جهان گسترش خواهد یافت.

لحظات جادویی

جادویی ترین لحظات در زندگی لحظاتی است که عشق و اعتماد از شاگرد به استاد بروز پیدا می‌کند. این همان شروع یک ارتباط خارج از این جهان با اسراری فراتر از آن است که می‌تواند به جشنی عظیم مبدل شود و تمام کیهان را به رقص وادارد.

مثل این است که رودخانه‌ای با رقص به اقیانوس می‌آید و مشتاق تبدیل شدن به یک اقیانوس وسیع است. نزدیک‌تر شدن به استاد خود مسیری برای تبدیل شدن به یک استاد است. این همان ادغام شدن با کل کیهان است.

یکی از زیبایی‌های رابطه با استاد، غفلت از هرگونه انتظار و تبادل است. او شما را همانگونه که هستید می‌پذیرد. خلوص نیت در این رابطه این است که هیچ تلاشی برای تغییر شما وجود ندارد. شما درواقع به‌خاطر آزادی کاملی که دارید عاشق استاد خود می‌شوید تا فقط به آنچه که هستید بی‌هیچ رشته‌ای گره بخورید.

عشق بین استاد و شاگرد هیچگاه ارضاء نمی‌شود. زیرا درابتدا، عدم رضایت از آن ظاهری و یا ذهنی نیست. این همان نارضایتی عمیق از هستی است که می‌خواهد از مرزهای دروغین نفس رهایی یابد و بی‌نهایت عاشق شود. بنابراین وقتی استاد شوید، طراوت و شادابی ابدی، عشق و هیجان ابدی، سعادت خالص در هر لحظه ناشی می‌شود.

استاد همان نوید، اطمینان، و زندگی ایده‌آل است که وعده می‌دهد که هرگز نخواهید مرد. این امر درهای

شما هدف کلی زندگیتان را فراموش کرده اید

تبدیل شده‌ام. بنابراین بازشو! فقط آرام باش. زیرا که یک درخت خواهید شد و هرگز نخواهید مرد. او این اطمینان را به شما می‌دهد. استاد همان نوید، تعهد، و زندگی ایده‌آل است که وعده می‌دهد هرگز نخواهید مرد.

فراتر از نفس و حسادت

عشق استاد شاید تنها عشق بی قید و شرطی باشد که بی‌خودخواهی، بدون انتظار، با بخشش و بدون درخواست است. عشق استاد در تمام لحظات جدا و تابان است. فرقی ندارد که باشید یا نباشید، به تابشش ادامه می‌دهد. تنها کاری که باید انجام دهید، ایستادن در کنار ظرف خود و پر کردن دوباره و دوباره آن است.

معمولاً در هر مرد، نفس او است که اصلی‌ترین مانع دریافت است. از نظر طبیعت وجودی، مرد کمتر از زن به احساسات عادت می‌کند، و بیشتر مستعد ابتکار عمل است. قبول کردن فردی به‌عنوان استاد بدون هیچ قید و شرطی تقریباً برای ذهن غیرممکن است، مگر آن که قلب آن‌را در دست گیرد. هنگامی که او با ذهن همراه می‌شود، شخصیت و هویت خود را از دست می‌دهد و حتی مرگ نفس را به‌همراه دارد. چیزهای زیادی از دست می‌رود که می‌توان با آگاهی تسلیم آن‌ها شد.

از طرف دیگر، داشتن قدرت و حسادت در زنان بزرگ‌ترین خطر برای رسیدن به استاد است. یک زن باید فراتر از ظاهر و قدرت قرار گیرد و عشق و دل‌سوزی را با دیگران بدون حسادت به اشتراک بگذارد و از نظر روحی رشد کند. در ابتدا احساسات قدرت و حسادت جایز است. در حقیقت، فقط زمانی که این احساسات در شما وجود داشته باشد، شما را به‌خوبی ترک می‌کند. اگر این احساسات پنهان بمانند، نمی‌توانند شما را ترک کنند. اما با افزایش رابطه با استاد، فرد باهوش اجازه می‌دهد تا هر دو احساسات به عشق خالص تبدیل شوند. از آن پس

بازگشت به فهرست

عشق خالصانه استاد را تجربه می‌کنند. تا قبل از آن، قدرت و حسادت در تجربه‌ی عشق خالصانه‌ی استاد مانند فیلتری مانع از عمل کردن است.

استاد همانند رودخانه است. اگر دست‌ان خود را باز نگه دارید و اجازه دهید رودخانه از درون شما عبور کند، آب را همیشه در کنار خود خواهید داشت. اگر سعی کنید آب را با دست‌ان خود نگه داشته و جلوی آن‌را بگیرید، از دستش می‌دهید. عشق استاد بی‌وقفه و در هر جایی که بخواهید، در جریان خواهد بود. لحظه‌ای که دست‌ان خود را می‌بندید و به امید داشتن رودخانه در کف دست‌های کوچک خود، رودخانه را گم می‌کنید و استاد را از دست خواهید داد. شما باید قسمت زیبایی از جریان زندگی باشید و فقط از عشق استاد لذت ببرید.

بیداری در برابر هدف زندگی و استاد

بدانید که شاگرد از نادانی خود آگاهی نخواهد داشت زیرا که در تاریکی مطلق است. مسئولیت به‌عهده‌ی کسی است که در آگاهی به‌سر می‌برد نه کسی که در تاریکی و نادانی است.

• داستانی کوتاه:

مردی نابینا که در هیمالیا متولد شده بود در سرگردانی به‌سر می‌برد. او در جستجوی چوبی بود که به‌او کمک کند. با ماری یخ‌زده روبه‌رو شد و گمان کرد که یک چوب است و شروع به استفاده از آن کرد.

استاد روشنگری متوجه این موضوع شد و شروع به فریاد زدن کرد. «احمق! این یک مار است، آن‌را رها کن. مرد کور شروع به فریاد زدن کرد: «نه! من فکر می‌کنم شما چوب ندارید و می‌خواهید من آن‌را رها کنم تا شما بتوانید آن‌را برای خود بردارید.» استاد گفت: «احمق! من به آن احتیاج ندارم و آنچه در دست‌ان تو است چوب نیست، بلکه مار است. خورشید

به همین ترتیب، هنگامی که روح از جسمتان جدا می‌شود و بدن خود را رها می‌کنید، زندگی گذشته‌تان سیاه و سفید می‌شود. در آن بین، فقط وقایع معنوی و یا تصمیمات آگاهانه‌ای که در سفر معنوی خود گرفته‌اید، رنگارنگ نمایان می‌شود. هر لذتی که در رابطه با بدن و ذهن خود داشته‌اید سیاه و سفید دیده می‌شود و تمام اموری که با آگاهی انجام داده‌اید می‌درخشد.

تا به حال، ممکن است برایتان، استاد، معنویت، و آگاهی، همه و همه کسل‌کننده و افسرده به نظر برسد، انگار سرگرمی‌های متقاعدکننده‌ی زندگی هستند. استاد کم‌وبیش همانند انتخابی در زندگی می‌شود. زمانی که که جسم خود را ترک می‌کنید خواهید فهمید تصمیماتی که با آگاهی‌تان گرفته باشید و لحظاتی که با استاد و آموزه‌های او گذرانده باشید، در چند بعد و رنگ درخشان خواهد شد و همه‌ی چیزهای مادی این جهان در سیاهی و سفیدی محو می‌شود.

در آن زمان احساس خواهید کرد، خدایا! من همه‌چیز را از دست داده‌ام! و از وهم و خیال نابینا شده‌ام. در روند مرگ، وقتی درد شدید از بین رفتن را احساس می‌کنید، برای تولد دوباره‌ی خود تصمیم قاطعانه‌تری می‌گیرید و به خود می‌گویید که دیگر استاد را از دست نخواهم داد. وقتی وارد جسم دیگری می‌شوید، به دلیل درد در هنگام تولد، دوباره هدف خود را فراموش خواهید کرد و از آن پس همین چرخه ادامه دارد.

بنابراین، حتی هنگامی که استاد در تولد دوباره‌تان در زندگی‌تان حضور دارد، شما نخواهید دانست که در زندگی اولیه‌ی خود چه اتفاقاتی را تجربه کرده و چندین بار او را از دست داده‌اید. شما هدف خود از ترک بدن‌های قبلی خود را فراموش کرده‌اید. شما هدف کلی زندگی خود را فراموش کرده‌اید. دوباره همان نفس و همان خاطرات و مشکلات حک شده تکرار می‌شوند، چراکه شما استاد و همه‌چیز را مانند قبل از دست می‌دهید. بار دیگر، وقتی دوباره جسم

بازگشت به فهرست

زندگی نمایشی بیشتر نیست. تمام چیزهایی که در زندگی‌تان به عنوان رابطه شکل می‌گیرد، فقط یک نمایش اخلاقی است

به زودی طلوع خواهد کرد و مار دوباره زنده می‌شود و شما را خواهد کشت». مرد نابینا حاضر به رها کردن آن نبود سپس استاد گفت: «حتی اگر مرا باور نکنید، اکنون من مسئول نجات شما هستم». بنابراین مار را گرفت و سعی کرد که آن را دور بیندازد. مرد نابینا با همان چوب شروع به کتک زدن استاد کرد. اما استاد گفت: «حتی اگر مرا کتک بزنید باز هم اشکالی ندارد. چراکه من مسئول نجات شما هستم و شما نمی‌دانید». او مار را گرفت و آن را به دور دست‌ها پرتاب کرد.

شما خود نمی‌دانید که در چه تعداد زندگی خود تلاش کرده‌اید یا چقدر دعا کرده‌اید که یک استاد داشته باشید. حتی از آرزوی واقعی خودتان آگاهی ندارید. بدانید که حضور استاد در زندگی‌تان شوخی نیست. حتی خودتان نمی‌دانید که چقدر برای تولدهای مختلف دعا کرده‌اید تا نگاهی هرچند اجمالی به یک استاد زنده داشته باشید. بیداری در برابر استاد در زندگی‌تان چیزی جز بیداری در برابر آرزوی عمیق و هدف زندگی‌تان نیست.

هدف زندگی در مقابل اثرات محرکه

من همیشه به افراد در برنامه‌ی سطح دوم سعادت زندگی - Nithyananda Spurana Program می‌گویم، در زمانی که روحتان از جسمتان جدا می‌شود و می‌میرید، تمام مادیات در این دنیا که روزی از آن لذت می‌بردید در مقابل‌تان سیاه و سفید خواهد شد و دیگر مانند ابتدا رنگارنگ نخواهند بود.

مثل این است که در رؤیاهای شبانه، همه‌چیز این جهان سیاه و سفید می‌شود و در بیداری روز، رؤیاهای اینگونه هستند.

نگرانی و تنش زمانی به وجود می آید که گمان می کنید خود انجام دهنده هستید

پل اعتماد بین استاد و شما

در حال حاضر ما می توانیم استاد، اندیشه، آگاهی و مواردی شبیه به آن‌ها را دنبال کنیم نه به خاطر جست‌وجو دیربازی تجربه‌ای واقعی بلکه بخاطر داشتن زمان. وقتی جسم رها می‌شود، کل جهان و تجربیات حسی آن مانند عکس‌های سیاه و سفیدی محو خواهند شد. فقط لحظه‌های حضور استاد و تجربیات آگاهانه و معنوی رنگارنگ و زنده می‌ماند. هر چیزی که به جسم و ذهن مربوط می‌شود رنگارنگ و زنده خواهد بود و معنویت و آگاهی به نظر جالب و زنده نخواهد رسید. در زمان مرگ، زمانی که تمام این خیالات از بین می‌روند، همه چیز مربوط به جسم و ذهن مرده و بی‌روح شده و هر چیزی که به آگاهی و اندیشه مربوط شود رنگارنگ و زنده است. از آنجا که می‌توانم لحظه‌ی ترک جسم شما را ببینم، احساس مسئولیت می‌کنم که دیربازی آن کاری انجام دهم. به همین دلیل است که هر وقت کسی دلتنگ من شود، من آن را احساس می‌کنم، خدایا! دوباره یک روح دیگر تجربه‌ای را از دست داده است! من تمام تلاش خود را می‌کنم تا به آن‌ها بفهمانم چرا بودن در کنار استاد مهم است.

می‌بینید، همه‌ی شما فقط ۷۰-۸۰ سال در جسم خود زندگی خواهید کرد. به همین دلیل، استاد فقط انتخابی برای شما است که اگر اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد، در غیر این صورت باید فراموش شود. این نگرش حال شما است اما می‌توانم فاصله‌ی دورتری را ببینم.

مثل این است که اگر در جاده بایستید، می‌توانید یک مایل از جاده را در دو طرف چپ و راست خود ببینید. می‌توانید اتوبوس را در حال آمدن مشاهده کنید. اما

بازگشت به فهرست

من در طبقه‌ی سی‌ام ایستاده‌ام، بنابراین می‌توانم ده مایل را در دو طرف چپ و راست جاده ببینم. من می‌توانم یک لیموزین را جلوتر از آن‌چه شما در صحنه خواهید دید مشاهده کنم. وقتی در طبقه‌ی سی‌ام ایستاده‌ام و می‌گویم، مراقب باشید، یک لیموزین به مسیر شما وارد می‌شود و شما می‌گویید: «نه، نه، سوامیجی! فقط یک اتوبوس در راه است! چرا می‌گویید یک لیموزین در راه است؟».

شما متوجه نخواهید شد که در طبقه همکف ایستاده‌اید، از هر طرف شما فقط یک مایل را می‌توانید ببینید. همان‌طور که در زندگی فقط می‌توانید ۳۰ سال گذشته و آینده را ببینید. از آنجا که من در طبقه‌ی سی‌ام ایستاده‌ام، می‌توانم چندین زندگی از گذشته و آینده‌ی شما را ببینم. به همین دلیل می‌گویم استادی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد یک فرصت نادر و عالی است و من آنقدر مراقب شما هستم که این فرصت را از دست ندهید. علاوه بر این، من بسیار دیده‌ام که چگونه افرادی که عمر خود را از دست داده‌اند و یا جسم خود را ترک کرده‌اند، چقدر احساس پشیمانی می‌کنند.

گاهی وقت‌ها، از دست دادن چندین باره در هر تولد افسردگی و بیماری شدیدی را به همراه دارد و پس از تولد دوباره‌شان استاد را از دست نخواهند داد. این بیماری پلی برای رسیدن به استاد می‌شود. آپارا^۱، یک کشیش بزرگ اهل جنوب هند بود که درد معده‌ی شدیدی را با خود همراه داشت. وی در زندگی‌نامه خود می‌گوید: من این درد را عمداً با خود آورده‌ام تا این بار یاد و خاطره‌ی شیوا را از دست ندهم. چرا باید با درد یاد و خاطره استاد را فراموش نکنیم؟ هیچ نیازی نیست. می‌توانید با سعادت خود در همین زندگی او را به یاد آورید.

می‌بینید، کودک نمی‌داند که اگر در خیابان برود و بازی کند، چه اتفاقی خواهد افتاد. اما مادرش می‌داند

۱ - Thirunavukkarasar or Appar شاعر تامیل محبوب قرن هفتم میلادی، نویسنده توارام، سروده‌هایی در ستایش شیوا. آپاریکی از برجسته‌ترین نایانمارس، از بین ۶۳ قدیسان تامیلی شیوایی بود

عروسک‌های خود بازی می‌کنند. کودک چندین عروسک خواهد داشت. او یکی را به‌عنوان پدر، دیگری را به‌عنوان مادر و به‌طور مشابه دو عروسک دیگر را به‌عنوان برادر و خواهر می‌پوشاند. سپس او یک روز از زندگی آن‌ها را به نمایش می‌گذارد. او صداهایی ایجاد می‌کند که گویی پدر در حال رفتن به محل کار است، وانمود می‌کند که مادر در آشپزخانه آشپزی می‌کند، نشان می‌دهد که برادر در حال رفتن به مدرسه است و خواهر از رفتن به مدرسه خودداری کرده و گریه می‌کند. کودک به‌تنهایی تمام نقش‌ها را به نمایش می‌گذارد و از بازی خود لذت می‌برد.

حالا تنها به زندگی خود نگاه کنید. شما همچنان سعی می‌کنید که روابط و مادیات بیشتری در اختیار داشته باشید. شما سعی در گسترش وسایل و تجهیزات متحرک و ثابت دارید و ناگهان درام زندگی شما با مرگ پایان می‌یابد.

دوباره در خانواده‌ای با پدر، مادر، برادر و خواهر دیگری متولد می‌شوید و بار دیگر بازی خود را تکرار می‌کنید. زندگی ما تفاوتی با بازی کودکان ندارد. این همان نمایش اخلاقی زندگی است، اما برای کسی که تجربه‌ی روابط استاد و شاگرد را داشته باشد، دوباره تکرار نخواهد شد.

به هیجانان خود اجازه بروز دهید - و روشنگر شوید

شخصی از من پرسید: «آیا رفتار و کردار من که برگرفته از خاطرات حکاکی شده در زندگی قبلی من است مانعی برای تبدیل من به شاگرد شدن می‌شود؟».

رفتار و کردار خود به تنهایی مانعی نمی‌شود. اما هنگامی که استاد تلاش می‌کند تا آن‌ها را تغییر دهد یا برخی را حذف کند، شما باید آن‌را بپذیرید چراکه خود به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم از او خواسته‌اید. هنگامی که من روی این رفتارها کار می‌کنم، شما ممکن

بازگشت به فهرست

استاد همانند دریچه‌ای رو به آسمان هستی است

و مسئول او است. به‌همین دلیل است که او مراقب کودک خود است و او را درامان نگه می‌دارد. اما کودک این مسئله را درک نمی‌کند و می‌گوید: من به بیرون خواهم رفت و آن‌چه را بخواهم انجام خواهم داد. پس چه باید کرد؟ مادر تمام تلاش خود را برای کمک به کودک می‌کند، همین.

درواقع، وقتی شما استاد را به‌هردلیل یا اشتباهی از دست می‌دهید ضرر بزرگی خواهید کرد، اما در مقابل استاد چیزی را از دست نخواهد داد، هرچه باید به دست آورد، در زندگی خود به دست آورده است. چیزی فراتر از نیاز یا خواسته‌ی او وجود ندارد.

به‌همین دلیل هیچ‌گاه نمی‌خواهم این اتفاق را کسی تجربه کند. مثل این است که یک موز را بدون پرداخت هزینه‌ای از فروشنده‌ای در خیابان بگیری و بخورید و برای کارتان محکوم به اعدام شوید. این مجازات بزرگی برای یک اشتباه کوچک است.

هیچ‌گاه استاد را از دست ندهید. او را نگه دارید و اعتماد عمیق و ارتباط خود را با او حفظ کنید. زندگی‌تان کاملاً متحول خواهد شد.

همه‌چیز را می‌توان قربانی روابط استاد و شاگرد کرد اما برای هیچ‌چیز نباید رابطه استاد و شاگرد فدا شود.

پایان نمایش اخلاقی و انتقادی زندگی

تمام روابط شما برگرفته از شخصیت‌های ساده است و زندگی نمایشی بیش نیست. تمام چیزهایی که در زندگی‌تان به‌عنوان رابطه شکل می‌گیرد، فقط یک نمایش اخلاقی است.

شما باید این حقیقت را درک کنید که در خانواده‌ای متولد شده‌اید که شامل مادر، پدر، برادر و خواهر است و با آن‌ها به‌عنوان اعضای خانواده خود به بازی و سرگرمی مشغول می‌شوید.

شما ممکن است کودکانی را دیده باشید که با

حضور استاد خود، آتش است و اطمینان می‌بخشد که محصول حاصل می‌شود و کیمیای انجم می‌گیرد

است به این فکر کنید که من از ترس یا حرص و طمع منافع خود را دارم. با خود روراست باشید، چراکه وقتی اینگونه به من فکر می‌کنید، ترس و طمعی که خود به من دارید را نشان می‌دهید و می‌پندارید که من آن‌ها را دارم. استادان روشنفکر هیچگونه ترس و حرص و طمعی ندارند. من روی اثرات محرکه‌ی شما کار می‌کنم. همانگونه که خود هزاران هزاران بار از من خواسته‌اید.

رفتار و کردار شما مشکلی ندارد. بهتر است هنگامی که من روی آن‌ها کار می‌کنم، مقاومتی از خود نشان ندهید. این مقاومت شما است که مشکل‌ساز می‌شود. شما سعی در نگه داشتن آن‌ها دارید که اگر حاضر شوید آن‌ها را ترک کنید، دیگر مشکلی نخواهد بود. اگر هنگام حذف آن‌ها با من همکاری کنید، زیبایی‌اش دو چندان می‌شود. اما گاهی با خود می‌اندیشید که من شما را مستقیماً از برخی انتقامات دور می‌کنم، آن لحظه است که شروع به شکایت می‌کنید، و مقاومت خود را در برابرم بیشتر کرده و همانند بچه شیری شروع به سرزنش من خواهید کرد.

وقتی شیر در داستان بچه شیر گوشت می‌خورد، بچه شیر شروع به شکایت می‌کند، می‌گوید من فکر می‌کردم که شما شخص مقدس و بزرگی هستید که همیشه به من کمک کردید و اعتماد به نفس مرا بالا بردید اما هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم که گوشت بخورید و با خود می‌گفتم که شما هم مانند من گیاه خوار هستید. اخلاق به اصطلاح نابالغ یا اصطلاحاً درک نابالغ شما ایدئولوژی شما را در برابر استاد نشان می‌دهد و سعی می‌کند مقاومت شما را در برابر تغییرات استاد روی رفتار شما بیشتر کند.

این رفتارها خود به تنهایی مشکل‌ساز نیستند، زیرا حضور شما در برابر استاد خود به دلیل همین رفتارها است. اگر منش خاصی ندارید دلیلی ندارد نزد استاد

بیاید چرا که خود به تنهایی روشنگر هستید.

من شما را همانگونه که هستید می‌پذیرم، مگر با منش خاصی به سراغم بیاید که دیگر خودتان نیستید. شما از جهنم خود رنج می‌برید که من آنرا برایتان از بین می‌برم. وقتی زندان جهنمی را برایتان می‌شکنم گمان می‌کنید که شما از بین می‌روید و به همین دلیل شروع به مقاومت می‌کنید.

گاهی، با نزدیک شدن به من احساس انرژی فوق‌العاده در خود دارید و سعادت نصیبتان خواهد شد. اما گاهی احساس خشم شدید و افسردگی در شما به وجود می‌آید که به زودی از بین خواهد رفت.

وقتی به من نزدیک می‌شوید، به فضایی با انرژی شدید نزدیک می‌شوید که منفی بودن‌تان را برطرف خواهد کرد. به همین دلیل است که چنین احساسات متفاوت و پرشوری را در خود دارید.

می‌بینید که جسم استاد دقیقاً همانند ایستگاه انرژی اتمی است. وقتی که نزدیکش می‌شوید، تمام احساسات‌تان شروع به جوشش می‌کند. درست همانند زمانی که یک سیب‌زمینی را درون آب داغ قرار دهید، سیب‌زمینی شروع به پرش خواهد کرد! سیب‌زمینی به تنهایی پرشی ندارد. رقص و پرش آن به دلیل انرژی آتش زیر آن است.

همیشه به مردم می‌گویم، داشتن رفتار و کردار خاص مشکلی در پی نخواهد داشت همانند سیب‌زمینی که تنهایی مشکلی ندارد اما نباید از ظرف بیرون رفته و بگریزد. این تنها مراقبتی است که باید انجام گیرد! اگر درون ظرف بماند، به یک سیب‌زمینی سید-ا-سید (Siddah) تبدیل می‌شود که در سانسکریت- Sanskrit دو معنا دارد. یکی «جوشش» است و دیگری «روشنگری» است. بنابراین واضح عمل کنید، اگر سیب‌زمینی از درون ظرف بیرون نیاید و در آن باقی بماند، نه تنها یک سیب زمینی در حال جوش، بلکه یک سیب زمینی روشنگر خواهد شد.

تسلیم- تکنیک نهایی

کارش ادامه دهد. مدیر از آن روز به بعد با آرامش خوابید.

چه تفاوتی در او بروز کرد؟ او همان کار را ادامه می‌داد، اما چرا دیگر ترس و تنشی در او وجود نداشت؟ زیرا مسئولیت به یک مقام بالاتر منتقل شده بود، این همان تفاوت است. او به آن چه انجام می‌داد ادامه داد.

وقتی شما تسلیم انرژی بالاتری در خود می‌شوید، هرگز نمی‌توانید احساس ناتوانی و خستگی کنید، زیرا مستقیماً با فردی که انرژی بیکران از آن او است در ارتباط هستید. این هدیه‌ی تسلیم شدن است.

شور تسلیم شدن

اگر به گوساله‌ای اجازه دهید ده دقیقه در کنار گاو قرار گیرد، بعد از نوشیدن شیر دوباره باز خواهد گشت. در مقابل مگسی که بیست و چهار ساعت شبانه‌روز روی گاو نشسته است تنها به مکیدن خونسش ادامه می‌دهد. شما می‌توانید تمام اوقات را با استاد بگذرانید و ارتباط با او را حس نکنید. همچنین می‌توانید از او دور باشید و در عین حال ارتباط با او را تمام وقت احساس کنید. ارتباط فیزیکی با استاد نقش مهمی را بازی نمی‌کند بلکه این عمق جست‌وجو است که قاعده‌ی اصلی را بازی می‌کند.

Ramakrishna-راما کریشنا «تسلیم شدن به هر چیزی» را بسیار زیبا بیان می‌کند. تسلیم شدن مهم است نه تسلیم چه چیزی و یا چه کسی شدن. اگر به سنگ هم تسلیم شوید، حتی می‌تواند خدا شود و شما را راهنمایی کند.

وقتی شور جست‌وجو نباشد، حتی اگر خدا هم به‌سوی شما بیاید، از او کارت شناسایی درخواست خواهید کرد. هنگامی که جست‌وجو شدت یابد، حتی سنگی کوچک می‌تواند شما را آموزش دهد.

نیروی زندگی در درون من، در بیرون هم وجود دارد که می‌تواند به شما ورود کند و آموزش دهنده باشد. از آن‌جا که من تهی شده‌ام، نیروی زندگی که به درون من وارد می‌شود همانند ریتم موسیقی خروج پیدا

بازگشت به فهرست

رابطه‌ی استاد-شاگرد
رابطه عاشقانه غایب است

در باواگد گیتا-Bhagavad ، ارژونا-Arjuna کاملاً گنج می‌شود که مسیری را که باید طی کند چیست.

آموزش نهایی که در آخرین فصل توسط کریشنا به ارژونا منتقل شده، بهترین تکنیک برای تحقق نهایی است.

پس از یادگیری تکنیک‌های متفاوت مانند مراقبه، ارادت و دانش، سرانجام کریشنا تکنیک مستقیم، مطمئن و نهایی را نشان می‌دهد که همان تسلیم شدن است.

کاملاً واضح است، زمانی که شما درمقابل استاد روشنگر خود تسلیم شوید، درواقع تسلیم کسی می‌شوید که نفس، هویت و یا خودشیفتگی ندارد. او تنها فرد موجود و سرشار از وجود است. با ننگ داشتن دست او، از او می‌خواهید که شما را نیز به اقیانوس سعادت‌مندی که در آن است برساند.

نگرانی و تنش زمانی به‌وجود می‌آید که گمان می‌کنید خود انجام دهنده هستید. سپس به‌زودی احساس خستگی می‌کنید. اما اگر حس مالکیت را به سمت انرژی بالاتری سوق دهید و همچنان سعادت‌مندانانه به‌انجام کار خود پردازید، احساس آرامش فوق‌العاده‌ای خواهید کرد.

داستانی کوتاه:

مدیر بانکی بود که هر روز تمام پول خود را به خانه می‌برد و صبح روز بعد آن را با خود می‌آورد. او یک‌ماه به‌کار خود ادامه داد و دیگر نتوانست انجام دهد. وی در حالی که در برگشت به خانه از ترس می‌لرزید و با آن همه پول نمی‌توانست درخانه بخوابد، سرانجام از رئیس خود خواست که از این کار رهایی یابد زیرا دیگر تحمل فشار روانی را نداشت.

رئیس به او گفت که حتی اگر پول گم شود، او را سرزنش نخواهد کرد و از او خواست تا به

می‌کند. بنابراین اگر همان عمق جستجو در درون شما آغاز شود، هوایی که به بینی شما وارد می‌شود می‌تواند به یک الهام و یا آموزش قوی در قلب شما تبدیل شود. بدون هیچ شور و شدتی، حتی اگر چیزی به شما گفته شود، بعد از گذشت دور روز آن را به یاد نخواهید آورد.

نکته‌ی ظریفی که باید در وجودتان بررسی کنید این است که مشاهده کنید، آیا هنگامی که ذهن شما با استاد مخالف است به او گوش می‌دهید یا نه. اگر پاسخ‌تان مثبت است که نشانه‌ی تسلیم شدن در برابر او است. اگر پاسخ‌تان منفی است بدان معنا است که فقط در صورتی که استاد با ذهن شما موافق باشد او را دنبال خواهید کرد. این مسئله اتفاقی بیش نیست که تصادفاً آن چه ذهنتان با آن موافق است برابر است با آن چه استاد گفته است.

دیگر نیازی به علاقه و یا نگرش مثبت هنگام کار استاد نیست. فقط تسلیم شدن و پذیرش انجام آن چه که استاد می‌گوید ضرورت دارد چراکه برگرفته از عمق وجود است که هیچ‌گاه سطحی نیست.

استاد در واقع فقط وسیله و بهانه‌ای برای تسلیم شدن است. چراکه شما قادر نخواهید بود با کل وجود ارتباط برقرار کنید. ترس از نگاه به وسعت آسمان است که شما را وادار می‌کند از پشت پنجره به آن بنگرید. استاد همانند پنجره برای نگاه به آسمان هستی است.

سه سطح تسلیم شدن

اکنون سه دسته تسلیم شدن را برای شما توضیح خواهم داد: تسلیم عقل، تسلیم عواطف، تسلیم حواس خود.

اول از همه تسلیم عقل یعنی اعتماد به عقل استاد بیش از عقل خودتان. این یک تسلیم خردمندانه است که شما از آن چه او به شما نشان می‌دهد پیروی خواهید کرد.

دوم اعتماد به احساسات استاد بسیار بیشتر از

احساسات خود است. این بدان معنا است که بیش از هر رابطه‌ی دیگری، به رابطه با استاد به‌عنوان رابطه‌ی غایی اعتماد کنید. اگر خدا در مقابل شما ظاهر

شود و از شما بخواهد یک نفر را در سیاره‌ی زمین به‌عنوان تنها فردی که می‌تواند به‌جز شما زنده باشد انتخاب کند، چه کسی را انتخاب خواهید کرد؟ اگر استاد را انتخاب کنید، آن‌گاه تسلیم عاطفی برایتان اتفاق افتاده است.

البته، استاد هرگز نمی‌تواند از بین برود، اما هرگز نیاندیشید که با انتخاب شما، فقط او زنده است بلکه او همچنان زنده خواهد بود چه شما او را انتخاب کنید و یا نکنید.

اگر احساس می‌کنید که احساسات شما نسبت به استاد قوی‌تر از سایر احساسات است، پس تسلیم عاطفی در شما اتفاق افتاده است. واضح است که ۹۹ درصد مردم در سطح اول باقی می‌مانند و فقط ۲۰ تا ۴۰ درصد از این افراد عمیق‌تر به سطح دوم می‌روند. مابقی در همان جای اولیه خود ایستاده‌اند. نوع سوم تسلیم، تسلیم حواس است. در زندگی کریشنا یک اتفاق رخ داده است.

بعد از جنگ مه‌باراتا، وقتی کریشنا و آرژونا در حال استراحت هستند، کریشنا می‌گوید: «هی! آرژونا، آن‌جا را بنگر یک کلاغ سبز وجود دارد». آرژونا می‌گوید: «چه زیبا! یک کلاغ سبز». کریشنا می‌گوید: «احمق! سیاه است، سبز نیست». آرژونا می‌گوید: «بله کریشنا! سیاه است نه سبز».

کریشنا می‌پرسد: «چه اتفاقی برایت افتاده؟ وقتی می‌گویم سبز، شما می‌گویید سبز. وقتی من می‌گویم سیاه شما هم سیاه می‌گویید. چه شده است؟»

شدید باشد، خفیف به نظر می‌آید زیرا انتظار ذهن است و بدن وی یک شوک خفیف را احساس می‌کند. بنابراین محققان اکنون می‌گویند که اثر دارونما بسیار عمیق‌تر و مهم‌تر از آنچه تصور می‌شد است. آن‌ها دریافته‌اند که حتی داروها همیشه اثرات مستقیمی نخواهند داشت. بلکه اثرات آن‌ها تحت تأثیر انتظارات ما هستند. همچنین دریافته‌اند که اگر به بیماری گفته نشود که به‌او مسکن تزریق می‌شود، برای دریافت اثر مسکن باید مقدار بیشتری مصرف کند. درحالی‌که اگر بدانند داروی مسکن است، مقدارهای پایین همان اثر را خواهند داشت.

ذهن بسیار قدرتمند است، می‌تواند مستقیماً در شما تحول جسمی ایجاد کند. دقیقاً همانگونه که حواس می‌توانند تسلیم ذهن شوند. به‌همین ترتیب حواس می‌تواند تسلیم آگاهی الهی شوند. این دقیقاً همان اتفاقی است که برای کریشنا و آرژونا رخ داده است که آرژونا وقتی کریشنا به‌او گفت یک کلاغ سبز رنگ را دید، یک کلاغ سبز دید.

حواس شما می‌گوید که شما یک انسان هستید. اما من به شما می‌گویم که یک موجود معنوی هستید. تا زمانی‌که به حواس خود اعتماد کنید، یک انسان خواهید بود. وقتی به استاد اعتماد کنید، تجربه خواهید کرد که یک موجود معنوی هستید. این همان تغییری است که آن‌را «تغییر شناختی» نامیده‌ام.

استاد- نعمت غایی

استاد نهایت تجملات و نعمات در زندگی شما است. با وجود او چیز دیگری نیاز نیست و بی‌وجود او هیچ چیز دیگری فایده ندارد. او ارتباطی برای ایجاد حکمت و به‌روز رسانی آن در زندگی ما با توجه به نیازهای ما است.

انرژی زندگی و استاد مجزا از هم نیستند. استادان بارها بر مفهوم زیبای تجربه‌ی وجود استاد در زندگی‌مان تأکید می‌کنند.

آرژونا می‌گوید، کریشنا بگذار صادقانه بگویم. من نمی‌دانم آن کلاغ چه رنگی دارد. وقتی سبز گفتید، آن را سبز دیدم. وقتی سیاه گفتید، آن را سیاه دیدم. من چیز دیگری نمی‌دانم.

حواس آرژونا به کریشنا اعتقاد داشت. او بیش از حواس خود تسلیم حواس استاد شده است.

تأثیر دارونما

در علم پزشکی، اصطلاحی به‌نام «دارونما» وجود دارد. بیمار داروی ساختگی مصرف می‌کند که به‌او گفته می‌شود این یک داروی واقعی است و از بیماری‌های او علاج می‌یابد. اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که اثر دارونما در واقع بسیار آشکارتر است. من در یک تحقیق جالب در دانشگاه تورین ایتالیا خواندم که آزمایشی را انجام دادند که در آن الکترودها را به فرد متصل کردند و شوک الکتریکی کنترل شده داده شد. ابتدا آن‌ها با یافتن حداقل و حداکثر جریان مورد نیاز برای فرد مقیاس درد ایجاد کردند. حال قبل از ایجاد شوک، چراغ قرمز یا سبزی در صفحه‌ی جلوی شخص ظاهر می‌شود. چراغ سبز به‌معنای شوک خفیف و چراغ قرمز به‌معنای شوک شدیدتری بود.

قرار بود آن شخص درد را از شوک در مقیاس ۱ تا ۱۰ از خفیف تا شدید ارزیابی کند. حال شخص ۱۵ دقیقه این کار را امتحان کرد. در پایان احساس کرد که در ابتدا شوک‌ها شدید بوده و سپس خفیف شدند.

اما نکته‌ی اصلی آن‌جا بود که دقیقاً برعکس آن‌چه شخص تشخیص داده اتفاق افتاده بود. آخرین سری شوک‌ها همه شدید بودند. پس چگونه شوک‌ها خفیف تلقی می‌شوند؟ درست قبل از اجرای شوک‌ها، نوری که به فرد نشان داده شده بود سبز بود که نشان دهنده‌ی شوک خفیف بود.

بنابراین ذهن فرد برای شوک خفیف آماده شده بود و اعتقاد داشت که شوک پیش آمده خفیف است. هنگامی‌که این شوک در واقع انجام شد، حتی اگر

استاد داشته باشید؟ مطمئناً می‌توانید فایل‌های صوتی مرا داشته و سخنان من را در آن‌ها گوش دهید. اما وقتی در مقابل من بنشینید، صداقت در چشمان من و حقیقت در بیان من شما را به خود جلب می‌کند. شما این ارتباط و بیان حقیقت را در من حس خواهید کرد.

حتی اگر بخواهید تردیدی داشته باشید، ناگهان منطق شما از کار می‌افتد. چرا که این کلمات خارج از منطق شما هستند. این تنها زمانی در شما رخ خواهد داد که در حضور استاد باشید، در مقابلش بنشینید و افکار خود را باز کنید.

افکار خود را با اعتماد به نفس باز کنید و خود را در آن غرق کنید. آن‌گاه خواهید دید که استاد آن‌جا است که شما را نگه دارد. فقط کافی است خود را در پرتگاه قلب رها کرده و این همه چیز است.

نشستن در مقابل استاد

وقتی یک شاگرد در حضور استاد می‌نشیند تجربه‌هایی که در استاد رخ داده است در او دوباره ایجاد می‌شود. شاگردی که در او تجربه‌های استاد ایجاد شده، یادداشت‌های خود را در مورد چگونگی وقوع این امر می‌نویسد. شاگرد، استاد یا شخص دیگری گزارشی از وقوع این امر می‌نویسد و این روند همچنان ادامه دارد. چه اتفاقی رخ داد که این روند شروع شد، و چگونه به پایان خواهد رسید. از این گزارش به‌عنوان اوپانیشاد-upanishad یاد می‌شود.

چگونگی وقوع اوپانیشاد-درقانون علت و معلول

ما از قانون علت و معلول بارها شنیده‌ایم. اگر توپ را به زمین بی‌اندازید، سقوط می‌کند. اگر آب را گرم کنید، در دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد بخار می‌شود. اگر نمک را در آب بریزد، حل می‌شود. این قانون علت است که هر عملی منجر به اثری خاص خواهد شد. علم، اساس قانون علت است.

تا زمانی که شما وجود او را از درون زندگیتان تجربه نکنید، فکر می‌کنید که در دنیای بیرونی به‌او نیازمندید. مادامی که او را در زندگیتان حس کنید، دیگر نیازی به‌او در دنیای بیرون نخواهید داشت.

حضور استاد

ببینید، هنگامی که روش تفکر و مراقبه با استاد انجام شود، تبدیل به یک فرایند کیمیاگری می‌شود. اگر به تنهایی در خانه انجام شود، اندیشه‌ای بیش نیست. اما اگر در حضور و با راهنمایی‌های او انجام گیرد، کیمیاگری خواهد شد. شبیه به جوششی می‌شود که زنده و شورمند است.

• داستانی کوتاه:

خانم جوانی بود که آشپزی بلد نبود. اما قصد داشت چیز مختصری را برای شام درست کند. او کتاب آشپزی را در دست گرفت و سعی کرد تا دسری آماده کند.

دستورالعمل‌ها اینگونه بود: «ظرفی را بر روی اجاق گاز قرار دهید. سپس نصف فنجان آرد را به داخل آن بریزید و به آن یک لیتر آب اضافه کنید. کمی شکر اضافه کرده و بیست دقیقه آن را هم بزنید.» او دقیقاً تمام دستورالعمل‌ها را انجام داد اما هیچ اتفاقی بعد از بیست دقیقه رخ نداد.

چرا؟ زیرا کتاب به‌او نگفته است که اجاق را روشن کند! به همین ترتیب وقتی به تنهایی تفکر کنید، گاهی فراموش خواهید کرد که آتش را روشن کنید. حضور استاد خود، آتش است و اطمینان می‌بخشد که محصول حاصل می‌شود و کیمیاگری انجام می‌گیرد. مردم از من می‌پرسند که چرا باید اصرار به حضور

بازگشت به فهرست

استدلالاتی که ذهن را کنار می‌گذارد همیشه به دنبال انتقاد است.

شاگرد واقعی به دلیل چیزی که استاد فرموده است مرید نیست، بلکه بخاطر آنچه استاد است، مرید می‌شود. به همین علت است که شاگرد با نشستن در کنار استاد، با ریتیم او همراه می‌شود. این اوپانیشاد است. این دوره‌ی شاگردی است که افکار باز می‌شود تا استاد بتواند عشق واقعی‌اش را به شما نشان دهد و شما آن را در تمام شکوه و الهیات دریافت کرده و رشد کنید.

شک و ایمان

هروقت شک دارید، شک و ایمان را به پای استاد تسلیم کنید. می‌بینید، استاد کسی است که به شما ایمان می‌دهد و او همان کسی است که در شما تردید هم ایجاد می‌کند. وقتی دچار تردید شدید، به استاد با منطق خود بگویید که استاد این شما هستید که ایمان به خود را به من عطا کردید و همچنین شما هستید که شک را در مورد خودتان در قلب من نهادید. من هر دو را به پای شما تسلیم می‌کنم. نمی‌خواهم بازی را انجام دهم که به اندازه‌ی کافی از آن رنج برده‌ام. مراقب باشید.

وقتی شک و ایمان را به پای استاد تسلیم کنید، خواهید دید که چیزی به نام اعتماد در شما شکل خواهد گرفت که نه شک است و نه ایمان. این جرأت‌آزمایش با حقیقت است.

اعتماد عمیق

یک استاد ذن در جوانی پسری کوچک پرورش داد تا جانشین او شود. این پسر بچه ارتباط بسیار عمیق و دوست‌داشتنی با استاد داشت اما پسر بسیار شیطانی بود. او سعی در رفتار کردن به شیوه‌ی استاد داشت. بنابراین از او تقلید می‌کرد و پشت سر او کارهای سرگرم‌کننده انجام می‌داد. استاد عادت داشت هر

اما این تنها قانون موجود نیست. قانون مهمی که در هر لحظه اتفاق می‌افتد، قانون شهود است یا همان‌طور که فیلسوف کارل گوستاو یونگ آن را نام نهاده، قانون هم‌زمانی است. در این قانون، اینگونه نیست که با اتفاق افتادن چیزی، نتیجه‌ای در پس آن اتفاق بیفتد. بلکه هر چیزی که اتفاق بیفتد، یک اتفاق مشابه آن رخ می‌دهد.

ما بسیار عادت کرده‌ایم که همه چیز را به عنوان علت و معلول در نظر بگیریم. شما می‌توانید رابطه‌ی علت و معلول را بلافاصله بعد از آن را مشاهده کنید. اما زندگی مملو از مواردی است که معلول آن قدر دیر اتفاق می‌افتد که دیگر قادر به ارتباط با علت اصلی نیست. این درست شبیه به وقتی است که سنگی را در آب می‌اندازید، خواهید دید که بلافاصله موج‌های زیادی به دلیل پرتاب سنگ ایجاد خواهند شد. اما اگر چند دقیقه بعد به آن نگاه کنید، امواج ثانویه را می‌بینید که نمی‌توانید مطمئن باشید که چه چیزی باعث آن‌ها شده است.

شما ممکن است نمونه‌هایی از این دست را در زندگی خود تجربه کرده باشید. مثلاً شما با خود فکر می‌کنید که از دوستان بخواید برای شما دسر مورد علاقه‌تان را درست کند. بعد از رفتن پیش او متوجه می‌شوید او همان دسر را درست کرده است. او فقط احساس کرده که باید آن را آن روز درست کند. این قدرت هم‌زمانی است.

این اتفاق بین استاد و شاگرد حتی بیشتر از روابط نزدیک دوستان، دوستان و یا همسران اتفاق می‌افتد. از آن‌جا که رابطه‌ی میان استاد و شاگرد عمیق‌ترین رابطه ممکن در وجود است، همان رابطه عاشقانه غایی است.

این یکی از مرموزترین روابط است که فراتر از محدوده‌ی منطق است. در حقیقت، زندگی فقط هنگامی آغاز می‌شود که به چیزی غیر از منطق دست بزنید که نمی‌تواند توسط ذهن تحلیل شود اما رشته‌های قلب شما را به سمت آن می‌کشاند.

نفس خود را از دست می‌دهید و حتی دلیل افسردگی خود را نمی‌دانید. زندگی با یک ایدئولوژی قوی یا یک هویت قوی مانند این است که در بدترین جهنم ممکن باشید.

وقتی در این افسردگی قرار می‌گیرید، آگاهی خود را در ارتباط افسردگی با هویتی که ساخته‌اید از دست خواهید داد. شما از این امر آگاه نخواهید بود که هویت شما دلیل افسردگی شما است. شما به همه مشکوک خواهید شد و همه را سرزنش خواهید کرد. حتی کوچک‌ترین اتفاق در زندگی شما کافی است که فرد دیگری را به‌عنوان دلیل افسردگی خود سرزنش کنید. مشکل بزرگ هویتی است که مبنی بر نفس است.

همیشه فکر می‌کنید که اگر هویت قدرتمندی نداشته باشید، دیگران شما را فریب می‌دهند. اما بدانید که دیگران فقط برای حداکثر چند ساعت می‌توانند این کار را انجام دهند. اگر به دلیل این امر یک هویت قوی برای خود ایجاد کنید، این هویت شما را در کل زندگیتان فریب خواهد داد و حتی در هنگام بیداری، رؤیا و خواب عمیق همراه شما خواهد بود. و شما با خوشی بی‌اطلاع از آن ادامه می‌دهید. بنابراین بهتر است فریب دیگران را بخورید تا این که فریب هویت خود را بخورید.

همیشه یک چیز را به یاد داشته باشید: به استاد شک نکنید، به خودتان شک کنید، به هویت همراهتان شک کنید. این بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.

چرخه‌ی عشق و نفرت

در ابتدا با عشق به سمت استاد می‌آیید. زمانی که استاد عمل خود را روی نفس شما شروع می‌کند، ناگهان چرخ می‌چرخد و عشق به نفرت، عصبانیت و مقاومت در برابر استاد تبدیل می‌شود. هنگامی که آگاهی در وجودتان اتفاق می‌افتد، شما متوجه بازی

زمان می‌خواست به نکته‌ای خاص تأیید کند، انگشت شصت خود را بالا برد. این پسر پشت استاد قرار می‌گرفت و همین کار را تکرار می‌کرد. یک روز استاد آن قدر از کار پسر اذیت شد که با چاقویی که در دست داشت انگشت شصت پسر را قطع کرد. داستان بسیار زیبا بیان می‌کند که اعتماد و احساس ارتباط، بسیار عمیق بود که حتی پسر یک لحظه هم فکر نمی‌کرد که اشتباهی بر او انجام شده باشد. شاگرد خیلی واضح احساس کرد که اگر استاد کاری انجام دهد، باید برای او خوب باشد. این اعتماد عمیق حتی در هنگام درد شدید، او را در آن لحظه روشنگر کرده است.

در این‌جا دو نکته‌ی مهم حائز اهمیت است. نکته‌ی اول این‌که، ارتباط و اعتماد زیادی بین پسر و استاد وجود داشت. نکته‌ی دوم این‌که، شاگرد حاضر بود از هر رنج و ریاضت و تپا عبور کند. ریاضت به معنی آماده بودن برای امتحان هر راهی و به هر قیمتی است، زیرا روشنگری اولین اولویت است. البته این تکنیک مختص افرادی است که روشنگری اولویت اول آن‌ها است.

به هویت خود شک کنید، نه به استاد

هرچه شما به یک ایدئولوژی یا یک شخص بچسبید، افسردگی در شما عمیق‌تر خواهد شد. اگر شما به شخصی که دوست پسر یا دوست دختر، شوهر یا همسر، فرزند، برادر یا پدر شما است پای بند باشید، بنابر روابط متعهدانه‌ای که با آن‌ها دارید، همیشه در افسردگی خواهید ماند. اینگونه است که افسردگی شکل می‌گیرد و اگر با نفس، هویت و یا ایدئولوژی‌تان محکم بایستید همین اتفاق تکرار می‌شود.

هنگامی که به دلیل ایدئولوژی یا هویت و یا نفس قوی با افسردگی روبرو می‌شوید، تمام دنیا را سرزنش خواهید کرد. زیرا شخص دیگری برای سرزنش در کنارتان وجود ندارد. شما در تمام جهان اعتماد به

در این بین سوالی در پی سوالی دیگر ایجاد می‌شود چراکه فلسفه نتوانسته است به سوالی پاسخ کاملی دهد و اینگونه است که سؤالات هرگز پاسخی نخواهند داشت. راه حل این است که فراتر از حد سؤالات پیش بروید و آن‌گاه خواهید دید که دیگر سوالی وجود نخواهد داشت. آن‌ها به‌سادگی حل خواهند شد و از میان خواهند رفت.

فقط آواز بخوانید و برقصید و حضور استاد را در کنارشان جشن بگیرید. سپس تمام شبهات، سؤالات و هرچیز نامعلومی به‌سادگی از میان می‌رود.

اگر شک و تردید و یا سوالی داشته باشید، نمی‌توانید شادی کنید و یا جشن بگیرید. جشن و تردید در مقابل و برخلاف هم هستند. نباید به‌خاطر تردید و یا سوالی منتظر بمانید و بگذارید که مانع جشن و شادیتان شود.

راماکریشنا-Ramakrishna به زیبایی بیان می‌کند: اگر در زیر درختی بنشینید و کف بزنید، تمام پرندگان روی درخت پرواز خواهند کرد و خواهند رفت. به‌همین ترتیب با رقصیدن، تمام اثرات محرکه از قبیل شک و تردیدها در وجودتان به پرواز درآمده و خواهند رفت و هرگز به فکر بازگشت نخواهند بود. حتی لانه‌هایشان دیگر باقی نخواهد ماند. هرچه در درونتان باشد باید رها و ناپدید شود.

برای رشد شما، باید به نفس‌تان ضربه بزنم اما نه آنگونه که شما را از خود دور کنم بلکه با این کار شما را به سمت خود جذب خواهم کرد. حتی هنگامی که زمین بخورید من سپر شما خواهم شد. با این کار دو چیز احتمال وقوع دارد: شما می‌توانید حقیقت را بدست آورید و یا با ازدست دادن آن در دامان من بیفتید.

باید این‌را به‌خوبی درک کنید که با ضربه‌ی نفس‌تان، از آن استقبال کنید نه آن‌که مقاومت کنید.

بازگشت به فهرست

ذهنتان به روش‌های مختلف خواهید شد و سپس فراتر از عشق و نفرت می‌روید و رابطه عمیق‌تر می‌شود. و هیچ انتظاری از عشق یا ترس از نفرت وجود نخواهد داشت. آن‌گاه اگر با عصبانیت روبه‌رو شوید، باید صبور باشید. لحظه‌ی متعالی شدن است.

بدانید که درگیری بین شما و ذهنتان نیست بلکه بین ذهن شما و استاد است. این انتخاب شما است که مشخص می‌کند طرفدار کدام یک هستید.

اگر عمیق‌تر به آن بنگرید، خواهید دید که این درگیری به‌این دلیل شکل گرفته است که ذهن شما می‌داند در این نبرد می‌بازد. بنابراین تمام تلاش خود را می‌کند تا در نبرد پیروز شود. این تنها نبردی است که اگر بازنده باشید پیروز شده‌اید.

مغلوب شدن در برابر استاد به‌معنای شکست باطل در مقابل حق است. این همان پیروزی غایی بر خود است. شما پادشاهی خدا که توسط ذهنتان ربوده شده بود را دوباره به دست می‌آورید.

فقط در حضور استاد قرار بگیرید... و سپس آن‌چه باید اتفاق خواهد افتاد

در لحظه‌ی حضور استاد، هنگامی که لذت بردن را در کنار او تجربه می‌کنید و آن‌را جشن می‌گیرید، اتفاقات به‌سادگی برایتان آغاز می‌شود. این پاسخ و راه حلی برای شکل‌گیری ارتباطی واقعی در بین استاد و شاگرد است.

اگر نتوانید آن‌را درک کنید، مرا مجبور خواهید کرد که به تمام سؤالاتتان پاسخ دهم که مشکلات بیشتری را دربر خواهد داشت. اگر به سؤالاتتان پاسخ دهم، شما کنجکاوانه می‌خواهید بدانید که چه تکنیکی در پی انجام کار من است و من دوباره مجبور به ارائه‌ی تکنیک دیگری می‌شوم و این به‌سادگی ادامه خواهد یافت.

مقاومت‌تان می‌تواند به شما آسیب برساند.

• داستانی کوتاه:

یک بار مردی از طبقه‌ی پنجم ساختمانی سقوط کرد. وقتی به زمین خورد، دچار شوک شد. شخصی با نگرانی از او پرسید: «آیا صدمه دیده‌اید». مرد در پاسخ گفت: «سقوط صدمه‌ای نمی‌زند. این توقف سقوط است که آسیب می‌رساند».

می‌شود و امکانات بی‌نهایتی برایتان به‌وجود می‌آید. من می‌توانم مقیاس کوچکی را برایتان مثال بزنم تا بفهمید که آیا افکارتان روشن است یا نه.

اگر دریابید که افکارتان در هر ثانیه با ورود استاد به درون وجودتان کاهش می‌یابد، به آن معنا است که افکارتان روشن شده است.

قدرت به حرکت در آوردن صخره‌ها

• این یک واقعه از روزهای سفر معنوی من است.

یک روز صبح، یک استاد درباره‌ی احساس ارتباط با کل هیمالیا با همه‌ی شاگردان خود صحبت می‌کرد. استاد دوست داشتنی بود و همیشه به من اجازه می‌داد تا در جلسه صبح آن‌ها نیز شرکت کنم. او از تک‌تک شاگردانش می‌پرسید: «آیا شما این تکنیک را تمرین کرده‌اید؟». به‌نظر می‌رسید که چند روز قبل او تکنیک احساس ارتباط عمیق با هیمالیا را آغاز کرده بود. آن‌ها قرار بود مدام این حس را در وجود خود نهادینه کنند که کوه‌های هیمالیا بخشی از بدن آن‌ها است.

یکی از شاگردان گفت: «بله استاد، اکنون احساس می‌کنم که کاملاً ارتباط لازم در من شکل گرفته است». استاد به‌طور کاملاً اتفاقی گفت:

«بسیارخوب، آن صخره را به حرکت درآور».

من با چشمان خودم دیدم که شاگرد دست خود را تکان داد و آن صخره حرکت کرد. از نظر منطقی درک این مسئله بسیار دشوار است.

من شوکه شدم و از آن‌چه که دیدم به‌خود می‌لرزیدم. استاد به من نگاه کرد و گفت: «آیا مایلید قدرت ذهن را ببینید؟ فقط در اینجا بنشینید». او به شاگردی که صخره را به حرکت در آورد گفت که دست مرا بگیرد. و سپس به من گفت: «حالا شما دست خود را به حرکت درآورید». من دستم را تکان دادم و

به‌همین ترتیب، این ضربه نیست که به شما آسیب می‌رساند بلکه نعمت و شفقتی برای رشد شما است. آن‌گاه با فهمیدن زیبایی‌اش از آن به‌خوبی استقبال خواهید کرد.

حس ارتباط

هنگامی که ارتباط با استاد اتفاق می‌افتد، دیگر نیازی به دادن یا گرفتن چیزی نیست. هیچ اهدا کننده و یا دریافت کننده‌ای نخواهد بود. چرا؟ زیرا به‌طور ناگهانی یک انفجار رخ می‌دهد و سپس اهداء کننده و دریافت کننده یکی می‌شوند.

اگر احساس کردید که ارتباط مداوم در شما ایجاد شده است، به هیچ قیمتی آن را از دست ندهید.

من همیشه به مردم می‌گویم که هرگاه به‌هکتی^۱ یا احساس ارتباط با استاد که به‌عنوان اتفاق نهایی است در درونتان شکل گرفت، هیچ‌گاه آن را که فرصتی در زندگی شما است از دست ندهید. از دست دادن آن بسیار پرهزینه است. این اتفاقی عمیق و نعمت‌غایی در زندگی شما است.

هر ایده‌ای که مانع ارتباط شما می‌شود به دور بی‌اندازید. هرچیزی را می‌توان از دست داد اما ارتباط با استاد را نمی‌توان چراکه با وجود آن، اتفاقات زیادی برایتان رقم خواهد خورد. همه‌ی درها به رویان باز

اگر با کمی احساس و عشق شروع کنید، می‌توانید آغازگر شوید. این بدان معنا است که هر آنچه من نمی‌توانم از طریق کلمات بیان کنم، به درونتان ورود پیدا خواهد کرد. تمام آن چه که من دارم به علاوه‌ی تجربیات و برنامه‌ها به شما منتقل می‌شود. اگر قادر شوید به ارتباط عمیق با هستی دست یابید آغازی در کار نیست بلکه تماماً به سطح و تجربیاتی که برمی‌گزینید مرتبط است.

و اینگونه است که همیشه به مردم می‌گویم که هرگاه bhakti یا احساس ارتباط با استاد که به‌عنوان اتفاق نهایی است در درونتان شکل گرفت، هیچ‌گاه آن‌را که فرصتی در زندگی شما است از دست ندهید. اگر چیزی را در دنیای بیرون و درون خود از دست دهید، مشکلی ایجاد نخواهد شد.

در زبان انگلیسی ضرب‌المثلی وجود دارد: اگر ثروتی را از دست داده یا گم کرده‌اید، درواقع چیزی را از دست نداده‌اید. اما اگر سلامتی خود را از دست دهید، چیز مهمی را از دست داده‌اید و اگر شخصیت خود را گم کنید، همه‌چیز از دست رفته است. اما من فکر می‌کنم با گم کردن شخصیت هم چیزی از دست نمی‌رود. تنها با از دست دادن ارتباط خود با استاد، همه‌چیز از دست خواهد رفت.

این همان رابطه‌ی عمیقی و نعمت‌غایی است. با به‌دست آوردنش هیچ‌گاه آن‌را از دست ندهید.

اگر احساس کردید که ارتباط مداوم در شما ایجاد شده است، به هیچ‌قیمیتی آن را از دست ندهید. هر ایده‌ای که مانع ارتباط شما می‌شود به دور بی‌اندازید. هرچیزی را می‌توان از دست داد اما ارتباط با استاد را نمی‌توان از دست داد.

وقتی می‌گویم فراتر از عشق روید، بدان معنا نیست که شروع به نفرت و قطع ارتباط کنید. نه! منظورم این است که بگذارید عشق تبدیل به ارادت شود. آن‌گاه احساس خواهید کرد که شما و استاد اشخاص متفاوتی نیستید بلکه فقط حضوری را

دوباره صخره به محل اصلی خود برگشت. این شوکی بزرگ برای من بود. سپس با زیبایی تمام به من گفت: «نه‌تنها آن شاگرد بلکه هرکسی که بتواند بخشی از این ارتباط و اتصال باشد، می‌تواند کوه را هم حرکت دهد».

من نمی‌گویم که باید صخره‌ها را جابه‌جا کنیم بلکه می‌خواهم قدرت این تکنیک را برایتان بگویم.

تنها موردی که نمی‌توانید آن‌را از دست دهید

هنگامی که عاشق استاد هستید، نه تنها احساس خواهید کرد که او خدا است بلکه تمام معجزاتی که از خدا انتظار دارید در حضور استاد و در مقابل او اتفاق می‌افتد. اما وقتی این عشق از بین برود، هیچ معجزه‌ای در حضور او اتفاق نخواهد افتاد با وجود این‌که شما ممکن است همان شخص باشید و او همان استاد اما دیگر معجزه‌ای نیست.

شخصی از من پرسید که چرا این اتفاق می‌افتد؟ آیا استاد روشنگری خود را از دست داده است؟ خیر، از دست نداده است بلکه این شما هستید که توانایی تشخیص و ارتباط با روشنگری را از دست می‌دهید. وقتی مردم از من می‌پرسند که آیا من خدا هستم، به آن‌ها می‌گویم که این بستگی به شما دارد.

من دائماً در دسترس هستم. اگر می‌خواهید که به من وصل شوید، می‌توانید تمام دانش مرا دریابید. اگر می‌خواهید به سطح استاد برسید، باید از خود آغاز کنید چراکه استاد می‌تواند آغازگر باشد اما معلم فقط می‌تواند آموزش دهد. با رسیدن به سطح الهی و یا انرژی غایی، می‌توانید تمام تجربیات را دریافت نه آن‌که فقط آغازگر باشید.

تمام این‌ها بستگی به فضایی دارد که در درون خود به من اختصاص می‌دهید. اگر تنها از نظر ذهنی با من در ارتباط باشید، می‌توانید دانش لازم را دریابید.

وقتی ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه را با مراقبه پاکسازی کنید و تغییری را در خود ایجاد کنید، ممکن است سخت‌افزار نتواند از همان روز نخست آن تغییرات را حفظ و نگهداری کند. اگر فضل یا دارشان استاد برایتان اتفاق بیفتد، سخت‌افزار نیز برای حفظ این تأثیرات دست‌خوش تغییر می‌شود. اگر این فضل و رحمت شامل‌تان نشود، مراقبه‌ی دائم و آموزش در نهایت منجر به تغییر سخت‌افزار می‌شود.

اگر سخت‌افزار قدیمی باشد، پس از نصب نرم‌افزار جدید، به تدریج به‌روز رسانی خواهد شد. با این حال، اگر می‌خواهید بلافاصله تغییر در سخت‌افزار ایجاد شود، دارشان ابزار مناسبی است زیرا مستقیماً سخت‌افزار را تغییر می‌دهد.

گاهی، حتی بدون نصب نرم‌افزاری جدید، سخت‌افزار تغییر می‌کند و شخص بلافاصله شروع به متساع کردن اثرات نرم‌افزار جدید می‌کند. این زمانی اتفاق خواهد افتاد که شاگرد تماماً خود را در اختیار استاد قرار می‌دهد. گاهی شاگردی بی‌دلیل عاشق استاد خود می‌شود. ممکن است جذب آموزه‌های او و یا مراقبه‌هایش نشود اما بی‌دلیل عاشق می‌شود. اگر او بدون هیچ دلیلی عاشق استاد شود، استاد می‌تواند بی‌درنگ سخت‌افزار و نرم‌افزار او را تغییر دهد. اینگونه شاگرد اثرات آموزه‌ها و مراقبه‌ها را حتی بدون یادگرفتن آن‌ها از خود بروز می‌دهد.

تا به این‌جا، هم سخت‌افزار و هم نرم‌افزار به جهان بیرون یعنی دنیای مادی مربوط می‌شوند. بخش خودآگاه این نرم‌افزار از طریق گوش دادن به آموزه‌ها و بخش ناخودآگاه نرم‌افزار از طریق مراقبه به دنیای درون متمایل می‌شود. اما حتی اگر نرم‌افزار به سمت درون متمایل شود، سخت‌افزار قادر به اداره و کنترل آن نیست. پس طبیعتاً سخت‌افزار تمام تلاش خود را می‌کند تا ماهیت اصلی خود را حفظ کند. اگر نرم‌افزار بیش از حد قوی باشد و در همان جایگاه باقی بماند، سخت‌افزار تغییر خواهد کرد. اما اگر بلافاصله پس از آموزش و مراقبه، دارشان و فضل

احساس می‌کنید که نبودش رنجی بیش نیست. هر وقت شروع به تجربه حضور شخصی با انرژی فراوان در زندگی‌تان کنید تا حس ارتباط و عشق در درونتان ایجاد شود، نه تنها وابسته‌ی او خواهید شد بلکه او نیز به شما وابستگی پیدا خواهد کرد. اگر فردی بتواند بی‌وابستگی به شما حس وابستگی را در شما ایجاد کند، قطعاً فردی روشنگر است. چراکه فرد روشنگر هیچ‌گاه به شما وابسته نمی‌شود و علاقه‌ای ندارد شما را تحت کنترل خود قرار دهد. هنگامی که زمان آن فرارسد و او ببیند که شما می‌توانید به سمت خود برگردید، او هم از شما می‌خواهد که همین کار را انجام دهید. او خواهد دید که انرژی شما از همه جهات کاملاً متمرکز است سپس قدم بعدی را بر می‌دارد. در آن هنگام به شما می‌گوید که در غیاب او به کار خود ادامه دهید و به‌روی حضور خود کار کنید.

یک استاد با شما موافق و همکار است تا نبود او را احساس کنید آن‌گاه تمام انرژی‌اش را نثار ارادت شما خواهد کرد. او هرگز شما را اسیر و گرفتار خود نمی‌کند. این همان عظمت عاشق شدن با استاد است.

او شخصی است که به شما وابسته نخواهد بود اما در ابتدا به شما اجازه می‌دهد که به او وابسته باشید. هنگامی که زمانش فرارسد، او شما را به آزادی مطلق رهایی می‌دهد. او تمام انرژی‌اش را به شما منتقل می‌کند و سپس با شما وداع می‌کند. او این اجازه را به شما می‌دهد تا تجربه‌ی غایبی را برای خودتان داشته باشید.

تغییرات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری

ناحیه‌ی ناخودآگاه ذهن همانند نرم‌افزاری است که می‌توان با اندیشه و مراقبه آن را پاک کرد. سخت‌افزار یا همان مغز به گونه‌ای تنظیم می‌شود تا بتواند این نرم‌افزار جدید را با استفاده از دارشان^۱ و یا فضل استاد حفظ و نگهداری کند.

۱ - Darshan از لحاظ لغوی به معنی «بینش»، به بینش الهی، خدا و استاد اشاره دارد

انرژی مورد نیاز برای انجام تحولات

قرارگرفتن در حضور یک موجود روشنگر باعث می‌شود که سخت‌افزار برای نگهدارنده‌اش تلاش کند و نرم‌افزار کل فرایند را برایش تغییر دهد.

خواهید فهمید که حتی فیزیولوژی شما با حضور روشنگر تغییر می‌کند. در هنگام لمس استاد، نرم‌افزار روشنگری در فیزیولوژی شما شروع به بارگزاری می‌کند و بدن و حافظه‌ی زیستی شما می‌آموزد که می‌تواند از آنچه که اکنون هست بهتر باشد.

واسودا کوتومباها

Vasudeva Kutumbaha

با عشق استاد عشق به شاگردان هم ایجاد می‌شود. دیگر من وجود ندارد بلکه تبدیل به ما می‌شود. پیوندی در میان شاگردان شکل می‌گیرد که حتی از بیولوژی خانوادگی قوی‌تر است. هیچ شرطی در این روابط مطرح نیست جز نیاز به عشق همه جانبه به استاد. عشق محیطی به‌طور غیرارادی شکوفا می‌شود. «واسودا کوتومباها» که همان دیدگاه کریشنا مبنی بر این‌که تمام دنیا خانواده‌ی ما هستند، حقیقت می‌یابد.»

شما به‌صورت جمعی در انرژی رشد می‌کنید، اما رابطه با استاد برای هر فردی منحصراً شکل خواهد گرفت. ممکن است امور با عقل و یا احساس شروع شود و به‌سرعت به امور هستی صعود پیدا کند. هنگامی که یک موجود با دیگری همانند شاگرد با استاد ادغام می‌شود آزادی به‌عنوان سعادت ابدی نتیجه‌ی آن خواهد شد.

زندگی روشنگرانه همان زندگی با استاد است. به‌همین راحتی!

پرسش و پاسخ

آیا استاد شاگرد را بر می‌گزیند یا این شاگرد است که استاد را انتخاب می‌کند؟

بازگشت به فهرست

نیز افزوده گردد، سخت‌افزار نیز تغییر خواهد کرد و تغییرات را حفظ خواهد کرد. و خود را برای ادامه‌ی همین تجربه آماده خواهد کرد.

اثر ظاهری DNA

تحقیق جالبی توسط مؤسسه‌ی هارتمس-HeartMath در ایالات متحده انجام شده است: در این آزمایش، ویژگی فوتون‌های نور در یک محفظه‌ی پراکندگی نور مورد بررسی قرار گرفت. نمودار مانند یک طرح معمولی بود که نمایانگر حرکت تصادفی فوتون‌ها بود.

سپس، نمونه‌ای از DNA در آن محفظه قرار دادند. بعد از آن نمودار تغییر یافت و تعامل بین DNA و فوتون‌های نور را نشان می‌داد.

در مرحله‌ی بعد، DNA از محفظه برداشته شد. هنگامی که DNA برداشته شد، شما پیش‌بینی خواهید کرد نمودار به همان حالت معمولی اولیه باز خواهد گشت. اما با کمال تعجب، نمودار کاملاً متفاوت از قبل است.

علی‌رغم حذف DNA، عملکرد فوتون‌ها متفاوت شد. نه تنها بلافاصله پس از حذف آن بلکه برای چند روز دیگر، اثر آن باقی ماند.

یکی از مشاهدات جالب این است که با آگاهی کم نمی‌توان تأثیر DNA را دریافت. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که وجود یک شیء یا یک شخص خاص همیشه اثر خاص خود را دارد. همچنین می‌توان نتیجه گرفت که در طبیعت هرچیزی با قدرت و هوشیاری بیشتر بر هرچیز ضعیف‌تر با هوشیاری کمتر تأثیر می‌گذارد!

سپس می‌توانید تصور کنید که چگونه یک انرژی فوق‌العاده ناخودآگاه، موجود روشنگر، می‌تواند بر آگاهی همه افراد اطراف خود تأثیر بگذارد.

آیا کسی می‌تواند استاد شود یا از قبل برگزیده شده است؟

هیچ‌کس نیازی ندارد که شما را انتخاب کند. این خود شما هستید که باید خودتان را انتخاب کنید. خوشبختانه استادان به روش دموکراسی انتخاب نشده‌اند! چراکه هیچ‌یک نیازی به آراء دیگران ندارند. تنها کاری که باید انجام گیرد این است که به خودتان رأی دهید.

فقط آگاهانه تصمیم‌گیری کنید. باید به خود بگویید که از امروز قصد دارم با واقعیت و حقیقت هستی زندگی کنم. این همان تصمیم آگاهانه است و شما را استاد خواهد کرد.

همیشه این را به همگان می‌گویم که من در یک روز مشخص روشن‌گر شده‌ام اما این بدان معنا نیست که در سیستم و وجود من اتفاقی خاص رخ داده است بلکه اولین چیزی که در من ایجاد شد تصمیم کاملاً آگاهانه‌ی من بود. وقتی تصمیم گرفتم که روشن‌گر شوم به‌عنوان اثر جانبی در وجود و ذهنم اتفاقی رخ داد. خیلی از مردم گمان می‌کنند که با تجربه‌ی چیزی باید تصمیم‌گیری کنند. اما باید بدانند که ابتدا تصمیم‌گیری کنند سپس تجربه حاصل می‌شود.

سوامیچی من دوست دارم از هدف زندگی‌م، جهانم و تمام عالم و خدایم بدانم.

اگر هدف زندگی خود را بدانید، می‌توانید سه چیز دیگر را به‌طور غیر ارادی درک کنید.

هدف زندگی‌تان همان هدف جهان است. هدف جهان، هدف خدا است. پس هدف زندگی شما همان هدف خدا است.

واضح است که باید هدف زندگی را دریابید تا به هدف خداوند برسید. اما متأسفانه من نمی‌توانم هدف زندگی شما را تعریف کنم. نکته‌ی دیگری که باید بدان توجه کنید افکار شما است. هر آنچه که شما بدان فکر می‌کنید هدف زندگی‌تان می‌شود. آن‌گاه می‌توانید جهان اطراف خود را در راستای هدف خود

نکته اول این است که درواقع این شاگرد است که استاد را انتخاب می‌کند. زیرا استاد هرگز شاگردی را نمی‌گزیند. استاد همانند رود مقدس گانگا است که همیشه جریان دارد. اگر می‌خواهید وارد رودخانه شوید، خود را غوطه‌ور کنید، بنوشید و به بازی بپردازید. هرکاری که می‌خواهید انجام دهید. آن‌گاه با استاد که انرژی و سعادت بی‌پروا است خواهید بود. بنابراین می‌توان گفت که این رابطه توسط شاگرد برقرار می‌شود. شاگرد از آزادی غایی، که به‌عنوان آزادی در برقراری رابطه با استاد است برخوردار است. بعد از برقراری این رابطه همه چیز از میان می‌رود و او روشن‌گر خواهد شد. آخرین کار، و تمام آن چیزی که باید داشته باشید گزینش استاد است. لحظه‌ی انتخاب استاد شما خود را از دست داده و خود مبدل به استاد می‌شوید.

اعتماد بین شاگرد و استاد چگونه شکل خواهد گرفت؟ آیا شاگرد نیاز به توجیه و اثبات استاد دارد؟ یا استاد انتظار تسلیم بی‌قید و شرط دارد؟

اول این‌که، نه شاگرد می‌تواند تسلیم بی‌قید و شرط باشد، نه می‌تواند جلوی اثبات را بگیرد. شاگرد به‌این دلیل که خود ثابت کند اصالت دارد، خواهان اثبات محکم استاد است. دوم این‌که، او تمام صلاحیت‌ها را به‌عنوان شاگرد واقعی نخواهد داشت و این خصیصه‌ی شاگرد بودن است.

او خود شاگرد کاملی نیست اما انتظار دارد استادش کامل باشد. این ویژگی شاگرد بودن است که نباید نگران آن بود.

اما ویژگی استاد این است که هیچ‌گاه خواستار تسلیم بی‌قید و شرط نیست و دائماً به شما ثابت می‌کند که صلاحیت استاد واقعی را دارد.

حتی اگر شما درخواست اثبات کردید و یا آمادگی تسلیم بی‌قید و شرط را نداشته باشید اهمیتی ندارد. خود به‌دنبال اثبات بروید به آن خواهید رسید. با رسیدن به آن تسلیم بی‌قید و شرط به‌سادگی در درونتان اتفاق می‌افتد.

سوامی ویوکاناندا استاد خود، راماکریشنا پاراماهم سا را آزمود. آیا من هم می‌توانم شما را بیازمایم؟

یکبار هنگامی که از من دعوت شد که به یک گردهمایی دانشگاهی برم، دانشجویی از من سؤال کرد: «آیا خدا را دیده‌اید». از او پرسیدم: «آیا کتاب‌های ویوکاناندا را خوانده‌اید». او گفت: «بله». همین سؤال را ویوکاناندا از راماکریشنا پرسید. در همین راستا من هم از شما پرسیدم که آیا خدا را دیده‌اید؟».

من تنها پاسخ دادم: «ببینید زمانی که راماکریشنا در پاسخ به ویوکاناندا گفت که بله من خدا را دیده‌ام، ویوکاناندا همه چیز را رها کرد و دنبال راماکریشنا رفت. حالا من به شما می‌گویم، نه تنها من خدا را دیده‌ام، بلکه به شما هم نشان خواهم داد». آن شخص در میان جمعیت ناپدید شد.

بنابراین باید بدانید قبل از هرگونه سؤالی از استاد همانند ویوکاناندا، مطمئن شوید که شما شبیه به ویوکاناندا هستید یا خیر. سپس مرا بیازمایید.

نکته‌ی مهم این است که اعتماد به استاد در سطح بسیار عمیق‌تری رخ می‌دهد که در آن تردیدی نیست و نیازی به آزمودن ندارد. تردیدها خوب است اما بگذارید برطرف شوند. مانند تردید دانشمندان نه مانند تردید یک ملحد. چراکه ملحد قبل از هرکاری صراحتاً بیان کرده است که خدایی وجود ندارد. بنابراین آزمودن وی هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. اما دانشمند کسی است که هنوز به نتیجه‌ای نرسیده و با اندیشه‌ی باز به دنبال آزمایشات دیگر است. مانند دانشمند باشید نه یک ملحد.

چگونه می‌توانم شاگرد شما شوم؟

درواقع اگر شما آزادی عمل داشته باشید می‌توانید وارد دایره‌ی من شوید. آزادی ارتباط مستقیمی با من دارد که باعث می‌شود انرژی فوق‌العاده‌ای در درونتان ایجاد شود. منظورم از آزادی آرامش بی‌قید و شرط و متعلق نبودن به شخص یا فکر و یا چیز دیگر است.

جذب کنید و دنیای دیگری را در اطراف خود ایجاد نمایید. شما به چنین خدایی تعلق خواهید یافت. پس هدف زندگی شما همان هدف جهان و خدای شما است.

اگر هدف شما تنها پول باشد، دنیای پیرامون شما تنها دنیای حقوقی می‌شود و تمام جهان را به‌عنوان یک شرکت تجاری می‌بینید.

پس هدف زندگی شما تصمیم‌گیرنده در هدف دنیای شما، جهان اطرافتان، و خدای شما است.

اگر احساس کردید که هدف زندگیتان پول نیست بلکه روشنگری است، ناگهان خواهید دید تمام دنیای پیرامون شما و یا خدایی که به آن اعتقاد دارید همه و همه‌ی شما را به سمت روشنگری پیش خواهند برد.

اگر احساس کردید که هم روشنگری و هم پول هدف زندگیتان است، دنیای اطرافتان به همین سمت و سوق پیش می‌رود. بنابراین می‌توان گفت هدف زندگی‌تان هسته‌ی اصلی در تصمیم‌گیری‌های شما است که متأسفانه یا خوشبختانه قابل آموزش نیست بلکه خود باید آن را دریابید و درک کنید.

آیا این جمله که «وقتی دانش آموز آماده است، استاد ظاهر می‌شود»، درست است؟

بله همانگونه است. هنگامی که دانش آموز آماده شود، استاد ظاهر می‌شود. گاهی حتی با وجود آماده نبودن دانش آموز استاد از روی مهربانی ظاهر می‌شود. او این فرصت را به شما می‌دهد که اگر آماده هم نباشید بتوانید پرش کوانتومی داشته باشید. بنابراین من این فرصت را برای شما امکان‌پذیر می‌کنم.

اما گاهی همراهان دست شما را نیش می‌زنند! چکار باید کرد؟ من این اجازه را به شما خواهم داد چرا که این ماهیت شما است. اما من باز هم کمک خود را به شما دریغ نخواهم کرد. هنگامی که شما مرا نیش می‌زنید، به این فکر می‌کنید که دیگر هیچ دستی به کمکتان نخواهد آمد. اما من با دست دیگرم بازهم به شما کمک می‌کنم.

چرا که فراموش کردن من مشکل است نه به خاطر آوردن من. آن‌گاه که توانستید مرا فراموش کنید، به راه خود ادامه دهید.

اگر در گوشه‌ای از ذهنتان تردید وجود داشته باشد این اثباتی محکم برای شما است که هنوز استاد خود را نیافته‌اید. آرام باشید، با خود نجنگید، خود را شکنجه نکنید و با وداعی زیبا به راه خود ادامه دهید. من هم با عشق و احترام و با بهترین آرزوها برای رسیدن به استاد شما را بدرقه خواهم کرد. سپس به جست‌وجوی خود ادامه دهید او را پیدا خواهید کرد. شاگردان بسیاری بوده‌اند که من آن‌ها را نزد استادان دیگر فرستاده‌ام و آن‌ها را راهنمایی کرده‌ام. همانند مغازه نیست که نتوانید به مغازه‌ای دیگر بروید، چراکه تجارتی درکار نیست بلکه باید به جست‌وجوی خود ادامه دهید.

حتی بارها به شاگردانم تأکید می‌کنم که با وجود من دست از یادگیری از استادان دیگران بر ندارید. باید از همه‌ی باغ‌ها گلی برچینید تا بتوانید دسته‌گلی زیبا برای خودتان درست کنید. از این گذشته، باید زندگی خود را غنی سازید.

به‌طور خلاصه نتیجه می‌گیریم اولاً اگر من استاد شما باشم تردیدی نخواهید داشت. اگر احساس تردید در شما رخ داد به راهنما ادامه دهید. ثانیاً اگر تردیدی در شما اتفاق نیفتد با وجود این که من به‌عنوان استاد شما هستم باز هم از استادان و منابع دیگر باید استفاده کنید و به یادگیری ادامه دهید.

پس از گذراندن دو تا سه سال در کنار شما، چرا افراد شما را ترک می‌کنند؟ چرا در کنارشان نمی‌مانند؟

این منش و عظمت استادی توانمند است. او هرگز شما را به خود وابسته نمی‌کند و یا ذهنتان را شست‌وشو نمی‌دهد. بلکه با گذاشتن تمام امکانات در اختیارتان به شما این اجازه را می‌دهد که حتی با گذشت ده سال او را ترک کرده و یا رها کنید.

یک معلم معمولی سعی در ساختن، آموزش و یا تغییر

هر فردی که به‌خاطر احساس درد و بهبود آن نزد من بیاید و تنها از مشکلات خودش شکایت کند جان‌سپار و زاهد است.

و کسی که درد من را احساس کند و مسئولیت آن را به‌عنوان مأموریت به‌عهده بگیرد، یک شاگرد است. آن شخص درک خواهد کرد که چگونه یک روشنگر می‌تواند درد داشته باشد و هرآنچه قبل از آن به‌عنوان درد می‌شناخت فراموش خواهد کرد. این همان سعادت ابدی است و پس از آن محرم اسرار می‌شوید.

بنابراین اکنون دریافته‌اید که چگونه یک شاگرد شوید. مسئولیت مرا که مسئولیت هستی است حس کنید و سپس شاگرد خواهید شد.

چگونه سالک می‌فهمد که به استاد خود رسیده است و می‌تواند استادان زیادی داشته باشد؟

هنگامی که استاد خود را در یابید، این سؤال که آیا این استاد من است یا خیر؟ از میان می‌رود. مردم از من می‌پرسند که آیا باید شما را به‌عنوان استاد خود بپذیرم یا خیر؟ به آن‌ها پاسخ می‌دهم که هرگز این سؤال را تکرار نکنید چراکه خودتان باید انتخاب کنید نه آن که من به شما بگویم.

اگر من استاد شما باشم، چیزی فراتر از منطق در وجودتان حس خواهد شد و هرگز نمی‌توانید مرا فراموش کنید. اگر توانستید مرا فراموش کنید بدانید که من استاد شما نیستم. با آرامش به جست‌وجوی خود ادامه دهید و بدانید روزی استاد خود را پیدا خواهید کرد.

اگر نتوانستید من را فراموش کنید، آن‌گاه من استادتان هستم.

تا زمانی که شب و روز در ذهن شما نباشم، هرگز مرا به‌عنوان یک استاد نپذیرید. اگر من استاد شما باشم حتی در رؤیایان و در افکارتان وجود خواهم داشت.

مردم می‌پرسند که آیا باید مرا در خاطر بسپارند؟ آیا باید همیشه به من فکر کنند؟ پاسخ منفی است

بازگشت به فهرست

چیزی در شما دارد که نمی‌توانید آن را کنار بگذارید. اما استاد تمام امکانات را در اختیارتان گذاشته و این خودتان هستید که برمی‌گزینید بمانید یا بروید. چرا که این رابطه در محور عشق، آزادی، و مهربانی بنا شده است. زمانی این حقیقت را در می‌یابید که عاشق باشید.

فقط وقتی وارد دایره‌ی من شوید و مرا برای هدایت خود برگزینید، من اجازه‌ی دخالت به خود می‌دهم و در غیر این صورت فاصله‌ام را با شما حفظ خواهم کرد.

ببینید هنگامی که مردم برای راهنمایی به سراغ من می‌آیند، می‌خواهند از معضل و مشکلات خود فرار کنند. آن‌ها می‌دانند که یک امنیت قدرتمند و قوه‌ی عقلانی فراتر آن‌ها را راهنمایی خواهد کرد. اما گاهی ضمیر ناخودآگاه آن‌ها نمی‌خواهد راهنمایی شود یا با راهنمایی من احساس می‌کند که آزادی‌اش را از دست می‌دهد. در این مواقع من به آن‌ها می‌گویم به آرامی و با صبر هرچه نیاز به تحول داشته باشد متحول خواهد شد.

چنین افرادی، هنگام ترک من به آن‌ها اختیار داده می‌شود که بتوانند برای همیشه مرا ترک یا به سمت بازگردند. اما هرگز نباید از راهنمایی‌های درخواست شده از من سوء استفاده کنند. و هرگز نباید حوادث و حقایق زمانی که در عشق عمیق با ذهن خود قرار داشته‌اند و اکنون وجود ندارد قضاوت کنند.

فصل پنجم

مراقبه‌هایی برای روشنگری زندگی

• مراقبه‌هایی برای روشنگری زندگی

مراقبه‌هایی برای روشنگری زندگی

روشنگری زندگی

تکنیک غائی مراقبه است

مراقبه‌ی ایستا

۱. مراقبه چشم سوم

تمام دنیا را به‌عنوان یک رؤیا خواهید دید و با قوه‌ی عقلانی بالاتری در درونتان بیدار خواهید شد.

مدت زمان: نامشخص

مراقبه و اندیشه باید قبل از خواب انجام شود. بروی تختتان به‌حالت مستقیم بنشینید. چشمانتان را ببندید. از چشم سوم یعنی اژنا چاکرا که مرکز انرژی لطیف در بین ابروان شما است آگاه باشید. تمرکز نکنید، بلکه باید کاملاً با آرامش آگاه باشید.

از چشم سوم و حرکت پرانا همان نیروی حیات آگاه باشید و مشاهده کنید که چگونه پرانا در بدن شما جریان می‌یابد و چگونه دم برایتان انرژی آورنده است و بازدم به شما آرامش می‌بخشد. فقط حسش کنید.

دوباره نباید تمرکز کنید بلکه باید آگاهانه و درکمال آرامش دم و بازدم را انجام دهید. سپس به حالت خوابیده در آمده و با آگاهی از چشم سوم به خواب فرو روید. هنگامی که به روی تخت دراز می‌کشید با خود بگویید اکنون خواهم خوابید. آگاه باشید که با هوشیاری در تاریکی شب به خواب عمیقی فرو خواهید رفت.

اگر با آگاهی از چشم سوم به خواب روید، پرانا یا همان نیروی حیات به حالت بیداری در اطرافتان معلق است. بعد از خوابتان، پرانا از چشم سوم به سمت پایین به حرکت در می‌آید.

سپس در طول روز هرگاه به‌خاطر آورید فکر خواهید کرد که تمام جهان واقعی نیست بلکه فقط رؤیای شبانه است. آگاهانه به یاد می‌آورید که تمام افعال شما از قبیل خوردن، خوابیدن، راه رفتن، نوشیدن، رانندگی کردن، و یا نشستن در دفتر کارتان همه یک رؤیا است.

بلافاصله از خود می‌پرسید، چگونه می‌توانم فکر کنم که تمام جهان رؤیایی بیش نیست؟ لطفاً بین واقعیت و حقیقت برای خود تفاوت ایجاد کنید. «تمام دنیا یک رؤیا است». پس بنا بر این گفته ممکن است دنیا واقعیت نداشته باشد. چراکه مقیاس اندازه‌گیری بر مبنای واقعی بودن یا نبودن به‌خودی‌خود دقیق نیست.

پس از تلاش برای تمرین این روش، حقیقت کلمات را به‌خوبی درک خواهید کرد و آن‌ها شما را به سمت حقیقت سوق می‌دهند. ممکن است چیزی برای ذهن منطقی شما واقعی به‌نظر نرسد اما واقعیت و حقیقتی عمیق‌تر از ذهن ما باشد.

بنابراین در طول روز، هرزمان که به یاد آوردید به خود بگویید: این دنیا و هر آنچه از آن درک می‌کنم یک رؤیا است. به‌آرامی خواهید دید که همه چیز فقط طرحی قابل اجرا است بر روی پرده‌ای که تمام رؤیاها در آن جای گرفته‌اند.

و برای یازده روز دیگر سعی کنید که با خود به یاد آورید، هر آنچه در مقابل شما اتفاق می‌افتد و یا در حال تغییر است رؤیایی بیش نیست.

نکته‌ی مهمی که باید بدانید این است که هر ایده‌ای که به‌طور مداوم به مدت یازده روز در ذهنتان تکرار شود در حالت رؤیایی شما نفوذ خواهد کرد. هنگامی که رؤیا می‌بینید، می‌دانید که رؤیا است. اگر به یاد آورید که در خواب رؤیا می‌بینید بیدار خواهید شد.

به‌طور مداوم اگر یازده روز به خودتان بگویید که پزشک هستید اما حرفه‌ی وکالت را دارید، در رؤیا خود را پزشک خواهید دید. اگر می‌خواهید هویت خود را تغییر دهید یازده روز کافی است سپس شروع به بیان هویت جدید خود خواهید کرد.

اگر چنین ایده‌ای به درون وجودتان و رؤیاهایتان نفوذ کند، تأثیر شفاف‌بخش فوق‌العاده‌ای بر کل وجودتان تجربه خواهید کرد. این تجربه برای تعادل زندگی روزمره‌تان کافی است. نه تنها این، بلکه ناگهان می‌بینید که نیروی تغییر هر واقعی‌تری را دارید. شرایطی که می‌پنداشتید هیچ‌گاه قادر به تغییر آنها نخواهید بود در برابرتان متغیر می‌شود. پرده‌ای که تمام رؤیاها را در آن می‌بینید همان چیزی است که من آن را آگاهی و یا پرانا می‌نامم. هنگامی که شروع به تماشای رؤیاهایتان بر روی پرده می‌کنید، در هنگام خواب و رؤیای شبانه هم همان پرده را خواهید دید.

سؤال بعدی که از ذهن خود خواهید پرسید این است، اگر من رؤیا می‌بینم، چرا باید به کار خود ادامه دهم؟ حتی اگر همه‌ی این‌ها رؤیا باشد، بی‌هیچ مشکلی می‌توانید به کار خود ادامه دهید. اگر شما خودتان را جدی بگیرید، نمی‌خواهید به آن ادامه دهید. سپس رؤیا یا واقعیت دیگر برایتان تغییر پذیر نخواهد بود و بعد باید با آرامش به زندگی خود ادامه دهید. شما در جریان زندگی خواهید بود.

ناگهان قوه‌ی عقلانی در شما بیدار خواهد شد. شما در مقابل حقیقتی بیدار خواهید شد که همه چیز طرح شما است. آن‌گاه دیگر شما همان فرد نخواهید بود زیرا حقیقت را خواهید دید.

۲. دفتر خاطرات

شاهد افکار خود باشید و از چنگال عواطف رها شوید.



مدت زمان: نامشخص

خاطرات خود را نگه دارید و در هر زمان-صبح، ظهر، عصر، شب، احساسات خود را یادداشت کنید. این کار را برای حدودا یک ماه انجام دهید.

سپس نگاهی به دفتر خاطرات خود بی‌اندازید. به الگویی نگاه کنید که خلق و خوی شما دنبال می‌کند. چرخه‌ی خلقت خود را درک کنید.

دفعه‌ی بعد که احساس کردید حال روحیتان ضعیف شده، الگوی موجود در چرخه‌ی عاطفی خود را به یاد آورید. به خودتان یادآوری کنید که این حال و هوای فعلی فقط بخشی از آن چرخه است و لذت ببرید. اما برای همیشه نیست و می‌گذرد.

به همین ترتیب، تماشا کنید که چگونه احساس خوشبختی می‌کنید. از آن پس می‌توانید شاهد احساساتان باشید. این روش را برای چند هفته تمرین کنید. خواهید دید که بدون توجه به این‌که در هر لحظه چه احساسی در درونتان به وجود می‌آید قادر به کنترل آن هستید.

۳. تصدیق

بازگشت به فهرست



کلمات و افکار بر شما نفوذ زیادی دارند. همچنین تأثیر زیادی بر کل جهان پیرامون شما می‌گذارند. اما شما قدرت کلماتی که استفاده می‌کنید را دست کم می‌گیرید. به همین دلیل غالباً شما به‌طور اتفاقی از آن‌ها منفی استفاده می‌کنید. خصوصاً هنگامی که با درون خودتان حرف می‌زنید. برای آگاهی خود کلمات مثبت بکار برید.

مدت زمان: نامشخص

پس با خود تصمیم بگیرید که فقط از کلمات صحیح و مثبت استفاده کنید. از حمایتی که از افکار منفی در درونتان ایجاد می‌شود دست بردارید. قدرت و پشتیبانی خود را به افکار و احساسات مثبت در تمام روز اختصاص دهید. اگر احساس ضعف کردید، این روش را امتحان کنید:

قبل از خوابیدن، به روی تخت خود بنشینید و به خود بگویید که خوشحال هستید و زندگی یک تجربه‌ی زیبا است و در آخر می‌خواهید شاد و سعادتمند شوید. این‌ها را یازده بار با خود تکرار کنید. سپس دراز کشیده و همان‌طور که سرتان بالش را لمس می‌کند به‌وضوح احساس خواهید کرد که در دامن هستی به خواب می‌روید. آرام باشید و خود را در آغوش هستی رها کنید.

هنگامی که صبح از خواب برخیزید، قبل از باز کردن چشمان خود دوباره یازده بار با همان تأکید تکرار کنید. این کار می‌تواند به احساسات منفی از جمله: ترس، حسادت، و نگرانی غلبه کند. از منفی بودن آگاهانه تصمیم به رهایی خود بگیرید و آن‌را با احساسات مثبت مربوط جایگزین و تصدیق کنید.

۴. بی‌وزنی - تکنیک

آرامش و سعادت عمیق را در خود تجربه کنید.

مدت زمان: حداقل ده دقیقه

به‌راحتی چهار زانو بنشینید. اگر برایتان راحت نیست روی صندلی بنشینید اما به آن تکیه ندهید. سعی کنید وزن خود را بر روی پاهایتان قرار ندهید. سعی کنید آگاهانه عضلات ساق پاتان را کمی بلند کنید. طبیعتاً وزنتان روی ستون فقرات قرار خواهد گرفت.

در ابتدا دشوار خواهد بود زیرا ما هرگز بدن خود را متعادل نمی‌کنیم. نقاط لمس بدن با زمین را حس کنید.

از آن جایی که ما به‌سختی آگاهی خود را به چنین مواردی می‌رسانیم، ممکن است چند دقیقه طول بکشد تا از آن آگاه شویم. سعی کنید بر دو نقطه زمین که از طریق آن می‌توانید تمام وزن خود را به سیاره‌ی زمین منتقل کنید، متمرکز شوید. هرگاه آن دو نقطه را لمس کردید می‌توانید حرکت بعدی توازن را شروع کنید. تعادل یعنی یافتن مرکزی که در آن بی‌وزنی را احساس می‌کنید.

تا جایی که ممکن است به آرامی خم شوید و وزن خود را حس کنید. سپس به آرامی و خیلی آهسته اینچ‌به‌اینچ برگردید. با حرکت بدن وزنتان را حس کنید که چگونه





با کشش شما قدم به قدم کاهش می‌یابد. به جایی برسید که احساس کردید کاملاً بی‌وزن هستید. جایی که احساس سبکی دارید. بعد از یافتن این نقطه به حالت قبل بازگردید و خواهید دید که دوباره احساس سنگینی می‌کنید.

حداقل دو الی سه مرتبه بدن خود را به جلو و عقب حرکت دهید. هر بار خود را در مرکز بی‌وزنی قرار دهید. سپس شما قادر خواهید بود به درستی آن نقطه و مرکز را احساس کنید.

در نقطه‌ی بی‌وزنی بمانید. و بدون یادآوری چیزی کاملاً تعادل خود را حفظ کنید. سعی کنید هر روز حداقل ده دقیقه بدن خود را با این روش متعادل کنید. با انجام آن به مدت ده روز، می‌توانید شروع به نشستن در همان حالت بی‌وزنی کنید.



در این حالت نه تنها بدن شما احساس پایداری و راحتی خواهد کرد، بلکه ذهن شما نیز از بدنتان رها می‌شود. شما فضایی را تجربه خواهید کرد که در آن کاملاً تعادل دارید، فضایی که فراتر از عقل و احساسات و هویتی است که به دنیای بیرون تنان مربوط می‌شود.

آرامش عمیق را فقط با این تعادل می‌توانید بدست آورید. ممکن است با خود فکر کنید: چگونه می‌توانم آرامش را با تجربه‌ی تعادل به دست آورم؟ با انجام آن خواهید دید.

۵. حرکت بدن در دایره های کوچک

تجربه‌ی تغییر در آگاهی

درحالی که این روش را انجام می‌دهید، تحلیل، اندازه‌گیری و یا محاسبه نکنید. فقط اجازه دهید حرکات در شما اتفاق بیفتد. اگر به خود نگاه کنید، خواهید دید که حرکات خفیف دایره‌واری در ما اتفاق می‌افتد. به آن‌ها اجازه دهید و مراقبه کنید تا بروز کنند و سپس خواهید دید که ما یک جسم محکم و سرسخت نیستیم بلکه انرژی درحال جوشش و جریان هستیم. جوهر وجودمان همان انرژی درجریانی است که روشنگری یا تجربه‌ی غایی نام دارد.

ناگهان متوجه خواهید شد که ما ممکن است در جسم ساکن باشیم اما به تنهایی جسم نیستیم. این تمرین و مراقبه به ما کمک می‌کند تا با پرانا، یا همان نیروی حیات و انرژی لطیف که در جسممان جریان دارد حرکت کنیم. ما آن قدر منجمد و سرسخت شده‌ایم که در ابتدا تجربه‌ی این انرژی دشوار خواهد بود. اما در سطح اولیه باید با ایجاد حرکات کوچک دایره‌وار به بدن خود کمک کنیم و با آن همکاری داشته باشیم.

صاف بنشینید و چشمان خود را ببندید. تا حد ممکن آهسته و عمیق دم و بازدم را انجام دهید. کافی است بدن را در دایره‌های بسیار کند و کوچک حرکت دهید. حتی تجسم آن کافی است. ناگهان خواهید دید که بدن شما به آرامی در حال حرکت است و با حرکت آن شما احساس راحتی می‌کنید. فقط در آن حالت قرار بگیرید و اجازه دهید جنبش اتفاق بی‌افتد.

نزدیک ناftان که منبع اصلی پرانا است متمرکز شوید. خواهید دید که تمام بدن شما در دایره های کوچک نامعلومی به حرکت در آمده است. این کار را می‌توانید حتی در حرکت یک وسیله‌ی نقلیه مانند حرکت هواپیما یا اتومبیل هنگامی که رانندگی نمی‌کنید امتحان کنید. ناگهان خواهید دید که از «من» جدا شده و فراتر از جسم

بازگشت به فهرست

پیش می‌روید. حداقل یازده روز این کار را انجام دهید و سپس تغییر در آگاهی‌تان را تجربه خواهید کرد.

۶. همه چیز جز یک چیز

بر محور سعادت جاودان باشید.

مدت زمان: نا مشخص

این تکنیک سه مرحله دارد. ابتدا شیء یا شخصی را قبل از خود احساس کنید. نباید آن را ببینید بلکه فقط باید احساسش کنید و کاملاً در آن گم شوید.

در مرحله‌ی دوم، نبود همه‌چیز و همه‌کس به‌جز این یکی را احساس کنید. همه‌ی موارد دیگر را کنار گذاشته و فقط به همان شیء یا شخص متمرکز شوید.

در نهایت وقتی احساس کنید که دیگر چیزی وجود ندارد، آن‌گاه خود را از آن شیء یا شخص جدا کنید. در این مرحله احساس وجود یا عدم وجود شیء یا شخص را کنار بگذارید و خودتان را تحقق بخشید. ناگهان خواهید دید که که روی محوریت خود و نفس عمیق‌تر و آگاهی‌تان قرار دارید.

اگر عاشق آن شخص یا شیء هستید، این روش را امتحان کنید. ابتدا حضور آن شیء یا شخص را احساس کنید. و سپس فقدان آن را نیز حس کنید و سپس سعادت ابدی نصیب‌تان خواهد شد.

۷. همه چیز را در خود بگنجانید

آگاهی خود را گسترش دهید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

مرحله‌ی اول: مدت زمان: ۲ دقیقه

به‌طور مستقیم بنشینید. اکنون مرز بدن خود را به‌راحتی حس خواهید کرد. به اتاقی که در آن نشسته‌اید نگاه کنید.

مرحله‌ی دوم: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون چشمان خود را ببندید و در درون خود اتاقی را احساس کنید. فضای اتاق در بین مرزهای بدن شما گسترده شده تا تمام شما را دربر بگیرد.

مرحله‌ی سوم: مدت زمان: ۲ دقیقه

چشمان خود را بکشایید. به بیرون بروید و به درختان و ساختمان‌های اطرافتان بنگرید.

مرحله‌ی چهارم: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون چشمان خود را ببندید و احساس کنید که خود را به سمت تمام درختان و ساختمان‌های اطرافتان گسترش داده‌اید.

مرحله‌ی پنجم: مدت زمان: ۲ دقیقه

چشمان خود را باز کنید و دوباره به آسمان نگاه کنید.





مرحله‌ی ششم: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون چشمان خود را ببندید و تمام آسمان را در درون خود احساس کنید. این یک مراقبه شامل همه‌ی افراد و همه چیز اطراف شما می‌شود و می‌تواند به بخشی از زندگی روزمره‌ی شما تبدیل شود.

به‌عنوان مثال، در محل کار خود، همه‌ی تجهیزات کار خود را نیز به‌عنوان بخشی از خودتان در حوزه‌ی آگاهی خود بگنجانید. به خود بگویید که با رایانه‌ای که روی میز قرار دارد کار می‌کنم و روی صندلی نشسته‌ام. همه‌چیز از قبیل: رایانه، صندلی، میز و فضای کار بخشی از وجود من است. چشمان خود را ببندید و آن‌ها را به‌عنوان بخشی از خود احساس کنید. حتی همکارانتان و یا افراد درگروه را شامل خود بدانید. از آگاهی فردی خود لذت ببرید و آن را به آگاهی گروهی گسترش دهید. اگر همه‌ی افراد گروه این مراقبه را تمرین کنند، آن‌گاه تمام شخصیت‌های فردی از بین می‌رود و درگیری‌های نفسی به‌طور غیر ارادی برطرف می‌شوند.

۸. منشأ را بیابید

منشأ افکار خود را بیابید و نسبت به منشأ غایی که همان هستی است بیدار شوید.

مدت زمان: نامشخص

وقتی در جایی می‌نشینید، به‌طور طبیعی برخی افکار به سراغتان می‌آید. باید دریابید که چگونه این افکار افزایش می‌یابد و کدام قسمت از حرکت‌های بدن شما درگیر افکار می‌شود. خواهید دید، یک به یک، هر فکری در برخی از اندام‌های داخلی شما احساسی ایجاد می‌کند. سعی کنید ببینید که کدام فکر با کدام حسی که در بدن شما اتفاق می‌افتد مرتبط است. ارگان داخلی بدن‌تان که با افکار‌تان مرتبط است به ذهن‌تان می‌آید. این کار را با هر فکر انجام دهید.

هنگامی که این روش را چندین بار امتحان کنید، در طول روز بارها شما را به سمت خود فرا می‌خواند. اگر اینگونه نبود، به سراغ تکنیک‌های دیگر روید. باید بدانید که این روش شما را مستقیماً به سمت روشنگری سوق می‌دهد.



۹. پلک چشمانتان را با پر نوازش دهید

این روشی مقتدر برای بیداری انرژی نهفته معنوی در درون شما است و روشی زیبا برای ایجاد حساسیت در بدن است.

مدت زمان: ۳۰ دقیقه

چشمان خود را ببندید و فقط با انگشتان سبابه پلک‌های خود را به نرمی پر لمس کنید. درصورت تمایل می‌توانید از یک پر واقعی استفاده کنید. در هنگام لمس پلک، پر نباید خمیده شود. اگر به حالت خمیده در بیاید، به آن معنا است که فشار زیادی به آن وارد کرده‌اید. فشار بیش از حد در این روش توصیه نمی‌شود. در لمس بسیار دقت کنید.

بازگشت به فهرست

این همانند زمانی است که انگشتان خود را بر روی پلکتان قرار می‌دهید اما بدون هیچگونه فشاری پلک‌های خود را فقط با سیابه لمس می‌کنید. ممکن است در ابتدا دستانتان به لرزش در بیاید یا با فشار شدید و یا با لطافت تمام این کار را انجام دهید حتی ممکن است اصلاً لمسی صورت نگیرد.

هنگامی که توانستید به درستی انجامش دهید، می‌توانید اتصال یک انرژی قدرتمند را بین انگشتان و چشمان خود برقرار کنید. به آرامی احساس خواهید کرد که انگشتان و دست شما بخشی از چشمان شما است.

بعد از آن با بستن چشمان خود، احساس خواهید کرد که مرز بین پلک‌هایتان از بین می‌رود. اما با استفاده از پر، چشمانتان حس می‌کنند که گسترش یافته‌اند! اگر فشاری که اعمال می‌کنید به درستی انجام شود، این تجربه حاصل می‌شود. چشمان و دستانتان شما در ظاهر باید همان حساسیتی را که



در باطن احساس کرده است تجربه کند.

هنگامی که تمرین این تکنیک را با شورمندی آغاز کنید، به‌طور معمول چرخه‌ی انرژی را در میان خود خواهید دید. انرژی در درون شما به گردش در می‌آید. اما اگر چشمان خود را ببندید، صحنه‌های بیرونی و یا انرژی خروجی ممکن است متوقف شوند. در این حالت گاهی ممکن است برخی صحنه‌ها در درون شما به حرکت در بیایند که در این صورت انرژی شما هدر می‌رود. با توقف این صحنه‌ها در درون و برون شما، روشنگری اتفاق خواهد افتاد.

این روش حداقل یک ساعت و نیم زمان می‌برد تا تعادل ایجاد شود. ممکن است حداقل به یک‌ماه تمرین روزانه برای تعادل کامل و استفاده از روش لمس پر نیاز باشد.

با خورشید بیدار شوید

انرژی تشدید شده در شما بیدار می‌شود.

مدت زمان: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

قبل از طلوع آفتاب در افق، حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به آسمان نگاه کنید. هنگامی که آسمان به‌خود رنگ می‌گیرد، با هوشیاری عمیق و خاموشی آن‌را تماشا کنید. هنگام طلوع خورشید در آسمان، به‌وضوح در درون خود احساس کنید که خورشیدی طلوع می‌کند. هنگامی که خورشید در افق قرار می‌گیرد، احساس کنید که خورشید درون شما به نافتان رسیده است. با بالا آمدن خورشید، حس کنید خورشید درون شما شدت می‌گیرد.

در انتها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چشمان خود را ببندید و از درخشش و سکوت خورشید درونتان لذت ببرید.



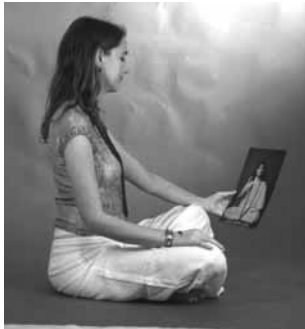
تعلق خاطر

با احساس تعلق خاطر با ملایمت دگرگون شوید.

مدت زمان: نامشخص

چشمان خود را ببندید و به حالت مستقیم بنشینید. ابتدا چند لحظه را به انتخاب شخصی که بیشترین سهم را در زندگی شما داشته است، اختصاص دهید، کسی که بیش از همه زندگی‌تان را غنی کرده است و معنابخش زندگی‌تان است.

اکنون خود را به آن شخص متصل کنید. او را به وضوح در یاد داشته باشید. به خود یادآور شوید که چگونه در زندگی شما تحول ایجاد کرده است. احساس عمیق ارتباط با وجود او را در خود به وجود آورید. در ذهنتان مرور کنید همه‌ی آن چیزهای زیبایی که در زندگی شما و در وجودتان با وجود او اضافه شد. خود را در وجود او و در خاطرات صمیمی و دوست داشتنی او گم کنید. خود را با آرامش در وجود او غرق کنید.



به فضای برون و درون خود بنگرید و خود را رها سازید

آزادی را از ترس و ناامنی خلاص کنید.

مدت زمان: نامشخص

با شیئی بنشینید. به شدت به آن بنگرید. بگذارید تمام ذهن شما کاملاً از خاطرات آن شیء پر شود. اگر با قاب عکسی نشست‌اید، به تمام ذهن خود اجازه دهید از خاطرات و تجربیات شخص درون عکس مملو شود و درون شما را فراگیرد.

اکنون چشمان خود را ببندید. در همان فضا بنشینید و با همان افکار چند دقیقه‌ای تلاش کنید تا جسم و یا شخص را در فضای درونی خود حس کنید.

ابتدا جسم را در فضای بیرونی و درونی مشاهده کنید. سپس آنرا فقط در درون خود ببینید. سپس خود را رها کنید و تنها با وجود خود خلوت کنید. آگاهانه تصمیم بگیرید که حتی افکار خود را از ذهنتان خارج کنید و فقط خودتان باشید.

هوشیاری هنگام خواب

با هوشیاری کامل به مرحله‌ی روشن بینی وارد شوید.

مدت زمان: نامشخص



این روش باید زمانی انجام شود که شما آماده‌ی خوابیدن هستید نه قرار است بخوابید. هنگامی که بدن شما پیغام می‌دهد که آماده‌ی خوابیدن است، این مراقبه را انجام دهید. فقط استراحت کنید و منفعلانه منتظر باشید، این تنها کاری است که باید انجام دهید! تلاش نکنید که بخوابید و یا روشی را برای به خواب رفتن دنبال کنید. اگر احساس خواب در شما حس نشد، خود را گناهکار ندانید و یا دچار اضطراب نشوید.

بازگشت به فهرست

فقط صبر کنید. هنگام انتظار منفعلانه، هوشیارتر خواهید بود. اگر متشنج باشید، توجه تان را از دست می‌دهید. یک نکته‌ی مهم را باید به‌خوبی درک کنید: هرچه منفعل‌تر و گیرنده‌تر باشید هوشیاری شما بیشتر می‌شود. به‌همین دلیل است که نیایش هوشیاری را بالا می‌برد. هنگام مدح و ستایش بسیار منفعل و عمیقانه در انتظار فضل الهی هستید. این روحیه‌ی ستایشگری و منفعلانه شما را به هوشیاری می‌رساند. حتی می‌توانید به‌عنوان یک رب‌النوع یا الهه به خواب بی‌اندیشید.

در اوپانیشاد سروده‌ای تحت عنوان ستایش و احترام خدای خواب یا نیدرا دوی وجود دارد. سوشوپتی یا خواب عمیق را رب‌النوع در نظر بگیرید. منفعلانه صبر کنید تا بر شما فرود بیاید و شمارا برکت دهد. عمیقاً صبر کنید.

ناگهان خواهید دید که کم‌کم هوشیاری از بدنتان دور می‌شود اما هنوز آگاه هستید. شما از «من» خود غافل نمی‌شوید. دری به سمت حالت چهارم، سامادهی، حالت بیداری معنوی به‌رویتان گشوده خواهد شد. در این حالت، توانایی کلامی ندارید. فکری ندارید اما آگاهی و هوشیاری وجودتان را فرا می‌گیرد. «من از جسم خود آگاه نیستم اما از وجود خود باخبرم». در این حالت خواهید دید که کاملاً آرام هستید، هوشیار هستید اما ایده و افکاری در درونتان نیست. صبح روز بعد احساس زندگی و تازگی خواهید کرد و احساس می‌کنید که تمام شب را با آگاهی گذرانده‌اید. با وجود این که هیچ خستگی در وجودتان نیست. این‌ها را زمانی تجربه خواهید کرد که حالت روشن‌بینی در شما اتفاق بیفتد.

مراقبه پویا

۱. رقص سعادت‌مندانه

با انرژی خارق‌العاده در درون خود جوان شوید. و با صلح و صفای عمیق درون خود آرام بگیرید.



مدت زمان کل: ۳۱ دقیقه

آزاد رقصیدن به‌معنای رقص بدون قدم‌های مشخص و بدون هیچ قانونی است. این معنا به جسم شما اجازه می‌دهد همان‌طور که می‌خواهد حرکت کند، بازیگوشی کند، از خود لذت ببرد، و بخشی از انرژی خارق‌العاده رقصیدن شود.

دو مرحله برای آزاد رقصیدن وجود دارد: رقصیدن و استراحت کردن.

قدم اول: مدت زمان: ۲۱ دقیقه

چشمان خود را ببندید و شروع به رقصیدن کنید. در این مرحله خود را زیاد به زحمت نیندازید. بگذارید بدن شما رها باشد و آزادانه حرکت کند. نگران نباشید که چطور به‌نظر می‌رسید و یا لباس‌هایتان چگونه است. هیچ‌کس شما را تماشا نمی‌کند چرا که این یک اجرا نیست.

همچنان که به‌این شیوه‌ی رقصیدن ادامه می‌دهید، انرژی در درونتان

بیشتر و بیشتر می‌شود و شما ادامه خواهید داد. هرچه بیشتر برقصید، انرژی بیشتری خواهید داشت! و هیچ‌گاه احساس خستگی وجودتان را فراموش نخواهد گرفت. عمیقاً این کار را انجام دهید و خود را فراموش کنید.

قدم دوم: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

در دقیقه ۲۱م هرکجا که هستید، در هر حالی که قرار دارید، بروی زمین دراز بکشید و ساکت بمانید. در این تغییر ناگهانی از حالت آشفتگی به حالت سکون، لحظه‌ای احساس تهی شدن را تجربه خواهید کرد. هیچ افکاری در ذهنتان نخواهد بود و یک سکوت عمیق به سراغتان می‌آید. دقیقاً چند لحظه بعد، افکار دوباره به ذهنتان برمی‌گردند. با افکارتان با آرامش برخورد کنید و با آنها نجنگید. فقط آگاهانه به آرامش درون خود توجه کنید، سکوت عمیقی که حتی پس از بازگشت افکار در درونتان می‌ماند. این آرامش را در طول روز احساس خواهید کرد. سکوت را به خواب خود ببرید. شما حس جدید و تازه‌ای را بعد از بیداری تجربه خواهید کرد.

چرخش

مرکز سکون را در وجود خود پیدا کنید. و با تمام هستی خود آن را ترکیب کنید.

مدت زمان کل: ۳۱ دقیقه

این مراقبه‌ی زیبا و طبیعی برای خود محوری است. حداقل سه ساعت قبل از این مراقبه هیچ غذا و یا نوشیدنی استفاده نکنید. این مراقبه دو مرحله دارد: چرخش و استراحت.

چرخش

چرخش همیشه در جهت خلاف عقربه‌های ساعت انجام می‌شود که بازوی راست بالاتر و بازوی چپ پایین‌تر و کف دست راست به سمت بالا و کف دست چپ به سمت پایین باشد. اگر این جهت ناراحت کننده است به جهت عقربه‌های ساعت تغییر کنید.

به آرامی شروع به چرخش کنید، بگذارید تمام بدنتان نرم و بی‌تاب شود. هر چقدر بچرخید، تصاویر مقابل چشمانتان به صورت مبهم عبور می‌کند. سعی نکنید به روی چیزی متمرکز شوید. تمرکز باعث سرگیجه و حالت تهوع می‌شود. به آرامی بر سرعت چرخش افزوده و همانند گردباد شوید. در حاشیه‌ی دایره عمل و حرکتی حس خواهد شد اما در مرکز احساس سکون خواهید کرد. شما احساس خواهید کرد که شاهد این گردباد هستید.

استراحت کردن

هنگامی که با سرعت می‌چرخید و نمی‌توانید به حالت ایستاده و سکون قرار گیرید، بدن شما به خودی خود به زمین می‌افتد اما نباید به سقوط بی‌اندیشید.

به محض به زمین افتادن، به شکم برگردید تا نافتان در تماس با زمین قرار گیرد. احساس خواهید کرد که بدنتان با زمین یکی می‌شود.

بازگشت به فهرست



چشمان خود را بسته نگه دارید. حداقل ۱۵ دقیقه در همان حالت، منفعل و ساکت بمانید. بعد از این مراقبه چند ساعتی به سکوت خود ادامه دهید.

۲. مراقبه‌های Vatha-Pitta-Kapha

سه انرژی حیاتی بدن خود را متعادل نمایید.

طبق علم باستانی ایورودا، واتا (انرژی حرکت)، پیتا (انرژی هضم یا سوخت و ساز بدن)، کافا (انرژی ساختاری) سه نیرو در بدن ما هستند که برای ایجاد بهزیستی جسمی باید در تعادل باشند. با این وجود، در هریک از ما نسبت این سه انرژی معمولاً نامتوازن است و یک انرژی نسبت به دیگری بیشتر است. روش‌های زیر برای ترمیم تعادل واتا، پیتا، و کافا است. اگر این تکنیک‌ها باشند انجام گیرد حتی می‌توانند از بروز سرطان جلوگیری کنند. این مراقبه‌ها باید با شکم خالی و ترجیحاً در اوایل صبح انجام شوند.

مراقبه‌ی واتا

مدت زمان کل: ۳۱ دقیقه

مرحله‌ی اول: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

زانو زده و بر روی پاشنه‌های خود بنشینید و استراحت کنید. دستان خود را بر روی باسن خود قرار دهید. با انجام این کار، شما درحال ایجاد ارتباط بین قسمت‌های فوقانی و تحتانی بدن خود هستید. با هر بازدم هوا را با صدای هوو hoo بیرون دهید. و مجدداً با هر استنشاق تکرارش کنید.

مرحله‌ی دوم: مدت زمان: ۲۱ دقیقه

به نشستن خود ادامه دهید و دست‌هایتان را روی باسن قرار دهید. از قسمت لگن خم شوید تا پیشانی‌تان زمین را لمس کند و دوباره هوا را با گفتن هوو hoo بیرون دهید.



مراقبه‌ی پیتا

مدت زمان کل: ۳۱ دقیقه

مرحله‌ی اول: مدت زمان: ده دقیقه

به همان حالت نشسته و نفس عمیق بکشید و هوا را با گفتن هوو hoo بیرون دهید. نوری سفیدی که از درونتان خارج می‌شود و بالای سرتان می‌چرخد و دوباره به درونتان باز می‌گردد تجسم کنید. با هر بازدم که هوو hoo می‌گویید، نور سفید را تصور کنید.

مرحله‌ی دوم: مدت زمان: ۲۱ دقیقه

بازهم به نشستن خود و قرار دادن دست‌های‌تان روی باسن ادامه دهید. از قسمت لگن خم شوید و پیشانی خود را روی زمین قرار دهید و نفس هوو بکشید. به‌طور واضح نور سفید رنگ را که از درون شما خارج شده و دوباره باز می‌گردد، تجسم کنید.



مراقبه کافا

مدت زمان کل: ۴۱ دقیقه

تصویری ازچشمان سوامیچی در مقابل خود نگه دارید.

مرحله اول: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

رروی پاشنه‌های خود بنشینید. دستان خود را به مدت ۱۰ دقیقه به روی باسن خود قرار دهید و بازدم را با گفتن هو انجام دهید. نور سفیدی که از درون شما خارج شده بالای سرتان می‌رود و دوباره به درونتان باز می‌گردد را تجسم کنید.

مرحله دوم: مدت زمان: ۲۱ دقیقه

به نشستن خود و قرار دادن دست‌های‌تان به‌روی باسن ادامه دهید. از قسمت لگن خم شوید و پیشانی خود را به‌روی زمین قرار دهید و نفس هو بکشید. به‌طور واضح نور سفید رنگ را که از درون شما خارج شده و دوباره بازمی‌گردد، تجسم کنید.

مرحله سوم: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

چشمان خود را بگشایید. با چشم سوم خود به چشم سوم سوامیچی در تصویر نگاه کنید. پرتو نوری که از چشم سوم سوامیچی به چشم شما وارد می‌شود به‌وضوح تجسم کنید. این مراقبه تانتر-مانترا-یانترا نام دارد که هر سه در کنار هم قرار دارند. مانترا به‌معنای استفاده از بدن از نظر فیزیکی برای نشستن در حالت مطلوب و آواز خواندن است. تانترا به‌معنای استفاده از ذهن و بدن برای تصویرسازی از یک پرتو سفید است. یانترا به‌معنای استفاده از یک شیء خارجی برای رسیدن به تصویر چشمان سوامیچی است.

تعادل پیتا

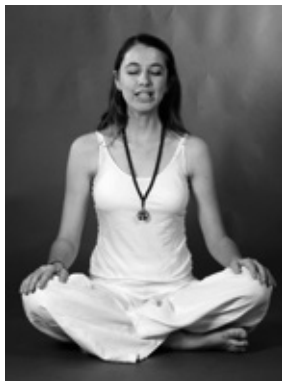
عناصر آب و آتش را در بدن متعادل کنید. مراکز انرژی استفاده نشده را در بدنتان بیدار کنید.

مدت زمان کل: ۳۰ دقیقه

این مراقبه را حداقل سه ساعت بعد از خوردن غذا انجام دهید.

مرحله اول: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

در حالت ایستاده قرار بگیرید. تمام بدن از سر تا پا را همانند لرزش درخت تکان دهید. این تمرین باعث می‌شود مراکز انرژی نهفته در شما بیدار شود و کل بدن را سیال کند. با شدت خود را تکان دهید.



مرحله دوم: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

هرجا که هستید سر جای خود بنشینید. هرچه صدا در ذهنتان ایجاد می‌شود آن را همانند صوت بیان کنید. در این اصوات ممکن است پریشانی، نگرانی و یا

بازگشت به فهرست

عصبانیت پنهان باشد. اگر این عوامل تحریک‌کننده را در خود نگه دارید، ممکن است در تعادل پیتا اختلال وارد شود. بنابراین خود را از آن وضعیت خارج کنید.

مرحله‌ی سوم: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

ساکت بنشینید و شاهد خود باشید. هیچ چیز را در ذهن خود ایجاد یا قضاوت نکنید.

تکنیک‌های تنفسی

تماشای تنفس مدام خود یک مراقبه قدرتمند و تأثیرگذار است. این امر باعث شده که افراد بیشتری نسبت به هر مراقبه دیگری به روشنگری برسند. تماشای تنفس به طرز چشمگیری آگاهی را افزایش می‌دهد. با افزایش آگاهی بیداری درونی اتفاق می‌افتد و سعادت به دنبال آن می‌آید.

۱. آگاهی از دم و بازدم و فاصله بین آن‌ها

مدت زمان کل: ۳۵ دقیقه

در یک موقعیت کاملاً آرام بنشینید و بگذارید بدن شما هم کاملاً آرام باشد.

مرحله‌ی اول: مدت زمان: ۵ دقیقه

شاهد نفس کشیدن خود باشید. طول نفس کشیدن خود را زیاد نکنید. فقط شاهد دم و بازدم خود باشید.

مرحله‌ی دوم: مدت زمان: ۵ دقیقه

سپس فقط شاهد دم خود باشید.

مرحله‌ی سوم: مدت زمان: ۵ دقیقه

سپس تنها شاهد بازدم باشید و به دم توجه نکنید. با آگاهی تمام این کار را انجام دهید.

مرحله‌ی چهارم: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون همه چیز را رها کنید و فقط شاهد فاصله‌ی بین دم و بازدم خود باشید.

مرحله‌ی پنجم: مدت زمان: ۵ دقیقه

حالا از دم، فاصله بین آن‌ها و بازدم خود آگاه باشید. احساس خواهید کرد که تمام بدن شما جوان و سرزنده شده است. شما در سکوت هستید که به شما انرژی می‌دهد و شما را زنده می‌کند. شما با انرژی زیادی می‌لرزید.

مرحله‌ی ششم: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون شاهد فاصله بین دم و بازدم و دم و بازدم خود باشید. در این صورت ممکن است احساس کنید که اصلاً نفس نمی‌کشید.

مرحله‌ی هفتم: مدت زمان: ۵ دقیقه

چشمان خود را ببندید و استراحت کنید. مراقبه نکنید. فقط آرام باشید. به هیچ چیز نی‌اندیشید. فقط بگذارید



ذهن شما آرام بگیرد و از حالت پرانرژی بیرون بیاید. در پایان چشمان خود را کاملاً آهسته باز کنید.

۲. هوش و انرژی در فضای خنثی بین نفس‌ها

مدت زمان: ۳۰ دقیقه

با روشی آرام بنشینید. چشمانتان را ببندید. نحوه‌ی نفس کشیدن خود را تماشا کنید. دم به بازدم تبدیل می‌شود و یا بازدم به دم می‌رسد. از فضای خنثی که نفس‌ها به نوبت انجام می‌گیرد آگاه شوید. این همان زمانی است که سرشار از هوش و انرژی به‌هنگام فاصله بین دم و بازدم و دوباره هستید.

گاهی وقت‌ها حتی یک درخواست واحد می‌تواند زندگی را برای شما به ارمغان آورد. به‌طور مثال ممکن است آخر هفته بر روی تخت خواب دراز بکشید، اما دلتان نخواهد که بلند شوید. ناگهان دوستانی که می‌خواهید آن‌ها را ببینید به‌یاد می‌آورید. این تفکر به‌تنهایی می‌تواند تمام بدن شما را زنده کند. شما از رختخواب خواهید پرید و آماده‌ی اجرای آن خواهید بود. هرگاه از انرژی لبریز شوید، آگاهانه باید بدانید که در بخش خنثی اتفاق می‌افتد. به‌همین ترتیب، وقتی چیزی از شما گرفته شود، شما سرشار از هوش و ذکاوت خواهید شد. اگر چیزی را از دست دهید، فوراً پیام‌هایی را دریافت خواهید کرد که برخی درباره‌ی درک زندگی هستند و به هوش شما تبدیل خواهند شد.

در بخش خنثی، شما سرشار از هوش و انرژی هستید. اگر آگاهی‌تان را به‌این دو بخش اضافه کنید، تمام روز دائماً سرشار از انرژی خواهید بود. وقتی شاهد هر دو فاصله‌ی بین دم و بازدم خود باشید، مرتباً با انرژی شعله‌ور خواهید شد. اگر کمی عمیق‌تر پیش بروید، نکته‌ی مهمی را خواهید فهمید: شما در هر لحظه اندیشه و انرژی دارید. تمام سیستم صفر و یک مبتنی بر این دوگانگی اندیشه و انرژی، و انرژی و اندیشه است. و این دو ارتباط مستقیمی باهم دارند.

در حقیقت، برای لحظه‌ای قدرت میل و اشتیاق وجود شما را فرا خواهد گرفت. و بعد از آن از قدرت عمل لبریز خواهید شد. یک لحظه مملو از انرژی می‌شود. و بعد از آن هوش و ذکاوت شما را پر خواهد کرد. به‌همین ترتیب این دو در شما بازی می‌کنند. همچنین این‌ها ترکیبات کل کیهان هستند که همان ماده و انرژی است. به‌طور مداوم در فضای درونی شما ماده و انرژی به رقص می‌پردازند. اگر بتوانید از این فاصله آگاه شوید، این آگاهی ابدی خواهد شد.

قدرت میل و عمل در درون شما به رقص در می‌آیند. با آگاهی از آن‌ها، به قدرت خرد خواهید رسید. انرژی دائماً از وجود خود لذت می‌برد و در درون شما ابراز می‌شود. فقط باید هوشیار باشید تا مملو از آگاهی الهی شوید.

۳. آگاهی از بخش خنثی در هنگام حرکت بدن

مدت زمان کل: ۳۰ دقیقه

به‌صورت مستقیم بنشینید. ترجیحاً روی زمین بنشینید. چشمانتان را ببندید و تا حد امکان آرام باشید و استراحت کنید.

مرحله‌ی اول: مدت زمان: ۳ دقیقه

به آرامی و با آهستگی به دم خود توجه کنید. و با هوشیاری نفس بکشید.

بازگشت به فهرست

مرحله‌ی دوم: مدت زمان: ۳ دقیقه

اکنون به آرامی و با آهستگی به بازدم خود توجه کنید.

مرحله‌ی سوم: مدت زمان: ۳ دقیقه

حالا نفس‌های دم و بازدم خود را فراموش کنید. به آرامی توجه خود را معطوف بین این دو کنید و از فاصله‌ی بین این دو آگاه باشید.

مرحله‌ی چهارم: مدت زمان: ۳ دقیقه

توجه خود را در بین نفس‌های خود نگه دارید. درحالی‌که در این آگاهی بسر می‌برید، دست‌های‌تان را حرکت دهید. در حین حرکت دست‌های‌تان، اگر احساس کردید که از آن فضا خارج شدید خود را دوباره به آن فضا برگردانید و دوباره دست‌های خود را به حرکت در آورید.

مرحله‌ی پنجم: مدت زمان: ۳ دقیقه

در همان فضا سعی کنید که بایستید. اگر دوباره احساس کردید که از آن فضا خارج شدید بنشینید و سعی کنید دوباره به آن برگردید و دوباره بایستید. بگذارید چشمان شما بسته بمانند و از فاصله‌ی بین نفس‌هایتان آگاه باشید. اجازه دهید توجه شما تنها بین نفس‌هایتان باشد. در جایی قرار گیرید که هیچ ذهنیتی وجود ندارد.

مرحله‌ی ششم: مدت زمان: ۳ دقیقه

همچنان که توجهتان بین نفس‌هایتان قرار گرفته، دستانتان را به آرامی حرکت دهید. نکته‌ی مهم از دست ندادن آگاهی‌تان است.

مرحله‌ی هفتم: مدت زمان: ۳ دقیقه

آرام باشید و خود را مرکز نفس‌هایتان قرار دهید. در این فضا کاملاً راحت باشید و به آرامی سر خود را حرکت دهید. اگر احساس کردید که آگاهی‌تان از دست رفت آن را برگردانید و دوباره سر خود را تکان دهید.

مرحله‌ی هشتم: مدت زمان: ۳ دقیقه

در ادامه سعی کنید به آرامی پاهای خود را حرکت دهید. فقط بر آگاهی‌تان متمرکز شوید.

مرحله‌ی نهم: مدت زمان: ۳ دقیقه

بدون از دست دادن آگاهی‌تان، به آرامی و خیلی آهسته سعی کنید چشمان خود را باز کنید. اگر احساس می‌کنید آن‌چه می‌بینید آگاهی‌تان را از دست می‌برد، چشمان خود را ببندید و دوباره بر آگاهی‌تان متمرکز شوید و دوباره سعی کنید چشمان خود را باز کنید.

مرحله‌ی دهم: مدت زمان: ۳ دقیقه

در هر جایی که قرار دارید سعی کنید بنشینید. اگر با این کار آگاهی‌تان را از دست می‌دهید، کمی صبر کنید و خود را متمرکز کنید و دوباره سعی کنید بنشینید.



۴. آگاهی از فاصله‌ی تنفسی با ارادت عمیق

مدت زمان کل: ۲۱ دقیقه

این روش با حس ارادت عمیق انجام می‌شود. ممکن است شما نسبت به شخصی حس ارادت عمیقی داشته باشید. ممکن است شما با شخصی در زندگی خود مانند خدا، استاد، پدر و مادر، دوست، معلم رهبری که از آن الهام گرفته‌اید، عمیقاً در ارتباط باشید. شخصی که چیزی به یاد ماندنی در زندگی شما داشته است. می‌توانید بیش از یک نفر، حتی دو یا سه نفر همانند مادر زیبا، استاد فوق‌العاده‌ی شما، خدای مورد علاقه‌تان و یا دوست محبوبتان را به یاد داشته باشید.

چشمانتان را ببندید و به حالت مستقیم بنشینید و تمام افرادی که در شما حس ارادت عمیق ایجاد می‌کنند و در قلب شما قرار دارند، آن‌هایی که عمیقاً با شما در ارتباط هستند، منبع الهام بخشی برایتان هستند، و آن‌هایی که روحیه‌تان را زنده می‌کنند به یاد بیاورید و با تمام وجود با آن‌ها ارتباط برقرار کنید.

آن‌ها را به خاطر بسپارید و یا سهم آن‌ها را در زندگی‌تان بیاد بیاورید. با تمام وجود شدیداً با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. به تمام هستی خود اجازه دهید تا با ارادت ذوب شوند. با این حس ارادت عمیق، از فاصله‌های بین نفس‌های ورودی و خروجی‌تان آگاه باشید. این خودتان هستید که در بین هرنفس می‌درخشید و خود را آشکار می‌کنید. برای همین است که آگاهی در فاصله‌ی تنفس بسیار مهم است. هنگامی که آگاهی به این فاصله‌ها می‌رود، احتمال بیداری به حقیقت بسیار زیاد است.

۵. وپاسانا

ویپاسانا به معنای تحقق حقیقت گام به گام است. سه روش وجود دارد که می‌توانید وپاسانا را انجام دهید: **آگاهی عمیق از بدن، اعمال‌تان، ذهن‌تان، قلب‌تان.**

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

هنگام راه رفتن، وقتی دست خود را حرکت می‌دهید، وقتی لبخند می‌زنید، این کار را با آگاهی انجام دهید. کاملاً بدانید که شما کسی هستید که آن کار را انجام می‌دهید. هوشیار باشید. هیچ حرکت و هیچ لحظه‌ای نباید در حالت ناخودآگاه بگذرد. همانند بدن، شاهد قلب و ذهن خود باشید. از تمام افکار گذرا در ذهن‌تان آگاه باشید. هیچ نظری ندهید و هیچ چیز را ارزیابی نکنید. تنها شاهد باشید.

تنفس خود را زیر نظر بگیرید

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

هر کجا هستید دم و بازدم خود را با صدای بلند از ته اعماقتان انجام دهید. ناف، منبع انرژی شما در ناحیه‌ی شکم است. بنابراین هنگامی که به ناف‌تان توجه می‌کنید، از جریان زندگی در وجودتان مطلع خواهید شد. هرچه بیشتر از شکم خود آگاه شوید خواهید دید که قلب و ذهن شما ساکت می‌شوند.

در هنگام ورود هوا به بدن‌تان از راه بینی نفستان را تماشا کنید

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

از هوای خنک موجود در حفره‌ی بینی خود آگاه باشید. با ورود و خروج هوا از حفره‌ی بینی‌تان احساس راحتی کنید. وپاسانا را می‌توانید در هر دو حالت نشسته و یا هنگام راه رفتن انجام دهید.

بازگشت به فهرست



درحال نشستن

مدت زمان: ۶۰ دقیقه

در یک موقعیت راحت بنشینید، ستون فقرات مستقیم و روبه‌جلو باشد. چشمان خود را بسته نگه دارید و به‌طور عادی نفس بکشید. همچنان بدون تغییر در همان مواضع بمانید. هنگام تنفس دم و بازدم، بالا و پایین رفتن شکم را تماشا کنید. به‌روی تنفستان تمرکز نکنید بلکه آرام آن‌را انجام دهید. اگر احساسات و افکار و یا تغییرات جسمی به‌وجود آمد به آن‌ها اجازه دهید. لحظه‌به‌لحظه شاهد آن‌ها باشید. تماشای همه چیز فرایند مهمی است. این کار را به مدت ۴۵ دقیقه انجام دهید و به مدت ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

درحال راه رفتن

مدت زمان کل: ۳۰ دقیقه

در این حالت تمام آگاهی‌تان روی پاهایتان قرار دارد چرا که آن‌ها زمین را لمس می‌کنند. می‌توانید در یک دایره یا در یک خط مستقیم حدود پانزده قدم بردارید و دوباره به عقب برگردید. می‌توانید به‌راحتی از یک اتاق به اتاق دیگر در خانه یا بیرون در باغ خود این مراقبه را انجام دهید.

چشم‌هایتان باید روی پاهایتان متمرکز شوند. درست همان‌طور که در مراقبه‌ی شکم در حالت نشسته آن‌را تماشا می‌کنید. با هر قدم از لمس پاهایتان با زمین آگاه باشید. اگر افکار و احساساتی به سراغتان آمد مانع آن‌ها نشوید. هیچ چیز نباید به‌عنوان حواس پرتی تلقی شود. پس از پایان یافتن احساس و افکارشان دوباره به تماشای پاهای خود برگردید. این کار را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و ۱۰ دقیقه استراحت کنید.



مراقبه‌ی سریع قدرتمند

۱. پذیرش

اجتناب‌ناپذیری لحظات حال و آینده را کاملاً بپذیرید. آرامش عمیقی را تجربه خواهید کرد که حتی تصورش را هم نمی‌کنید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

با آرامش به‌حالت مستقیم بنشینید. چشمان خود را ببندید و بدون حرکتی در همین حالت بنشینید. حرکات بدن افکاری در وجودتان ایجاد می‌کند. بنابراین اگر بدنتان بدون حرکتی پایدار باشد، می‌تواند شما را به سکوت عمیق‌تر سوق دهد. بسیار آگاهانه با تصمیمی قوی و در همان لحظه که هستید در دنیای بیرونی و درونیتان

بازگشت به فهرست

خود را همان‌گونه که هستید بپذیرید.

به خود بگویید که برای من دنیای بیرون و بسیاری از دارایی‌های اطرافم کافی است و در دنیای درونم نیاز به توسعه‌ی خود ندارم، چراکه پر از خصوصیات مثبت هستم و خود را کاملاً پذیرفته‌ام.

اگر نفسی، گناهی و یا حرص و طمی داشته باشم اشکالی ندارد. نظرات دیگران برایم اهمیتی ندارد. همه چیز دربارهی خودم را قبول دارم و پذیرفته‌ام. اعتراضات شما برایم غیر قابل قبول است. من نمی‌خواهم این و یا آن را بپذیرم. شما باید بپذیرید که قادر به قبول هرچه ممکن است نیستید. این را نیز بپذیرید.

لحظه‌ی حاضر را بپذیرید و آینده را قبول کنید. با ذهن خود بدترین کاری که می‌تواند در زندگی‌تان رخ دهد را تصور کنید، حتی این را هم بپذیرید که اگر این اتفاق بیفتد شما قادر نیستید که از آن جلوگیری کنید. این اجتناب‌ناپذیر است. اجتناب‌ناپذیری را درک کنید و آن را بپذیرید. هنگام پذیرش بی‌چون و چرای خود دیگر فکری نخواهد بود. ذهن ساکت خواهد شد. از آن سکوت لذت ببرید.



۲. فقط توقف کنید!

این یک روش بسیار قدرتمند است که به شدت آگاهی شما را به لحظه‌ی فعلی می‌رساند.

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

هرکجا که هستید همان‌جا توقف کنید. این روش به‌طور گسترده توسط جورج گورجیف استاد روشنگر مورد استفاده قرار گرفته شد. درست همان موقع که انگیزه‌ی انجام کاری را دارید، متوقف شوید. زیرکی شما همچنین یک انگیزه‌ی دیگر برای بقاء شما است. شما همیشه با خود فکر خواهید کرد که اگر زیرک و ماهر باشید و مرتباً با احتیاط عمل کنید، نجات خواهید یافت. اکنون آن زیرکی را به‌حالت تعلیق در آورید. معصوم و قابل اعتماد باشید.

قدم دوم این است که هر زمان انگیزه‌ی ناگهانی همانند گرسنگی، عصبانیت، تشنگی، عطسه و یا هرچیز دیگر به سراغتان بیاید، هنگامی که قرار است اتفاق بیفتد و یا قرار است اقدام کنید، توقف کنید. از فضای انجام دادن به فضای بودن بروید.

۳. مراقبه بر روی خاطرات عاطفی

از رنج خاطرات عاطفی خلاص شوید.

مدت زمان: نامشخص

هنگامی که گرفتار خاطرات عاطفی شدید هستید، بنشینید و با آن‌ها مراقبه کنید. چه از روی ترس و چه از روی عشق یا حرص و طمع باشد، آگاهانه وارد آن شوید. به آرامی فضای درونی شما از خاطرات عاطفی پاک خواهد شد. تا زمانی که خاطرات انرژی بگیرند، مراقبه را ادامه دهید. به‌زودی فراتر از آن خواهید رفت و وارد

بازگشت به فهرست

فضای درونی خود خواهید شد.

هنگامی که عاشق هستی خود شوید، قلب شما بدون هیچ زحمتی ذوب می‌شود. اگر این کار را چندین بار تکرار



کنید، حقیقت را خواهید دید.

۴. تغییرات - پدیده‌ی تغییر ناپذیر بدانید که آگاهی تغییرناپذیر واقعیت غایی است.

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

تغییراتی را که اتفاق می‌افتد درک کنید و از طریق آن‌ها، تغییرات را از پا در آورید. شما آگاهی غایی و تغییرناپذیر را پیدا خواهید کرد.

شما دائماً در حال تغییر انرژی جاودانه هستید. به شما اجازه می‌دهد دنیای بیرونی را که مدام در حال تغییر است مصرف کنید. بگذارید دنیای در حال تغییر داخلی دنیای بیرونی را ببلعد. بگذارید هرچ و مرج آشوب‌ها را فرو برد. بگذارید هرچ و مرج پوشیده از هرچ و مرج شود. در یک آگاهی صلح‌آمیز، عمیق و آرام قرار بگیرید. سپس، به عنوان مرغ، برای جوجه‌هایتان تصمیم بگیرید: من این تغییر را خود تغییر خواهم داد. دائماً ذهن حالت تغییر درونی خود را تجسم می‌کند و تغییرات متغیر خارجی را می‌ریاید و می‌بلعد.

هرکاری انجام دهید، اعتماد به دنیای داخلی و یا خارجی شما به اعتماد به هرچ و مرج تبدیل می‌شود. به عنوان مثال ممکن است با خود فکر کنید که به یک گیاه زیبا و شکوفا در گوشه‌ی منزل خود نیاز دارید و تصمیم گرفتید که این گیاه را در گوشه‌ی منزل خود قرار دهید. هر زمان که به گیاه نگاه کنید و از آن لذت ببرید، کل حالت ذهن شما تغییر می‌کند. ممکن است تصمیم بگیرید که گیاه را به مکانی کاملاً متفاوت منتقل کنید. این تجربه‌ای بسیار متداول است.

مثالی دیگر این است که به خود بگویید تصمیم دارید جابه‌جا شوید. در هنگامی که خانه جدید را پیدا کرده و خریداری کنید، ناگهان حس کنید که آن خانه را نمی‌خواهید. در عوض می‌خواهید در یک آپارتمان زندگی کنید و یا در محلی دور افتاده و آرام به عبادت پردازید.

همه چیز دائماً در حال تغییر است. واقعیت درونی در حال تغییر را تحقق بخشید و بگذارید دنیای متغیر خارجی را در خود فرو برد. سپس هیچ چیز را لمس نخواهید کرد.



اکنون شما در تلاشید تا مسائل را حل کنید. همانند تلاش برای سفر در دو قایق است که یک پا را در یک قایق قرار می‌دهد و پای دیگر را در قایق دیگر قرار می‌دهید. شما سعی خواهید کرد تعادل خود را در دو قایق حفظ کنید. اما این رویکرد هرگز عملی نخواهد شد. تنها پرش کرده و شنا کنید. هنگامی که می‌فهمید دنیای برون و درونتان دائماً در حال تغییر است، تغییرات را از طریق خود تغییرات از پای در آورید و این درک را در قلب خود پرورش دهید. خواهید دید که آگاهی نامتغیر واقعیت غایی است. وقتی این درک را در خود بیورانید، قدرت فوق العاده‌ای را تجربه خواهید کرد. خواهید فهمید که اخلاص و شورمندی به موجودیت شما افزوده می‌شود، که به معنای زندگی روشنگرانه است.

زندگی روشنگرانه به معنای زندگی درست و پرورش تجارب درست، دانش صحیح و عملکرد درست است.

۵. زندگی را در درون و برون خود احساس کنید.

آگاهی گسترده‌ای را در خود تجربه کنید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

چشمان خود را ببندید و چند لحظه‌ای آرام باشید و صبوری کنید.



آگاهانه هوشیاری را با خود تمرین کنید. ابتدا، با صندلی که روی آن نشسته‌اید شروع کنید. چرا که نزدیک‌ترین وسیله به شما است. تصور کنید که در درون صندلی زنده هستید. احساس خواهید کرد که همان‌طور که در درون پوست خود احساس زنده بودن می‌کنید، در درون صندلی هم همین احساس را دارید.

همان زندگی که در صندلی جریان دارد، در درون پوست شما نیز جریان دارد.

افرادی که در اطراف شما نشسته‌اند را حس کنید و درون هر یک از آن‌ها احساس زنده بودن کنید. ممکن است چند لحظه طول بکشد تا تجسم کنید که به‌طور واضح در هر شخص زنده هستید. آن‌گاه احساس خواهید کرد که در همه چیز زنده هستید- دیوارها، مبلمان، مردم، گل‌ها، اتاق و حتی کف زمین.

۶. بامبو توخالی

این یک مراقبه‌ی زیبا است که تمام آنچه در درون شما است خالی شده و آماده‌ی دریافت انرژی الهی می‌شوید و خود تبدیل به الهیات خواهید شد.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

بازگشت به فهرست

به نشستن در محیطی آرام و ساکت ادامه دهید. فقط از جسم خود آگاه باشید و با آن احساس راحتی کنید. حال تصور کنید که جسمتان به یک بامبو توخالی تبدیل شده است. تمام بدن، پوست و استخوان شما بخشی از بامبو هستند. در داخل این فضا چیزی به جز پوچی و سکوت نیست.

اجازه دهید ذهنتان منفعل باشد. منتظر هیچ تجربه‌ای نباشید فقط خودتان باشید. ناگهان خواهید دید که انرژی به درون شما می‌ریزد. هنگامی که خود را تهی می‌کنید و دیگر از خود مقاومت نشان نمی‌دهید، انرژی الهی شروع به جاری شدن در شما می‌کند. شما به یک فلوت برای نواختن موسیقی الهی تبدیل می‌شوید. اگر با استادان کار می‌کنید، به فلوت توخالی تبدیل شوید تا استاد بتواند در آن بدمد. در ابتدا شما به بامبو توخالی تبدیل می‌شوید و سپس خود به خود ناپدید می‌شوید. آن‌گاه است که الهی خواهید شد و دیگر خود نخواهید بود.

۷. از درون آینه به خودتان نگاه کنید.

به‌طور مداوم به خود انرژی دهید و خود را احیاء کنید.

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

درمقابل یک آینه تمام قد بایستید و به خودتان نگاه کنید. از زاویه‌ی بیرون به‌خوبی به خود نگاه کنید. شما شخصی هستید که مطلب مورد توجه شما انعکاس شما از آینه است. احساس خواهید کرد انرژی شما به سمت جسمتان جریان دارد. شما در حال نگاه کردن هستید و بازتاب شما است که مورد نگاه و توجه واقع شده است. اکنون تغییر معکوس این دو را تصور کنید. تصور کنید که این بازتاب شما است که به شما نگاه می‌کند. در ابتدا ممکن است برایتان ترسناک باشد. چراکه عادت ندارید که نسبت به خودتان اینگونه تأمل داشته باشید.

حتی اگر احساس عجیب و ترسناکی به سراغتان آمد، نگران نباشید چراکه بعد از چند لحظه شما یک تغییر بزرگ را در خود احساس خواهید کرد و انرژی که به سمتتان جریان دارد حس خواهد شد. اکنون گردش انرژی را محدود به همین جریان کرده‌اید که باعث می‌شود انرژی هدر نرود بلکه فقط به سمت شما بازگردد.

این روش را چندین مرتبه در روز تمرین کنید و یک تغییر قطعی را در خود ایجاد کنید. در نهایت شما با خود و دیگران با انرژی و صلح و صفای بیشتر و محوری‌تر خواهید بود.

این روش را می‌توانید در طول روز انجام دهید، نه تنها با آینه و بازتاب خود بلکه با هر چیز و هرکس دیگری که مورد توجه شما است امتحانش کنید. هنگامی که انرژی خود را به چیزی و یا شخصی منتقل کردید، تصور کنید که به



سمت شما باز می‌گردد. شما انرژی را به سمت خود به گردش در می‌آورید که به شما حس سرزندگی و جوانی می‌دهد. حتی می‌توانید آن را با رایانه‌ای که تمام روز با آن کار می‌کنید این روش را امتحان کنید.

۸. آرامش اندام

این روش یکی از سریع‌ترین تکنیک‌ها برای رسیدن به آرامش آنی است.

مدت زمان: به اندازه‌ی دو دقیقه- در صورت اجازه زمان طولانی‌تر است

اگر فضای خصوصی در دسترس است، دراز بکشید. در غیر این صورت، فقط تا حد امکان راحت باشید. چشمانتان را ببندید. یک نفس بزرگ و عمیق بکشید. شما می‌خواهید نفس خود را حبس کنید، بنابراین تا حد امکان نفس

بکشید. سپس نفستان را در درون خود نگه دارید. شروع به فشردن و یا کشش اندام خود کنید. با پاها و یا مچ‌هایتان شروع کنید و سپس به سمت کشاله‌ها و زانوها بروید.

سپس پاهایتان را بکشید. همان‌طور که به سمت اندام‌های بالا پیش می‌روید، قسمت از قبل کشیده شده بدن را شل نکنید. اکنون به سمت کمر، سپس به سمت شکم خود بروید. عضلات شکم را تا حد امکان سفت کنید. به‌طور خودکار، عضلات کشاله ران شما نیز سفت می‌شود. سپس به سمت بالا و به سمت قفسه سینه و پشت خود حرکت کنید. تمام مهره‌های پشت خود را سفت کنید. بازوان و دستان خود را کشش دهید. از انگشتان دست خود شروع کنید و به دو طرف سرخود حرکت کنید. استخوان شانه‌ها، عضلات گردن و گلو را بکشید. مخصوصاً کشش را در عضلات گردن خود نگه دارید.



به سمت صورتتان بروید. صورت شما از آن‌چه که آگاه هستید

ماهیچه‌های بیشتری دارد. عضلات موجود در دهان، سوراخ بینی، چشم‌ها، ابروها، پیشانی و گونه‌هایتان را بکشید. پلک‌های خود را ببندید و دندان‌هایتان را ثابت نگه دارید. تمام صورت خود را در یک توپ محکم بپیچید. به یاد داشته باشید که بدن خود را همانند قبل در هنگام عمل آرام نکنید. تا زمانی که می‌توانید در این حالت بمانید. هنگامی که دیگر نتوانستید نفس خود را نگه دارید، آن را بیرون دهید و هم‌زمان بدن خود را کاملاً آرام کنید. یک دقیقه‌ای در حالت آرامش جسمی و بدنی بمانید. این روش هم بدن و هم ذهن را آرام می‌کند و برای دو دقیقه باعث طراوت می‌شود. اگر زمان اجازه می‌دهد، فرایند را سه بار تکرار کنید.

۹. من هستم

به درون خود بازگردید- بنگرید که واقعاً چه کسی هستید!

مدت زمان: در هر کجا و هر مکان

این روشی برای آگاهی از خود در هر لحظه، و در هر عملی است. تنها کاری که باید بکنید این است که خودتان را در هر لحظه به یاد آورید، به یاد داشته باشید که من هستم- هنگامی که غذا می‌خورید، می‌نوشید، راه می‌روید، صحبت می‌کنید آگاه باشید که من هستم و در درون خود جریان دائمی را کشف کنید.

تمام کارهای روزمره‌ی شما چیزی به جز تلاش برای فراموش کردن خود نیست. سعی نکنید که خود را فراموش کنید. تلاش برای فراموشی خود تنها دشواری‌های بیشتر و بیشتری را به زندگی شما اضافه می‌کند.

از آن‌چه که در مورد خود می‌دانید و یا هر آن‌چه که راجع به خود آموخته‌اید، سعی کنید آرام بگیرید. فقط بیاد داشته باشید که هستید. یادآوری خود فکر کردن نیست، بلکه صرفاً آگاهی است. اگر شما فکر کنید که هستید، نکته را از دست داده‌اید. این همان چیزی است که معمولاً تکرار می‌کنیم. کلمات تجربه نیستند. آن‌ها را شفاهی بیان نکنید. تنها احساس کنید که هستید. نیازی نیست در مورد بدن خود، ذهن خود، وضعیت و موقعیت خود فکر کنید، هیچ فکری لازم نیست.



بازگشت به فهرست

هنگامی که راه می‌روید، لحظه‌ای بایستید و آگاه شوید که وجود دارید. هنگامی که چیزی را لمس می‌کنید، آن را احساس کنید. هنگامی که شخصی شما را لمس می‌کند، لمس او و فردی که این کار را انجام می‌دهد را احساس کنید. هوشیاری شما بیش‌تر خواهد شد.

این آگاهی را همه‌جا با خود به‌همراه داشته باشید. در این هنگام حتی خورشید را روی صورت خود و باد را در موهایتان تجربه خواهید کرد. از تجربه‌گر آگاه باشید. تنها احساس کنید که هستید و این شما را برای یک لحظه به درون خود برمی‌گرداند. شما نگاهی اجمالی به سکوت عمیق و واقعیت می‌اندازید.

۱۰. فقط بنشینید

به‌حالت بی‌ذهنی خود بنگرید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

این مراقبه توسط بودیسم یا همان ذن شکل گرفته است. این کلمه به‌معنای فقط نشستن است. سخت‌ترین کار انجام ندادن هیچ کاری بجز نشستن است. ذهن شما به‌وسیله‌ی انواع استدلال، دلایل، ویا بهانه‌هایی برای انجام ندادن این روش تلاش خواهد کرد. ذهن سعی خواهد کرد که شما را متقاعد کند که این کار چیزی بجز اتلاف وقت نیست. اگر مقاومت کنید، ذهن خسته و خواب‌آلود می‌شود، و حتی ممکن است شروع به خیال‌پردازی و یا توهم کند.

هدف اصلی این مراقبه این است که به ذهن اجازه دهد همه‌ی ترفندهای مورد نظر خود را به کار گیرد. روزی ذهن به سادگی از این ترفندها اذیت می‌شود. و سرانجام متوجه خواهد شد که دیگر نمی‌تواند به آن‌ها ادامه دهد. سپس خودش را رها می‌کند.

برای انجام این مراقبه می‌توانید در هر جایی که مزاحمتی نداشته باشید بنشینید. اگر حرکات بیش از حد انجام دهید، ممکن است انجام مراقبه را مختل یا حواستان را پرت کند. یک وضعیت را پیدا کنید که احساس کنید بتوانید بدون حرکت حداقل نیم‌ساعت بمانید. در صورت لزوم از تشک یا کوسن استفاده کنید. هنگامی که بدن بی‌حرکت است ذهن نیز فروکش می‌کند.

ستون فقرات خود را مستقیم نگه دارید. درصورت لزوم از متکا استفاده کنید. اما سعی کنید بدون آن انجام دهید. کف دستتان را رروی دیگری طوری قرار داده که انگشتان شستتان همدیگر را لمس کنند و دایره‌ای تشکیل دهند.

دراین لحظه تماشای طبیعت انتخاب خوبی است. حتی می‌توانید از داخل خانه و از طریق پنجره به آسمان نگاه کنید. یا می‌توانید روبه‌روی یک دیوار ساده و سفید بنشینید، یا به گوشه‌ای از اتاق بنگرید.

توجه خود را به هر چیزی متمرکز نکنید. بگذارید چشمان شما نیمه‌باز و نامتمرکز و توجه‌تان ایجاد شود. اجازه دهید چشمان شما به آرامی به فاصله خیره شود. این کار می‌تواند برایتان آرام‌بخش باشد. بگذارید تنفستان آرام و طبیعی باشد. بدون این که توجه خود را به چیز خاصی معطوف کنید، هوشیار، آگاه و شنوا باشید. در تک‌تک لحظات حضور خود را حس کنید.

در ابتدا، نشستن و انجام ندادن هیچ کاری دشوار خواهد بود. اما بعد از چند روز، شروع به لذت بردن از این

عمل فوق العاده خواهید کرد. لحظه به لحظه، اُفت ذهنتان را تجربه می کنید. سرانجام، یک روز لحظه ای فرا می رسد که ذهن تماماً فرو می رود و شما حالت بی ذهنی را خواهید دید.



۱.۱. آگاهی در هنگام خوردن، نوشیدن و...

هوشیاری خود را افزایش دهید.

مدت زمان: هر زمانی که غذا بخورید و یا بنوشید

به طور معمول ما غذا نمی خوریم و نمی جویم. بلکه فقط آن را در گوی خود فرو می کنیم. حتی به سختی طعم غذا را متوجه می شویم.

اکنون هنگامی که غذا می خورید، با آگاهی و هوشیاری این کار را انجام دهید. آن را کاملاً بچشید. هنگامی که شیرینی غذا را حس کردید، می توانید آن را نه تنها در دهان بلکه در کل بدن خود حسش کنید.



هنگامی که آب می نوشید، با پایین رفتن آن از گلو و معده تان، خنک بودن آن را حس کنید. چشمان خود را ببندید و آن را به آرامی بنوشید و از هر جرعه ای آن لذت ببرید. احساس خنکی آن را نه تنها در دهان بلکه در کل بدن نیز احساس کنید.

۱.۲. «بله» بگویید

نرم شدن، ذوب شدن، تسلیم شدن- به سمت هوش بیشتر

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

اگر توجه داشته باشید، تقریباً همیشه، دوست دارید که بگویید «نه». این کار احساس کامل بودن به شخصیت و نفس شما می دهد. گفتن نه باعث می شود حس کنید برای خود کسی هستید و گفتن بله باعث می شود نفستان احساس پستی کند و یا مطیع کسی باشد. حالا سعی کنید دقیقاً معکوس این را انجام دهید. تصمیم بگیرید برای ۲۴ ساعت آینده، در هر شرایطی بله گفتن را شروع کنید. تماشا کنید که چگونه نه گفتن با کوچکترین انگیزه بیشتر می شود. در هر شرایطی ذهن شما احساس می کند که باید نه بگوید.



و از همان جا نه گفتن شروع به افزایش می کند. آگاهانه بگویید بله.

خود را نرم و ذوب کنید و احساس سبکی را در درون خود تجربه خواهید کرد. دیگران نیز احساس می کنند که شما فردی نرم تر و صریح تر هستید.

۱۳. به تماشای ذهن و جسم خود بنشینید و استراحت کنید از هرگونه تنشی دور باشید. برای هرکاری که انجام می‌دهید، احساس عشق کنید.

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

هر دقیقه از اقدامات روزانه‌ی خود آگاه باشید. از هرکاری که به آرامی انجام می‌دهید آگاه باشید. با هر تنشی که در هر قسمت از بدنتان انجام می‌شود آرام بگیرید. خود را همانگونه که هستید بپذیرید. از هر لحظه که به‌عنوان هدیه‌ای از زندگی به شما می‌رسد استقبال کنید. هرکاری که انجام می‌دهید با عشق و شادی انجامش دهید. در انجام هرکاری حس کمال داشته باشید. کیفیت بودن و انجام دادن تغییر خواهد کرد.



۱۴. آیا این‌جا هستید؟

به‌زمان حال پرش کنید.

مدت زمان: در زمان خواب و یا هر زمان و هر مکان

از خود بپرسید: آیا در این‌جا هستید؟ به‌محض این‌که آگاهانه این سؤال را از خود بپرسید، افکارتان متوقف خواهد شد. سپس به سؤال خود پاسخ دهید، بله. این کار مستقیماً شما را به زمان حال خواهد رساند. خصوصاً قبل از خواب می‌توانید این روش را امتحان کنید. البته می‌توانید در هر زمان و هر بار که بخواهید انجامش دهید.

۱۵. فراتر از کلمات

یاد بگیرید که فراتر از آنچه کلمات توصیف می‌کنند را تجربه کنید. آن‌گاه زیبایی واقعی هستی را تجربه خواهید کرد. سپس زندگی تا ابد سراسر از شادمانی خواهد شد.

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

بدون گفتن کلمه‌ای به هر چیزی نگاه کنید. هنگامی که به گل نگاه می‌کنید، تنها نگاه کنید. حتی به آرامی و یا با صدای بلند نگویند: «گل رز زیبا». فقط نگاه کنید و با تمام وجود آگاه باشید.

این همان نگاه واقعی به گل رز است که ارتباطی بین شما و گل ایجاد می‌کند و پس از آن گل تمام واقعیات خود را به شما نشان می‌دهد. در آسمان شب به ماه نگاه کنید. تنها تماشايش کنید و به زیبایی آن و یا دانش خود کاری نداشته باشید. گاهی اوقات می‌توانید خود را در آینه نگاه کنید تنها شاهد تماشای خود باشید. خواهید دید که هستی و آفرینش‌های آن چقدر زیبا هستند و کلمات شما درمورد مسائل دنیوی چقدر کاهش می‌یابد.

۱۶. انتقاد

به درستی انتقاد کنید.

مدت زمان: در هر زمان و هر مکان

هنگامی حس انتقاد از افراد در درونتان ایجاد می‌شود این روش را انجام دهید.

قبل از انتقاد، برای هر انتقادی که می‌خواهید از شخص انجام دهید، یک گزینه‌ی مثبت پیدا کنید. اگر قادر به یافتن گزینه‌ی مثبت نیستید، صبر کنید. دادن بازخورد غیر سازنده بی‌فایده است. از گزینه‌ی مثبت استفاده کنید و سپس مشکل و همچنین راه حل پیشنهادی را برای شخص ارائه دهید. در این صورت انتقاد شما مفید و تأثیرگذار خواهد بود.

۱۷. پریشانی درون و بیرون

شاهد پریشانی و آرامش در واقعیت خود باشید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

چشمانتان را ببندید. به حالتی آرام بنشینید. نیازی به کنترل ذهن ندارید. اگر ذهنتان به جایی خارج از آن مکان می‌رود و به چیزی غیر از شما متوسل می‌شود به آن پریشانی بیرونی گفته می‌شود. فقط بدانید که آنجا هستید اما ذهنتان پریشان است. لحظه‌ای که خود، اسم خود و یا ایده‌هایتان را به یاد می‌آورید، این همان پریشانی درون است.

پریشانی‌های فکری خود را تماشا کنید. هر ایده و یا فکری در درون شما، پریشانی محسوب می‌شود. حتی با وجود آنها استراحت کنید. اگر به وسیله‌ی افکارتان مضطرب و آشفته شدید، بازگردید. آرام باشید و فقط از پریشانی‌های ذهنیتان آگاه شوید. آگاهی خود را مدام به سمت آنچه که نیستید و فکر می‌کنید هستید ببرید که باعث نگاهی اجمالی به حقیقت واقعی خود که همان تمام کیهان است می‌شود.

۱۸. همه چیز را کنار بگذارید

همه‌ی دانستی‌ها را کنار بزنید و آزادی غایی را تجربه کنید.

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

همه چیز را از فضای درونی خود دور نگه دارید. هر آنچه شنیدید، دیدید و یا خواندید. آن‌گاه ببینید چه اتفاق خواهد افتاد. اگر اندیشه و یا فکری به سراغتان آمد، تنها بدانید که به شما تعلق ندارد. حتی اگر فکری از شخص دیگر به سراغتان آمد و یا حاصل فکری دیگر در درونتان بود، آنها را از خود دور کنید.

تمام آموزه‌ها، ایده‌ها و مفاهیمی که شنیده‌اید- همه را در فضای بیرونی خود نگه دارید. بگذارید درون شما خالی باشد. اگر این روش را برای چندین لحظه امتحان کنید، چگونگی انجام آن را متوجه خواهید شد. حداقل یک بار در روز سعی کنید همه چیز را از خود دور نگه دارید. خواهید دید که سکوت و آرامش فوق‌العاده‌ای درون شما اتفاق می‌افتد. با نیت پاک همه‌ی آموزه‌ها، مفاهیم و کلماتی که در سرتان وجود دارد از خود دور کنید. به هیچ کلمه‌ای، آموزه، مفاهیم، دروغ، واقعیت، پاکی و ناپاکی اجازه ندهید به درونتان وارد شود. بگذارید در آزادی غایی غرق شوید. بگذارید از استرس و مفاهیمی که در ذهن شما قرار دارد خلاص شوید.

سکوت، و پوچی که از دست داده‌اید و ماهیت شما است را دوباره کشف کنید.

۱۹. کمک به دشمنان

از به اصطلاح دشمنان در امان بمانید.

بازگشت به فهرست

مدت زمان: ۲۴ ساعت

تصویر دشمنانتان را به ذهن بیاورید. لحظه‌ای که آنها را به یاد می‌آورید، نفرت را تجربه خواهید کرد و بسیاری از کلمات در ذهنتان ایجاد میشود. همان کلماتی که می‌خواستید به آنها بگویید اما فرصتی برای آن نداشتید و یا به اندازه‌ی کافی شجاع نبودید که بیان کنید. گاهی اوقات با وجود فرصت، کلمات زیادی را می‌خواهید بیان کنید اما نیمی از آنها را در آن لحظه فراموش می‌کنید.



اکنون تصویر دشمن خود را مقابلتان تصور کنید و هنگامی که کلمات و احساسات در درونتان متورم می‌شوند، فقط نفس عمیق بکشید، سپس آرام شوید. به تصور تصویر در ذهنتان ادامه دهید. بگذارید ذهنتان هرچیزی را که می‌خواهد فریاد بزند. پس از چند دقیقه خواهید دید نه تنها تعداد کلماتی که می‌خواهید فریاد بزنید کمتر می‌شود بلکه شما نیز با وضوح بیشتری به بررسی مشکلات خود می‌پردازید.

فقط در سکوت در فضای درونی خود تصویر آن شخص را در نظر بگیرید آنگاه خشونت، دشمنی و انتقام را فرو می‌برید. ناگهان خواهید دید که دیگر خشونتی در شما وجود ندارد. حتی وقتی شخص را مستقیماً می‌بینید، آن ترس و یا عطش در درونتان اتفاق نخواهد افتاد. شما آرام هستید و می‌توانید با آرامش امور را اداره کنید. این یک روان پاکسازی خاموش است تا از نفرت شدید و یا دشمنی نسبت به شخصی جلوگیری کند.

برای ادامه‌ی روز، هرکسی که می‌بینید، خواه دوست شما باشد یا دشمن، سعی کنید عطش خود را حفظ کنید و افکارتان را ننگه دارید. آرام باشید و دچار آشفتگی نشوید، به محور خود بازگردید. آنگاه خواهید دید که ابعاد جدید در زندگی‌تان ایجاد می‌شود و می‌توانید در طول روز سکوت عمیقی را پشت سر بگذارید، سکوتی که در مراقبه تجربه کرده‌اید.

۲۰. فراتر از اسارت و آزادی

دقیقاً همان طور که می‌بینید انعکاس خورشید روی آب چندین خورشید ایجاد می‌کند. به همین صورت یک منبع واقعی را دریابید و از دیگر اسارت‌ها رها شوید.

مدت زمان: ۱۱ دقیقه

اگر ده آبپاش را در زیر آفتاب ننگه دارید، بازتاب خورشید را همانند ده خورشید در هر ده آبپاش مشاهده خواهید کرد. اگر هر آبپاش را یکی یکی بشکنید، تعداد خورشید کم خواهد شد. ناگهان اگر آخرین آبپاش را بشکنید، اصلاً بازتابی وجود ندارد. تنها خورشید می‌ماند. به همین صورت، تنها یک ذهنیت ناخودآگاه وجود دارد و آن این است که یک منبع برای هرفرد وجود دارد که بازتابهای زیادی دارد. اما هنگامی که منبع را جستجو می‌کنید، تنها یک خورشید خواهید دید که بی‌نهایت بازتاب دارد. اگر هر یک را جستجو کنید همیشه به یک منبع می‌رسید.

هریک از شما یک بازتاب است و ذهن شما همانند آینه است و خدا آگاه‌ترین است. نقطه‌ای که خداوند ذهن و آینه‌ی شما را لمس می‌کند همان آگاهی فردی نام دارد. ممکن است آگاهی‌های فردی زیادی وجود داشته باشد اما اگر به دنبال منبع بگردید به یک منبع الهی خواهید رسید.

بازگشت به فهرست



بازتاب زیادی در آب وجود دارد اما همه به یک منبع باز می‌گردند. کل جهان بازتابی از تعداد زیادی ذهنیت است و همه دارای یک منبع هستند. هنگامی که متوجه می‌شوید تمام جهان بازتابی از ذهنیتهای متفاوت است، تلاش و یا قصد انجام کاری به سادگی از بین می‌رود. آنگاه آرام می‌گیرید.

۲۱. فکر کردن فراتر از ادراک

سعادت‌مندی را بدون ذهنیت تجربه کنید.

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

لحظه‌ای که می‌توانید چیزی را درک کنید و یا درمورد آن فکر کنید، می‌گذرد. به عنوان مثال در ابتدا هنگامی که به شما گفته می‌شود به چیزی که فراتر از فکر شما باشد بیاندیشید، ممکن است به کل منظومه‌ی شمسی فکر کنید. اما لحظه‌ای که به آن فکر می‌کنید، فکر دیگری را به وجود می‌آورید. بنابراین اکنون آن را رها کنید. سپس سعی کنید فراتر از آن فکر کنید. شاید فراتر از منظومه‌ی شمسی در مورد کهکشان فکر کنید. هنگامی که توانستید به کهکشان فکر کنید آن را رها کنید. هنگامی که به طور مداوم ذهن خود را گسترش دهید تا فراتر برود، در لحظه‌ی فعلی خواهید بود.

بدانید لحظه‌ای که می‌توانید به چیزی فکر کرده و آنرا درک کنید، آنرا به گذشته و به دارایی خود تبدیل کرده‌اید. ذهن شما در آن لحظه می‌تواند شکوفا شود. بنابراین فراتر از آنچه فکر می‌کنید پیش بروید. حتی به آنچه که فکر نمی‌کنید فکر کرده و سپس آن را رها کنید. ذهن همیشه سعی دارد همه چیز را بفهمد و آن را در حافظه بسپارد. پس می‌تواند به آرامی بخورد و نشخوار کند درست شبیه به گاو. در این لحظه چیزهایی که قبلاً درک کرده‌اید به ذهن بیاورید. به طور مداوم آنها را رها کنید. هرچه فکر می‌کنید در زندگی شما نهایت است، آن را رها کنید و تفکر خود را به چیزی بزرگتر گسترش دهید. سپس دوباره ذهن شما به طور خودکار چیز دیگری را درک خواهد کرد. اما به ذهن خود اجازه ندهید که اندیشه‌ای را حفظ کند. مدام ذهن شما خواهد گفت، اگر هر لحظه آفت کنم چه اتفاقی برایم خواهد افتاد و کجا پایان خواهد یافت؟

خودتان را درگیر پایان آن نکنید. ذهن شما فقط با طرح این سؤال سعی در درک چیزهایی دارد. ذهن شما از شما می‌خواهد تا قبل از شروع تمرینی نتیجه را اثبات کنید. اجازه ندهید. اینجا است که فریب می‌خورید. شما مرتباً مرزهای افکارتان را گسترش داده و فراتر از آنها پیش می‌روید.

روی استاد و کیهان و یا خدای واقعی مراقبه کنید. ممکن است فکر کنید ذات خدا را درک کرده‌اید اما هرگز این طور نیست. چراکه هیچگاه ذهن شما نمی‌تواند خدای واقعی را درک کند. بنابراین آنچه شما درک کرده‌اید ایده‌ی شما از خدا است. ایده را رها کرده و دوباره امتحان کنید و فراتر از آن پیش بروید.

پیوسته سعی کنید حقیقت نهایی را دریابید. بفهمید هنگامی که ایده‌ی خاصی را از ذهنتان بیرون می‌کنید، نه تنها آن ایده بلکه بخشی از ساختار استخوان ذهن را بیرون می‌اندازید. بنابراین پس از دور ریختن ساختار استخوانی در ذهنتان باقی نمی‌ماند. ناگهان خواهید دید که تمام ذهن شما بیرون رفته است. سعادت بدون ذهن را تجربه خواهید کرد.

۲۲. حواس خود را پس بگیرد

فضای درونی خود را تجربه کنید.



بازگشت به فهرست

مدت زمان: ۵ دقیقه در روز یا پنج بار در روز به مدت ۱-۲ دقیقه

این یک مراقبه در هر زمان است اما در ابتدا ممکن است برایتان سخت باشد که به مدت پنج دقیقه این مراقبه را انجام دهید. می‌توانید این زمان را به یک یا دو دقیقه کاهش دهید. اما سعی کنید این کار را پنج بار در روز انجام دهید. می‌توانید یک بار در صبح قبل از صبحانه، یک بار قبل از ناهار، یک بار قبل از شام و همچنین دو بار بین هر وعده غذا امتحانش کنید. لباس گشاد به تن کنید و نگذارید چیزی بدن شما را لمس کند. چشمان و دهان خود را محکم ببندید. اکنون گوشه‌ایتان را با دست بگیرید. تمام احساساتی که از بین چشم، گوش، دهان و حس لامسه وارد می‌شود متوقف کنید. به طور طبیعی افکار گذشته‌تان در درونتان ایجاد می‌شود مانند آنچه که دیروز اتفاق افتاد و آنچه که باید فردا انجام شود.

تمام افکار از ذهنتان عبور خواهد کرد. خود را درگیر آن نکنید. زندگی آنها بیش از سه کشانا دوام نخواهد داشت که فاصله‌ی زمانی بین یک فکر و دیگری است. تکرار می‌کنم تنها برای زمان کوتاهی دوام دارند. تنها اطلاعات جدید به حواس شما وارد می‌شود و سیستم پردازش برای سه کشانا عمل خواهد کرد.

شما ممکن است فکر کنید نه نه من می‌توانم برای همیشه بنشینم و تجسم کنم. نه در این شرایط باید ورودی را از طریق حواس مجاز کنید. و اندامهای حسی را مسدود کنید. به ویژه مسدود کردن زبان بسیار مهم است. در سه کشانا ممکن است سه یا چهار فکر به سراغتان بیاید اما فکر پنجم نمی‌تواند اتفاق بیفتد.

در این مرحله مهم است که اجازه دهید تنفس در طی فرایند طبیعی خود انجام شود. فقط چند لحظه بنشینید. ناگهان خواهید دید فضایی وجود دارد که هیچ فکری در آن نیست. حتی اگر برای دو یا سه ثانیه استراحت بی‌فکری را تجربه کنید، آنقدر انرژی به شما می‌دهد که احساس می‌کنید هشت تا ده ساعت خواب داشته‌اید. این مراقبه‌ی قدرتمند است که باید در روز پنج مرتبه انجام شود. در طی پنج تا شش روز نگاه اجمالی به آن را جلب خواهید کرد. در واقع ارتباط با درونتان چندان سخت نیست. بعد از همه، این فضای درونی شما است. به خاطر همین است که ما نه روشی و نه صبری و نه الهامی برای آزمایش داریم.

به همین دلیل است که لحظه‌ای که شما از حقیقت آگاهی دارید، نیمی از کار انجام می‌شود. نیمه باقی مانده فقط آرامش و تجربه کردن آن است.

صدا

موسیقی همان چیزی است که هستی صدای نامشخصی را اشاعه می‌دهد. روشهای بسیاری وجود دارد که به شما در شنیدن این صدا کمک می‌کند. هنگامی که بتوانید این صدا را بشنوید، صدای هستی را شنیده‌اید.

۱. منبع صدا را دنبال کنید

با منبع هستی ادغام شوید.

مدت زمان: ۲۰ دقیقه

چشمانتان را ببندید. فقط تا حد ممکن به آرامی استنشاق و بازدم کنید.

مرحله‌ی اول: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون با شدت اما نه با صدای بلند شروع به ایجاد صدای لرزشی «اوووووومممممم» کنید.



آنرا از مرکز ناف و ته اعماق خود ایجاد کنید.

مرحله ی دوم: مدت زمان: ۵ دقیقه

اکنون به ایجاد صدا مانند قبل ادامه دهید، اما به دنبال منبع باشید. به ایجاد ارتعاش ادامه دهید اما منبعی را که از آنجا لرزشها ایجاد می شوند و صدا در آنجا قرار دارد را دریابید.

مرحله ی سوم: مدت زمان: ۵ دقیقه

تنها صدا را وارد کنید. آنرا از قسمتی که صدا بیرون می آید و ایجاد می شود وارد کنید.

مرحله ی چهارم: مدت زمان: ۵ دقیقه

حالا با بستن چشمانتان استراحت کنید. هیچ صدایی ایجاد نکنید. فقط به منبعی که صدا از آن تولید می شد وارد شوید. فقط به یاد آن صدا باشید.

۲. موسیقی

تنها به موسیقی بدون ساختار گوش دهید و دگرگون شوید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

این روش نیاز به پخش یک قطعه موسیقی ملایم دارد. چشمان خود را ببندید و به آرامی بنشینید.

(موسیقی را روشن کنید) به نقطه ای که صدا در سرتان تولید می شود متمرکز شوید. درک خواهید کرد که صدایی که ممکن است خارج از سرتان ایجاد شود را درون سرتان تجربه می کنید. شنیدن موسیقی تنها در داخل سر شما اتفاق می افتد. آن نقطه و فضا را به خاطر بسپارید و روی آن تمرکز کنید و آنرا حس کنید.

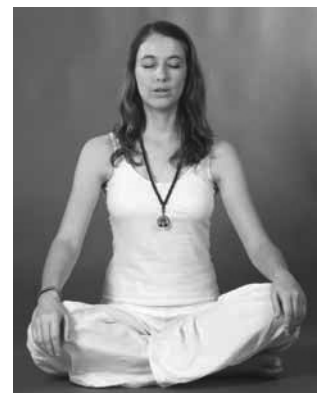
درباره ی موسیقی هیچ قضاوتی نداشته باشید. با خود فکر نکنید که خوب یا بد است. و درباره ی موسیقی های گذشته که قبلاً شنیده اید فکر نکنید. و آنرا با دیگر موسیقی ها مقایسه نکنید. تمام حواس دیگر را فراموش کنید. با تمام وجود گوش فرا دهید و آنرا از درونتان بشنوید و به خود اجازه تفکر ندهید.

از موسیقی دور نشوید و به درون آن بروید. درکنار نتهای موسیقی، مرکز صدا، ریتم، و پایه ی موسیقی قرار دارد. سعی کنید مرکز و پایه ی موسیقی را حس کنید و سپس با ریتم آن احساس آرامش خواهید کرد.

هر لحظه به صداها و پایه و قسمت اصلی موسیقی گوش دهید.

به درون آن بروید لرزش صداها را در سرتان حس کنید. به چیزی فکر نکنید و از حال غافل نشوید. در لحظه ی فعلی و در موسیقی بمانید.

این روش را هر زمان که درخانه تنها هستید انجام دهید. قسمتی از موسیقی را پخش کنید و خود را به درون آن ببرید. به چیزی فکر نکنید. تمام توجه تان را به سمت موسیقی جلب کنید. اکنون تفاوت گوش دادن به موسیقی به طور معمول و گوش دادن با مراقبه را خواهید فهمید. این روش را حداقل برای یک ماه انجام دهید که می تواند تحول و دگرگونی بزرگی در شما ایجاد کند.



۳. اومکارا

وارد منطقه و حوزه ی بی فکری شوید.

بازگشت به فهرست

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

چشمانتان را ببندید و با آرامش بنشینید.

مرحله ی اول: مدت زمان: ۱۱ دقیقه

به مرکز ناف خود متمرکز شوید که همان manipuraka chakra نام دارد (مرکز انرژی حیاتی در بدن واقع در منطقه ی ناف است) تنها چند لحظه وقت گذاشته و آگاهی تان را در مرکز قرار دهید. تمام قسمت های دیگر بدن را فراموش کنید و فقط مرکز نافتان را به یاد داشته باشید. اکنون از نافتان شروع کنید به ایجاد ارتعاش عمیقی از اومکارا که همان صدای اووومم است. این کار را تا حد امکان عمیقاً انجام دهید. به ذهن اجازه ندهید از مرکزیت صدا خارج شود.

مرحله ی دوم: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

متوقف شوید و با چشمان بسته چند لحظه ای آرام و ساکت بنشینید. سعی کنید صدا را بدون ایجاد آن بشنوید. آرام بگیرید و چشمان خود را بکشایید. آنگاه خواهید دید که بدون هیچگونه فکری نشسته اید. شما لبریز از صدا و ارتعاش هستید و ذهنتان از ارتعاش خارج نمی شود.



۴. اناها تا دوانی

انرژی موجود در بدنتان را احساس کنید و از آن انرژی

بگیرید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

چشمانتان را ببندید و از انگشت شست خود برای بستن گوشه های استفاده کنید. آنها را کاملاً ببندید تا صدایی به درونتان وارد نشود. آنگاه صداهای نامشخص در درون خود احساس خواهید کرد که اناها تا دوانی نام دارد. این صدای نامشخص کیهان است که فقط توسط کسی که مراقبه انجام می دهد شنیده می شود. اجازه دهید تمام بدنتان از آن صدا پر شود. هنگامی که تمام بدنتان آن را حس کرد روده راست خود را منقبض کرده و حرکاتتان را متوقف کنید. تا حد امکان در این حالت باقی بمانید.

هنگامی که بدنتان آرام گرفت دستانتان را بردارید و برای چند دقیقه کاملاً آرام بگیرید. تا زمانیکه بدنتان آرام نشد تسلیم نشوید. تمام تلاش خود را بکنید تا در حد امکان حالت خود را حفظ کنید. اگر بدنتان آرام شد پس از چند دقیقه استراحت دوباره فرایند را با بستن چشمان و گوشه های استفاده نامشخص و انقباض روده شروع کنید. این روند را بیش از پنج بار تکرار نکنید. پس از انجام هر بار، حداقل سه یا چهار ثانیه استراحت کنید. بگذارید چشمانتان حتی در حین استراحت بسته شود. پس از اتمام این مراقبه تنها چند لحظه با چشمان بسته بنشینید و جریان انرژی که در بدنتان اتفاق می افتد تجربه کنید و به آرامش برسید.

۵. صدای اسمتان

وارد روشنگری شوید.

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

چشمان خود را ببندید و فقط بنشینید. ابتدا کلمه و یا کلماتی که می خواهید کار کنید انتخاب کنید. اگر شما یک اسم معنوی دارید (که توسط استادان انتخاب شده است) بهترین حالت است، و یا خدا و استادی

بازگشت به فهرست

را انتخاب کنید که با او عمیقاً در ارتباط هستید. اگر اسم معنوی سانسکریت دارید، این روش می‌تواند بسیار قدرتمند باشد. باید بدانید که سانسکریت تنها زبان ارتباط نیست بلکه از نظر آواشناسی دارای ارزش ارتعاشی است. این به آن معنا است که صداهای واقعی کلمات تأثیر تمیزکننده‌ای روی گوینده و شنونده دارند. نام شما مانترا و یا مناجات بی‌نظیر شماست. مناجات و یا گوش دادن به مانتراها توسط استادان روشنگر فاش می‌شود و به راحتی تأثیر آنچه که مانترا نام دارد شکل می‌گیرد.

وارد صداهای نام انتخاب شده شوید. نباید آنرا با صدای بلند تکرار کنید بلکه باید از درونتان تکرار کنید. مناجات باید در درونتان اتفاق بیفتد و فقط باید وارد ارتعاش آن شوید. زیانتان نباید حرکت کند.

اسم را تنها با ارتعاش تکرار کنید. از آن صدا خود را سرشار کنید و بگذارید تمام درونتان از آن صدا پر شود.

صدا را با شدت و با فرکانس بالا تکرار کنید. هیچ فکری نباید در ذهنتان باشد.

شما ناگهان خواهید دید در فضای بی‌صدایی هستید. فقط این روش را به مدت یک ماه هر روز صبح برای ده دقیقه و دوباره در هنگام شب برای ده دقیقه انجام دهید. حتی در هنگام رانندگی این کار را می‌تواند با چشمان باز انجام دهید. آنرا در هنگام رانندگی، راه رفتن و نشستن هنگامی که با خود هستید برای چند دقیقه انجام دهید. شما قدرت این مانترای خاص و تنها این صدا را خواهید فهمید. ناگهان خواهید دید درهای جدیدی بر آگاهی‌تان گشوده خواهد شد و شما وارد بی‌صدائی که همان روشنگری است خواهید شد.

۶. مرکز طوفانی صدا

مرکز تمام صداهای در درون خود بیابید و از آن‌ها فراتر روید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

ما همیشه در توفانی از صداهای زندگی می‌کنیم. صداهای دائماً به سمت ما در حال حرکت هستند. به ما حمله می‌کنند و ما را درگیر خود می‌کنند. اما در مرکز این توفان سکوتی وجود دارد که تا به حال نشنیده‌ایم. این مراقبه ما را نسبت به آن سکوت آگاه‌تر می‌کند.

درجایی بنشینید. مکان هرچه پرسداتر باشد بهتر است. مکانی را انتخاب کنید که مدام در آن صداهایی ایجاد شود که می‌تواند صدای طبیعی باشد همانند آبیشار و یا رودخانه و یا برخورد موج‌ها در یک ساحل و یا می‌تواند یک ایستگاه راه آهن و یا بازار باشد.

ساکت بنشینید. صداهای را از جهات مختلف به عنوان امواج صوتی دریافت می‌کنید. خود را در میان امواج صوتی مرکز طوفان قرار دهید. به طور آشکار احساس خواهید کرد که در مرکز جایی که شما هستید هیچ صدایی وجود ندارد. در آن جا سکوت مطلق است. حتی اگر صدایی هم وجود داشته باشد شما قادر به شنیدن آن نخواهید بود چراکه به شما وارد شده و نفوذ می‌کنند اما در مرکز متوقف می‌شوند.

در درون شما نقطه‌ای وجود دارد که تمام صداهای با ورود به آن متوقف می‌شوند. همان نقطه‌ای که تمام صداهای از آنجا خارج می‌شوند. هنگامی که آنرا دریابید، ناگهان آگاهی‌تان از دنیای بیرون به درون تغییر خواهد کرد. شما در مرکز خواهید بود که سکوت در آن نقطه حاکم است، نقطه‌ای که هیچ صدایی قادر به ورود به آن نیست. هنگامی که به آن سکوت برسید، دیگر هیچ صدایی ناراحت‌کننده نخواهد شد و هیچ صدایی لمس نمی‌شود.

همیشه ما فکر می‌کنیم که با گوشه‌ایمان صداهای را می‌شنویم. با این روش، متوجه خواهید شد که صداهای در گوش و یا سر شنیده نمی‌شوند. صدا همیشه توسط نافتان که مرکز صداهای است شنیده می‌شود. شما نمی‌توانید این روش را با آهنگها امتحان کنید زیرا اشعار معنادار هستند و شما به معنای آنها معطوف خواهید شد. بنابراین لازم است در مکانی با صداهای طبیعی قرار بگیرید.

۷. از صدا تا احساس

از طریق صدا احساس سعادت کنید.

بازگشت به فهرست

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

چشمانتان را بسته و به آرامی بنشینید.

مرحله ی اول: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

ابتدا صدایی که می‌خواهید را انتخاب کنید. می‌تواند هر صدایی باشد. بنابراین بهتر است صدایی را انتخاب کنید که بیشترین هیجان و شادی را به شما منتقل می‌کند. آنرا با صدای بلند ایجاد کنید و از احساسی که توسط آن در شما به وجود می‌آید لذت ببرید. به روشی ملایم، باید بتوانید صدا را دائماً ایجاد کنید. در احساسی که در شما شکل می‌گیرد تمرکز کنید.

مرحله ی دوم: مدت زمان: ۱۱ دقیقه

اکنون صدایتان را بیشتر نکنید. با حرکت زیانتان آنرا تکرار کنید، و حس آنرا تجربه کنید و روی هیجانی که توسط آن ایجاد می‌شود تمرکز کنید.

تجسم

۱. نور را تجسم کنید

از ترس مرگ فراتر روید و در سعادت ابدی زندگی کنید.

مدت زمان: ۲۱ روز

تصور کنید که سبک هستید. در درون و بیرون خود چیزی ندارید. هیچکس و هیچ جهانی به جز نور شدید وجود ندارد. آنرا از لحظه‌ی بیداری تا زمان یکه به خواب می‌روید برای هرکاری تجسم کنید. به آرامی پس از گذشت چندین روز حتی به خواب شما نفوذ خواهد کرد. حتی در خواب عمیق‌تان خود را همانند نور به یاد خواهید آورد. شما یک نور ابدی و درخشان خواهید بود. این روش هم بسیار قدرتمند است که به شما تجربه‌ی روشنی می‌دهد که هرگز نخواهید مرد. چراکه نور هرگز نمی‌مرد و یا از بین نمی‌رود. اگر فکر کنید که ماده هستید، همیشه از این که روزی از بین بروید ترس خواهید داشت. اما اگر بفهمید که نور هستید ترس از مرگ ازین خواهد رفت.

۲. هاله‌ی نور

بگذارید هوش، انرژی و روشنگری در شما بیدار شود.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

به‌طور ذهنی ستون فقرات خود را بررسی کنید تا در این مراقبه بتوانید به راحتی آنرا تجسم کنید. در مرکز، در کنار ستون فقراتتان جریان انرژی همانند نخ‌باریک وجود دارد و آن همان چیزی است که به آن سوشومنا نادی^۱ می‌گوییم. از پایین ستون فقرات تا نوک سرتان عبور می‌کند و از هر هفت انرژی حیاتی بدن بنام چاکراها می‌گذرد. ایدانادی^۲ نخ‌باریک دیگر است که در سمت چپ سوشومنا نادی شروع و پایان می‌یابد. پینگالا

۱- Sushumna nadi مسیر اصلی انرژی کندالینی، یکی از سه راه اصلی نادی، مسیر انرژی در بدن که از مرکز انرژی ریشه نشأت می‌گیرد و در مرکز تاج پایان می‌یابد

۲- Ida nadi مسیر انرژی نشأت گرفته از مرکز انرژی ریشه و منتهی به حفره‌ی چپ بینی. زنانه، سرد، و نمایانگر ماه است

نادی^۱ سومین نخ باریک است که در سمت راست آن شروع شده و پایان می‌یابد. هر سه انرژی از چاکراها عبور می‌کنند و در وسط ابروها به هم می‌رسند. هنگامی که انرژی شما توسط عقلتان مکیده شود، ایدا نادی فعال می‌شود و انرژی سیستم شما ماهرانه به سمت بالا جریان می‌یابد. هر وقت انرژی شما توسط مرکز جنسی شما مکیده شود، پینگالا نادی فعال شده و انرژی به سمت پایین جریان می‌یابد. هنگامی که روشنگری در شما ایجاد شود، سوشومنا نادی فعال شده و هوش شما بیدار می‌شود. تمام افکار هوشی شما انرژی را به سمت بالا می‌کشند. تمام افکار لذتی شما انرژی را به سمت پایین می‌کشانند. اکنون می‌خواهید انرژی خود را در سوشومنا قرار دهید تا روشنگری ایجاد شده و هوش شما بیدار شود. مستقیم بنشینید و چشمان خود را ببندید. اجازه دهید ستون فقرات شما در جایگاه درستی واقع شود. ستون فقرات خود را تصور کنید که دقیقاً مانند نخ می‌باشد که از نخاع شما تا بالای سرتان است. یک نخ نازک از نور را در مرکز ستون فقرات خود تصور کنید که از ستون فقرات تا بالای سرتان در حرکت است. توجه خود را تنها روی آن معطوف کنید. جریان انرژی را خواهید دید. بگذارید آگاهی شما در مرکز سوشومنا نادی باشد. این روش را حداقل برای بیس توپیک دقیقه به مدت ده روز امتحان کنید. در کمتر از ده تا یازده روز، هوش، انرژی، روشنگری و بیداری را در خود تجربه خواهید کرد.

۳. خالی شوید

خود را سبک کرده و در زمان حال بمانید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه
بنشینید و تا حد امکان آرام باشید. وزن خود را روی نخاع قرار ندهید. م‌یتوانید از دستانتان کمک بگیرید. انرژی که از بدنتان از طریق چشم، بینی، زبان، گوش و دیگر ارگانها خارج می‌شود را تصور کنید. تصور کنید که اکنون خالی شده‌اید. به هرچه فکر کرده‌اید اکنون از بین رفته است. شما کاملاً سبک و خالی یکی از سه راه اصلی نادی، مسیر انرژی در بدن که از مرکز انرژی ریشه نشأت می‌گیرد و در مرکز تاج پایان می‌یابد. مسیر اصلی انرژی کندالینی مسیر انرژی نشأت گرفته از مرکز انرژی ریشه و منتهی به حفره‌ی چپ بینی. زنانه، سرد، و نمایانگر ماه است مسیر انرژی نشأت گرفته از مرکز انرژی ریشه و منتهی به حفره‌ی راست بینی. گرم، مردانه، و نمایانگر خورشید است شده‌اید. اکنون تصورات خود را متوقف کنید. هیچ فکری در ذهنتان ایجاد نکنید. تنها شاهد فاصله‌هایی موجود در بین افکارتان که در درونتان جریان دارد باشید.

۴. پاک کردن صفحه‌ی درون

این روشی قدرتمند برای جستجوی درونی و درک این مسئله است که شما چیزی بیش از جسم خود دارید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه
هنگامی که دقت کنید تنها در درونتان فیلمی از دنیای بیرون خواهید دید. پس ابتدا، نیاز به پاکسازی درون خود دارید. چشمانتان را ببندید. مستقیم بنشینید. تا حد ممکن آهسته و عمیق دم و بازدم را انجام دهید. درون خود را همانند تخته سیاهی تصور کنید. هرآنچه روی آن ظاهر می‌شود را پاک کنید. همانند تخته پاک‌کنی که با آن تخته را پاک می‌کنید، درونتان را نیز پاک کنید.

۱ - Pingala nadi مسیر انرژی نشأت گرفته از مرکز انرژی ریشه و منتهی به حفره‌ی راست بینی. گرم، مردانه، و نمایانگر خورشید است

حال، عدد ۳ را بروی صفحه‌ی درونتان تصور کنید. سپس آن را به آرامی پاک کنید. در مرحله‌ی بعد عدد ۲ را تجسم کنید. سپس آن را به آرامی پاک کنید. در نهایت عدد ۱ را تصور کرده و آن را هم به آرامی پاک کنید. اکنون کل این فرایند را تکرار کنید. یک بار دیگر با شماره ۳ سپس ۲ و در آخر ۱ شروع کنید. بعد از آن شاهد صفحه‌ی خالی هستید و هیچ فکری در آن ایجاد نکنید. چند لحظه‌ای را با خود سپری کنید. هنگامی که به درون خود بدون فیلمی از دنیای بیرونتان نگاه می‌کنید، نه تنها آن چه می‌بینید متفاوت است، بلکه بیننده‌ها تفاوت خواهند داشت. در دنیای بیرونی بیننده و آنچه که دیده شده متفاوت است اما در درونتان هر دو یکی هستند.

۵. از کلمات گرفته تا حس بودن

سکوت پر جنب و جوش درونتان را لمس کنید.

مدت زمان: ۲۱ روز

این روش مستلزم آن است که ابتدا درونتان را پاک کنید.

روش پاکسازی

چشمانتان را ببندید. بنشینید و به خودتان نگاه کنید. ابتدا، صادقانه تمام جوانب زندگی‌تان را بررسی کنید. از خود پرسید دقیقاً در چه زمینه‌هایی در زندگی هویت خود را براساس دروغ ساخته‌اید؟ هنگامی که سخنان خود را بیان کرده‌اید یا قولهایی داده‌اید، آیا می‌دانستید که خود نمی‌خواهید براساس آنها زندگی کنید و یا قصد تحقق آنها را ندارید؟ مهم نیست که چقدر دردناک است، اما این کار را صادقانه انجام دهید. این را به عنوان فرصتی برای تجزیه و تحلیل درون خود در نظر بگیرید. حداقل بتوانید در جایی که هویتتان دروغین است خود را بپذیرید. اکنون برای ۲۱ روز دیگر هیچ کلمه‌ای که خود نمی‌پذیرید را بیان نکنید. هیچ قولی که می‌دانید عملی نیست ندهید. فکر نکنید هیچکس نمی‌تواند شما را دور بزند. در تمام روابط و تعاملات با خود روراست باشید. این روش بسیار زیبا برایتان عمل خواهد کرد.

روش اصلی

کلماتی مانند «عشق»، «شادی»، و یا «سعادت» را تجسم کنید. حتی کلمات منفی ایرادی ندارد. بنابراین مثبت و یا منفی یک کلمه را تصور کنید. ابتدا آنرا با حرفهایش تصور کنید. به عنوان مثال ع-ش-ق. سپس آن کلمه را با حرفهایش تکرار کنید. صدا را بشنوید. سپس آرام باشید و آن کلمه را احساس کنید. تنها حسش را در خاطر داشته باشد نه حروف و صدایش. تمام آگاهی‌تان را روی احساسات معطوف کنید. اکنون حتی از احساسات رها شوید. سکوت کنید هیچ فکر و حرف و صدا و احساسی ایجاد نکنید. این روشی قدرتمند است که می‌توانید بی‌درنگ شما را متحول و دگرگون کند و شما را در سکوت و خوشبختی قرار دهد.

۶. بی‌وزنی-تکنیک دوم

از ناخالصی‌های جسمی خود عبور کرده و وارد آگاهی لطیفانه شوید.

مدت زمان: ۱۰ دقیقه در طول روز به مدت ده روز

این روشی فوق‌العاده برای شروع مراقبه است. برای این روش نیاز به تمرین درک کردن و یا اعتقاد داشتن ندارید. ابتدا تمام جواهرات آویزان شده به بدنتان را بردارید. می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید. تا حد امکان احساس راحتی کنید. می‌توانید به دیواری تکیه دهید و پاهای خود را دراز کرده و بکشید. اما نیازی نیست بدنتان را نگه دارید. در این روش بدون حمایتی از وزنتان احساس راحتی کنید.

به عنوان مثال اگر سرتان صاف است شما در تلاشید تا آنرا به همان حالت نگه دارید. اما نباید ای‌نکار را انجام

دهید. به همین روش ستون فقرات خود را صاف نکنید. هیچ بخشی از بدن شما نباید احساس تلاش و یا تنش کند. تنها بازوان خود را رها کرده و استراحت کنید.

وزن بدنتان را در هیچ قسمتی نباید حس کنید. در غیر ای صورت احساس سنگینی خواهید کرد. تصور کنید که موجود بی وزنی هستید. در واقع همین طور است. این شما هستید که مدام با خود تصور می کنید که سنگین هستید. هنگامی که روی صندلی و یا تختی هستید حس کنید که بی وزن هستید و فراتر از ذهنتان پیش بروید. حس سنگینی محور فکر شما است. اکنون می توانید آنرا با بی وزنی شکست دهید. بگذارید تمام بدنتان کاملاً آرام باشد. آنرا رها کنید. بگذارید همان طور که هست باشد و هما نظور که می خواهد شکل بگیرد. حتی هنگامی که پاهای خود را کشتش می دهید، اجازه دهید به همان شکلی که می خواهد در بیاید. اگر احساس کردید که قسمتی از بدن را نگه داشته اید آن را رها کرده و بکشید. احساس کنید تمام بدنتان بی وزن است. تنها استراحت کنید و از قدرت تجسم خود استفاده کنید. بدون شخصیتی در درونتان جسمتان را رها کنید. شما می توانید بی هیچ شخصیت به عملکرد خود ادامه دهید. بگذارید بدنتان بی هویت بماند. دقیقاً همانند حیوانات که بی هیچگونه شخصیتی و یا هویتی عمل می کنند.

این مراقبه را برای ده دقیقه در روز به مدت ده روز انجام دهید. خواهید فهمید که بی وزن هستید. چگونه می دانید که این مراقبه عملی است؟ از نظر ذهنی احساس خواهید کرد که بدن شما روی زمین نیست. مثل این که باید خود را روی زمین بکشید. چراکه بسیار سبک هستید. شما حتی احساس نمی کنید که جسمی دارید. تنها ۱۰ روز این روش را تمرین کنید. می توانید معجزه کند.

۷. رابطه ی اثری

آگاهی خود را گسترش داده و احساسات خود را تسخیر کنید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

تصور کنید که نور بسیار بزرگی هستید. تمام روابط عاطفی خود، چه دوست داشتنی و چه نه چندان دوست داشتنی را به عنوان بخشی از بدن سبک خود تصور کنید. اگر فردی از نظر عاطفی با شما در ارتباط است و در کشور دیگری است، تجسم کنید که بدن بزرگی دارید که به آن کشور گسترش می یابد و آن شخص و یا اشخاص در بدن نوری شما قرار دارند.

بگذارید تمام پیوندهای عاطفی، نفرت انگیز و یا دوست داشتنی درون بدن اثری شما قرار گیرد. سپس همراه با تجسم بدن اثری خود آگاهی تان را از مرکز اضافه کنید.

این کار را به مدت ده روز انجام دهید.

۸. شرطی شدگی خود را بسوزانید

خود را از مجموعه ی ذهنتان رهایی بخشید و آزاد باشید.

مدت زمان: ۲۱ دقیقه

تجسم کنید که تمام افکار و احساسات درونی تان در مورد افراد، موقعیتهای، تجربیات، و هر چیز دیگری می سوزند. دائماً با خود تصور کنید که هر آنچه که دربارهی جهان و هر چیز دیگری فکر می کنید، از بین خواهد رفت و دیگر وجود ندارد. نگرش، علایق، طمع، آرزوها و ترسهای شما همه در آتش از بین می روند.

این شرطی شدگی را در شما از بین برده و شما را به سمت روشنگری سوق دهد.

فصل شش

لمس انرژی الہی

The Touch Of The Divine ENERGY

- شفابخشی معنوی نی‌تی‌آء، شما هم می‌توانید شفا دهید
- روشنگری زندگی را تجربه کنید

شفابخشی معنوی نی‌تی‌آء

شما هم می‌توانید شفا دهید

شفای معنوی نی‌تی‌آء وسیله‌ای در جهت روشنگری زندگی

به همین دلیل است که اگر اخباری دریافت کنید که شمارا نگران کند، اولین ضربه به معده‌ی شما خواهد رسید. شما خواهید گفت: «من نمی‌توانم آن را هضم کنم، یا من قادر به گوارش آن نیستم. این عبارات را می‌توان در زبان‌های مختلف یافت».

عکاسی کیرلیان^۱ تأثیر این احساسات را در چاکراها ثبت کرده است. اگر احساسی به‌خوبی کنترل شود، چاکرای مربوطه به‌خوبی عمل می‌کند و به‌اندازه‌ی حتی یک چرخ‌گاری گسترش می‌یابد. اما اگر احساسات به‌درستی کنترل نشود، چاکرا مربوط به اندازه حتی یک دکمه پالتو کوچک می‌شود، این باعث ایجاد انرژی کمتری در سیستم می‌شود.

انرژی کم در نهایت به صورت بیماری در سیستم ذهن-بدن آشکار می‌شود. چندین عامل مانند مشکلات دوران کودکی، شرایط اجتماعی، عادات نادرست، آسیب‌های جسمی و عاطفی و یا حتی عدم توجه کافی بر جریان انرژی از طریق چاکراها تأثیر می‌گذارد.

هنگامی که چاکراها تحت تأثیر قرار بگیرند، بیماری در ما اتفاق می‌افتد. اگر بدن و ذهن ما احساس آسودگی داشته باشند، این راحتی به حالت بهزیستی در ما ایجاد می‌شود. اما اگر این دو احساس آسودگی نداشته باشند، ما احساس عدم آسایش که همان بیماری است می‌کنیم. حالت چاکراها این سطح از آسودگی و بیماری را در ما نشان می‌دهند.

ذهن بر فراز بدن

جسم و بدن شبیه به سخت‌افزار و ذهن شبیه به نرم‌افزار می‌ماند. ما سعی خواهیم کرد هنگامی که نرم‌افزار مشکلاتی را ایجاد کند، سخت‌افزار را تعمیر کنیم. هنگامی که نرم‌افزار خراب شود دائماً دستورالعمل‌های اشتباهی را به سخت‌افزار می‌دهد. لطفاً بدانید که این مجموعه ذهنی ماست که عامل اصلی بیماری و عدم تعادل در سیستم جسمی ما می‌شود.

روح شفا بخش‌نی‌تی آهده‌ای است که من به‌همراه روشنگری دریافت کردم و به شما منتقل می‌کنم. این برنامه‌ی مراقبه نیست بلکه ابتکار عملی است که استاد به شما می‌دهد. ابتکار عمل شما را با انرژی هستی هماهنگ می‌کند و انرژی لازم برای شفا بخشی را برای شما فراهم می‌آورد.

شفابخشی چیست؟

استاد روشنگر بودا توضیحات و یا تعریف زیبایی را برای کلمه‌ی شفابخشی ارائه می‌دهد. او می‌گوید شفابخشی روش ابراز شفقت و مراقبت‌هایمان برای کمک به بهبود سلامتی فرد است. شفابخشی چیزی به‌جز کمک به یک فرد در احیاء سلامت جسمی و روحی نیست.

سلامتی

سلامتی تنها فقدان بیماری نیست. حضور آسایش و حس رفاه است. ما تنها انسان‌هایی نیستیم که بیمار شده و درمان می‌شوند. ما تجسم سعادت هستیم. ما خلق شده‌ایم تا همیشه با یک احساس سعادت‌مندانه در سطح وجودیت زندگی کنیم. این همان معنای سلامتی است.

چاکراها و علم شفا

به‌گفته‌ی پاتا نجالی، یک استاد روشنگر و پدر یوگا، هفت چاکرای اصلی یا همان مرکز انرژی نامحسوس در بدن ما وجود دارد. این هفت مرکز انرژی فعالیت‌های جسمی، روحی، و سطحی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آن‌ها در سطح متافیزیکی درون ما قرار دارند و با هفت غده‌ی اصلی در بدن ما همراه هستند. آن‌ها به شدت بر عملکرد غدد بدنی مربوطه تأثیر می‌گذارند.

هریک از چاکراهای ما به برخی از احساسات ما مربوط می‌شود. به‌عنوان مثال، عشق مربوط به اناها تا چاکرای، مرکز انرژی قلب است. نگرانی مربوط به چاکرای مانی پوراگا، مرکز انرژی ناف است.

۱ - Kirlian photography فنوگرام‌های ولتاژ بالا که برای ثبت هاله موجودات زنده استفاده می‌شود

انرژی درمانی

چه کسی می‌تواند انرژی را دریافت کند؟ فردی با

قلب و ذهن باز

هرکسی که نیاز دارد می‌تواند انرژی دریافت کند. به هیچ‌وجه محدود به گروه خاص نمی‌شود. چند نکته وجود دارد که به شما کمک می‌کند انرژی را به روشی زیبا دریافت کنید. افراد با قلب و ذهن باز انرژی بیشتری نسبت به افرادی که درباره‌ی آن سؤالات منطقی می‌پرسند دریافت می‌کنند. بسیاری از مردم از من می‌پرسند: آیا باید ایمان داشته باشیم تا بهبود یابیم؟

من به آن‌ها می‌گویم نیازی به ایمان نیست. برای دانستن این که یک سیب خوشمزه است لازم نیست باور کنید. تنها یک گاز بزنید آن‌گاه خواهید فهمید. برای دانستن این که خورشید از شرق طلوع می‌کند، تنها چشمان خود را باز کنید و ببینید. نیازی به باور کورکورانه نیست. برای بهبودی نیاز به ایمان ندارید. تنها باید یک چیز داشته باشید: یک ذهن باز یعنی تمایل به دریافت. اگر ذهنتان باز باشد، درمقابل انرژی شفافبخش مقاومت نخواهد کرد.

سعی کنید مفهوم را بفهمید و با اخلاص کامل وارد آن شوید همین کافی است. تنها شهامت و صراحت لازم را برای آزمایش بدون در نظر گرفتن اثبات تجربه قبل از آزمایش به همراه داشته باشید. افکار، هوش، احساسات و روح خود را ادغام کرده و آن‌ها را به سمت مفهوم هماهنگ کنید.

آغاز شفای معنوی نی‌تی‌آ

آغاز شفای معنوی نی‌تی‌آ به‌طور مستقیم با روشنگری ارتباط دارد. شفا بخشیدن به دیگران تنها یک عارضه جانبی و یا فرعی است. تأثیر اصلی آن جایی است که شما به‌عنوان یک شفا دهنده خدمت می‌کنید، در واقع با عمیق‌ترین سطح وجودی خود در ارتباط هستید.

به‌طور مثال در برنامه‌ی زندگی سعادت‌مندی سطح ۱- برنامه‌ی اناندا اسپورانا، نگاهی اجمالی به زندگی

علم دادن انرژی به شخصی که بیمار است و یا کمبود انرژی دارد، شفا و بهبودی نام دارد. انرژی می‌تواند به هر چاکرا در مرکز مورد نیاز داده شود و مرکز انرژی به آن پاسخ دهد.

اگر بتوانیم از روش مناسب استفاده کرده و زمان کافی برای آن اختصاص دهیم، می‌توانیم خود را بهبود بخشیم و شفا دهیم و چاکراها را به تعادل انرژی خود برگردانیم و از بیماری ناشی از عدم تعادل بیرون بیاوریم. ممکن است دلایل مختلفی وجود داشته باشد که ما نتوانیم این کار را تمام‌وقت انجام دهیم. ممکن است روش درست را نشناسیم و یا وقت کافی نداشته باشیم. ممکن است به‌خاطر سطح سلامتی پایین انرژی کافی برای مراقبه و اعمال معنوی نداشته باشیم.

در چنین مواردی کسی که به مراقبه می‌پردازد می‌تواند انرژی را به ما منتقل کند، چاکراها را انرژی دهد و سلامتی را به ما بازگرداند. این اساس علم انرژی درمانی است.

شفای معنوی نی‌تی‌آ چیست؟

شفای معنوی نی‌تی‌آ به وسیله‌ی انرژی کیهانی انجام می‌شود. انرژی کیهانی با انرژی‌ای که ما در اشکال مختلف مانند انرژی الکتریکی می‌شناسیم متفاوت است. انرژی برق به تنهایی هوشی ندارد. اگر لامپی را در یک پریز برق قرار دهید، جریان ایجاد شده و لامپ می‌درخشد. اگر انگشت خود را در آن پریز برق قرار دهید، همان جریان شوک الکتریکی در شما ایجاد خواهد کرد. برق هوشمند نیست که بداند هنگام جریان چه کاری را انجام دهد. اما انرژی کیهانی هوش ناب است.

با وجود این که انرژی کیهانی اغلب با جریان الکتریکی مقایسه می‌شود اما با آن بسیار متفاوت است. چراکه انرژی کیهانی هرگز نمیتواند اشتباهی انجام دهد زیرا هوش مستقل خود را دارد.

بازگشت به فهرست

هستید زیرا با انرژی کیهانی یکی هستید. استاد در همان جا زندگی می‌کند و ارتباطی با مرکز انرژی ایجاد می‌شود، به همین دلیل است که انرژی شفابخش قادر به ایجاد زندگی جدید و یا انرژی جدید و شفا بخش بیماری‌ها است.

همان‌طور که اشاره کردم، قسمتی که همه‌ی هفت چاکراها در آن فرو می‌ریزند، چاکرای اناندا گاندا است. مسیر آن بین چاکراهای اناها تا و manipuraka یعنی نواحی قلب و ناف است. در حین شفا معنوی نی‌تی آ شما آگاهانه به اناندا گاندا می‌روید. تمام چاکراها زمخت (gross) هستند و با مراقبه می‌توان آن‌ها را باز کرد. اما این چاکرای اناندا گاندا بگونه‌ای است که فقط یک استاد روشنگر می‌تواند آن را باز کند.

پنج کوشا و یا غلاف انرژی وجود دارد. آن‌ها ماده، هوا، ذهن، عقل، و سرانجام سعادت هستند. جایی که سعادت روح را لمس می‌کند، آن‌جا چاکرای اناندا گاندا قرار دارد.

حضور در اناندا گاندا به معنای قرار گرفتن در وضعیت TPS صفر (افکار در ثانیه) است. این همان چیزی است که من آن را مقام سمادهی، نیروانا، مقام نی‌تی آ اناندا یا روشنگری می‌نامم.

چاکرای اناندا گاندا برای کل جهان در واقع در یک نقطه قرار دارد. نقطه‌ای که در آن طول و عرض و ارتفاع از بین می‌رود چاکرای اناندا گاندا است.

نقطه‌ای که مفهوم زمان آن‌جا از بین می‌رود چاکرای اناندا گاندا است. نقطه‌ای که در آن نیروی جاذبه زمین ناپدید می‌شود، همان چاکرای اناندا گاندا نام دارد. تمام این توضیحات را می‌توان درک کرد زمانی که تنها یک نگاه اجمالی از آگاهی در وجودتان باشد.

برخی از مزایای مراقبه‌ی اناندا گاندا

هنگامی که هر روز این مراقبه را انجام می‌دهید، به‌طور مداوم هیچ چیز از دنیای خارج نمی‌تواند درونتان را بلرزاند. حتی اگر همه چیز اطرافتان ناکام باشد

بازگشت به فهرست

سعادت‌مندان می‌کنید. در برنامه‌ی زندگی سعادت‌مندی سطح ۲- برنامه‌ی نیتیاندا اسپورانا، نگاهی اجمالی به انرژی یا آگاهی می‌کنید. در شفای معنوی نی‌تی آ شما را به عنوان یک شفادهنده به حالت دائمی سعادت‌مند می‌کند. به محض شروع، شما به‌طور مداوم احساس می‌کنید که انرژی کیهانی در شما جاری می‌شود. شما پیوسته با هستی خود در تماس هستید. به‌بودی و شفا یک عشق آگاهانه و متمرکز است. این انرژی به‌طور خودکار دیگران را بهبود می‌بخشد.

تصور کنید که شما مورچه‌ای در یک کوه یخی عظیم هستید که سعی می‌کنید راه خود را به زیر آب تغییر دهید. به چند هزار عمر نیاز دارید؟ حتی نمی‌توانید تصور کنید که این اتفاق افتاده است. اما یک استادی که درون آب است می‌تواند به راحتی سوراخی را حفر کرده و شما را به درون آن ببرد. شما هم می‌توانید وارد آب شوید و از آن لذت ببرید. این همان اتفاقی است که در ابتدای شفا معنوی نی‌تی آ رخ می‌دهد.

در آغاز شفای معنوی نی‌تی آ، استاد دری را به سمت انرژی چاکرای اناندا گاندا باز می‌کند.

چاکرای اناندا گاندا

اناندا گاندا چاکرا یک مرکز انرژی در ما است که در آن هفت چاکرا، هفت انرژی بدن، و پنج کوشاس همه فرو می‌ریزند. همانند سطحی که ماده و انرژی در آن ملاقات می‌کنند یا همانند کوه یخی است که آب زیر آن قرار دارد. این فضای انرژی است که استادان روشنگر در آن زندگی می‌کنند. این منبع انرژی ما و ارتباط مستقیم با انرژی کیهانی است. اناندا گاندا در جسم ما وجود ندارد چرا که از اهمیت متافیزیکی برخوردار است.

هنگامی که شخصی با آگاهی روشنگری یک شفا را آغاز می‌کند، او دری را به اناندا گاندا چاکرا باز می‌کند. بنابراین هر لحظه به انرژی الهی دسترسی خواهید داشت. هنگامی که در اناندا گاندا هستید روشنگر

است نیاز است ده دلار به او بدهید، آیا بیست دلار می‌دهید؟ خیر شما هرگز هزینه‌ی اضافه نخواهید کرد. سپس هنگامی که شما نیاز دارید که مقدار خاصی از عصبانیت را به کسی نشان دهید چرا باید بیش از این نشان دهید؟ فقط آن چه لازم است را نشان دهید. سپس هیچ رنجی برای او نخواهد بود. وضوح انجام این کار همان نی‌تی آست. شفا معنوی نی‌تی آ دو چیز در یک روش است. به‌عنوان شفا دهنده، شما سعادت خواهید داشت و فرد دریافت‌کننده بهبودی می‌یابد. به‌همین دلیل این روش غایبی است.

فواید درمانی شفای معنوی نی‌تی آ

۱. تسکین بیماری‌های جسمی مانند سرطان، آسم مزمن، سینوزیت، فتق، نارسایی کلیوی، دیابت، فشار خون بالا، مشکلات کمر، آلرژی، تشنج، میگرن، حس‌خس سینه، مشکلات پوستی، بی‌خوابی و غیره
۲. رهایی از بیماری‌های روانی مانند اضطراب، افسردگی، هراس و غیره.
۳. بهبود سریع صدمات جسمی مانند سوختگی، دردها و غیره
۴. راه‌حل‌های مسائل زنانگی همانند ناباروری و غیره.

خدمات

شفای معنوی نی‌تی آ خدمتی است که با هزاران مرکز درمانی در سراسر جهان و همچنین در اردوگاه‌های درمانی به‌طور منظم و به‌صورت رایگان ارائه می‌شود. این سیستم منحصر به فرد شفای جهانی، مراقبه‌ای برای شفا دهنده است و شفای فرد دریافت‌کننده انرژی است که کاملاً امن و بدون عوارض جانبی است.

شما پایدار و قوی خواهید بود. به‌زودی شرایطتان به وضعیت طبیعی تبدیل می‌شود. شما تا ابد در آن خواهید ماند. این مراقبه به شما:

ست: وضوح در همه چیز

شما در درونتان شفافیت خواهید داشت زیرا قادر خواهید بود چیزها را به‌طور عینی مشاهده کنید بدون این که ترس و طمعی به‌دنبال داشته باشید.

چیت: آگاهی

شما به هرکاری که می‌کنید اشتیاق خواهید داشت. در هر منفذ هر سلول انرژی از خود اشتیاقی تابش می‌کند و شما به سادگی تصمیمات را یکی پس دیگری بدون احساس خستگی با شوق و شعور اجرا خواهید کرد.

آناندا: سعادت بی‌دلیل

شما بدون اتفاقاتی که در دنیای بیرون تان رخ می‌دهد احساس خوشحالی خواهید کرد با حضور مستمر در آناندا گاندا شما نه تنها از سلامت جسمی و روحی خوبی برخوردار خواهید بود بلکه وضوح بیشتری برای رسیدگی به هر اتفاقی که در دنیای بیرون رخ می‌دهد نیز دارید.

به‌طور مثال اگر از کسی عصبانی هستید پس از فریاد زدن به او به‌طور معمول احساس می‌کنید که آتش خشم شما را به همان اندازه که او را آتش زده است شما به همان نیم‌ساعتی که او آشفته هست پریشان می‌شوید، اما اگر در آناندا گاندا باشید شفافیت و آگاهی به سراغتان می‌آید تا از عصبانیت فقط در حدی که لازم باشد استفاده کنید. در این‌صورت در درونتان باعث گناه نمی‌شود و شما کاملاً تحت‌تأثیر آن نخواهید بود و کسی که عصبانیت شما دریافت می‌کند فقط به همان اندازه که نیاز است دریافت می‌کند. در نتیجه دچار اختلال ناخوشایند نخواهد شد.

به‌عنوان مثال وقتی برای کاری که فردی انجام داده

اناندا دارشان

دارشان استاد همانند

(اناندا دارشان زمانی است موج عظیمی است که شما در حضور استاد انرژیتان افزایش می‌یابد. شما به او نزدیک می‌شوید و او ازنا

چاکرای شمارا لمس می‌کند، بنابراین انرژی و تجربه‌ی روشنگری را به شما منتقل می‌کند). دارشان به معنای دیدن چیز الهی و دیدن سعادت‌مندان است. هنگامی که انرژی هستی شکوفا شود و چشمان شما بتواند آن را ببیند و آگاهی‌تان آن را درک کند، و یا زمانی که باعث ایجاد تحول در شما شود اناندا دارشان نام دارد. آن‌گاه شکلی که مشاهده می‌کنید تصویر یک استاد روشنگر است که هرازگاهی در سیاره‌ی زمین اتفاق می‌افتد.

گاهی برخی از مردم می‌پرسند: آیا چیزی بنام انرژی هستی وجود دارد؟ بله اما فراتر از عقل ما است. هنگامی که به اوج بلوغ عقلی رسیدیم خواهیم فهمید چیزی فراتر از آن وجود دارد که با عقل ما قابل درک نیست. بسیاری از دانشمندان که به اوج دست یافته‌اند می‌دانند که انرژی هستی نامتناهی وجود دارد که فراتر از آن‌ها است. با حساسیت می‌توان حضور این انرژی را درک کرد.

همیشه عده‌ای از افراد وجود دارند که می‌گویند تمام جهان چیزی بجز بازی الهی با انرژی هستی نیست. اما گروه دیگری وجود دارد که می‌گویند کل جهان یک تصادف است و هیچ انرژی یا شعوری در پشت آن وجود ندارد.

گروه دوم می‌تواند به راحتی از این فلسفه سوء استفاده کرده و به ساخت هر تعداد سلاح بپردازد و جهان را نابود کند. آن‌ها با توجه به این عقیده که جهان و تمام اتفاقات آن حادثه‌ای بیش نیست، نسبت به هیچ چیزی حساسیت نشان نمی‌دهند و به زندگی خود در همین سطح و ادراک ادامه می‌دهند.

اگر شما متعلق به گروه اول باشید، به طور خودکار وارد یک سطح نامحسوس می‌شوید و احترام عمیقی را برای همه چیز در این جهان حتی سنگ و درخت

روشنگری زندگی را تجربه کنید

و گیاه قائل می‌شوید.

با انرژی پویای آن کاملاً تطهیر داده می‌شوید. در این هنگام شما درون منبع انرژی هستی قرار می‌گیرید. در حضور خورشید نیلوفر آبی شکوفا می‌شود و در حضور استاد آگاهی شما شکل می‌گیرد.

تمام آن چه که نیاز دارید همکاری است. در واقع حتی اگر همکاری نداشته باشید انرژی به شما نفوذ می‌کند. مثل این است: خواه صدف با موج همکاری کند یا نکند موج آن را طی می‌کند. به همین ترتیب خواه همکاری کنید یا نه انرژی شما را احاطه کرده و آنچه لازم است را انجام می‌دهد. اما صدفی که با موج همکاری کند با رقص بازیگوشانه با سعادت موج همراه می‌شود، تصفیه شده و سرانجام با آن ادغام می‌شود. از طرف دیگر صدفی که به موج می‌گوید من به راحتی نمی‌توانم به تو اعتماد کنم و چند سنگریزه را جمع می‌کند و برای محافظت از خود دیواری می‌سازد، مقاومت می‌کند اما دلسوزی خالصانه موج انرژی در نهایت آن را به سعادت می‌رساند.

کسی که با خوشحالی تسلیم موج می‌شود، زندگی‌اش تبدیل به اناندا درشان می‌شود نه فقط برای لحظه‌ای. بدانید در هر لحظه‌ای که آگاهی شما به سمت سعادت هستی که استاد است برود اناندا درشان برایتان اتفاق می‌افتد. حتی نیازی نیست از نظر جسمی در کنار استاد قرار بگیرید. اگر به طور مداوم آگاهی خود را به روی انرژی استراحت دهید، زندگی شما تبدیل به اناندا درشان می‌شود. از طرف دیگر شخصی که مقاومت کند جشن ادغام با انرژی را از دست می‌دهد اما در نهایت ادغام می‌شود.

در طول درشان انرژی فوق‌العاده‌ای از استاد تابش می‌شود. چگونه از این انرژی لبریز شوید؟ تنها مانند کودکی کوچک با شور و شوق شدید با روحیه نیایش‌آمیز با قلبی ذوب شده باشید. جامعه قدرت عبادت را از بین برده است. عبادت این قدرت را دارد که شما را به طور کامل به آن چه می‌خواهید تبدیل کند.

ارادت عمیقی در درون شما شکل می‌گیرد و زندگی‌تان با یک جریان زیبا به طور خودکار حرکت می‌کند. همانند گشت‌وگذار و سوار بر موج ظهور هستی. این تنها به این دلیل است که انسان این شفافیت را پیدا کرده است که هوش عمیق را در کل نمایش زندگی به همراه داشته باشد و او را قادر سازد روشی از زندگی را ایجاد کند که شیرینی و زیبایی را با بازی هستی ادغام کند.

کل هستی موجودی زنده است که به هر کلمه، احساس و دعای شما پاسخ می‌دهد. هر لحظه او عمل پاسخ دادن را با مسئولیت و آگاهی بالا انجام می‌دهد. برای این که شما بتوانید پاسخ را بشنوید ببینید و درک کنید هرازگاهی شکل استادان روشنگر را به خود می‌گیرد.

درخواست و دعای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان باعث ایجاد حیرت فوق‌العاده می‌شود که نتیجه‌ی آن ظهور استادان روشنگر در سیاره‌ی زمین است. همانند زمانی که یک ناحیه‌ی کم‌فشار و یا افسرده به طور طبیعی توفانی بپا می‌کند.

دارشان استاد همانند موج عظیمی است که در اقیانوس هستی در حال اوج گرفتن است. موج هرگز از اقیانوس جدا نمی‌شود اما در عین حال خود را به عنوان یک انرژی فوق‌العاده پویا به نمایش می‌گذارد. این درحالی است که یک رودخانه به اقیانوس می‌پیوندد اما انرژی پویایی ندارد بلکه منفعلانه جریان می‌یابد. اما اناندا درشان همان موج پویایی است که در اقیانوس سعادت‌مند هستی جریان دارد. طغیانی ایجاد می‌کند که می‌تواند شما را به طور کامل دگرگون کند.

اکنون ذره‌ای از شن را درون موج تصور کنید. آیا می‌تواند باعث ایجاد ناخالصی شود؟ خیر کاملاً خالص است زیرا درون انرژی موجی پویا قرار دارد. به همین ترتیب هنگامی که به سمت درشان می‌آیید

شد. او متحیر گشت. و روی تخت دراز کشید. هنگامی که سرش بالش را لمس کرد. با خود فکر کرد: «چقدر خوب بود اگر کسی او را هنگام خواب باد بزند». در همان لحظه دختری جوان با بادبزن در دستانش شروع با باد زدن وی کرد. ناگهان فکر دیگری به ذهنش آمد: «من در وسط جنگل قرار دارم اگر ناگهان ببری بیاید چه می‌شود؟». در همین لحظه که داشت به آن فکر می‌کرد، ببری پیش رویش ظاهر شد، حمله کرد و او را خورد!

قبل از تحقق خواسته‌هایتان باید به وضوح عواقب آن را دریابید. هنگامی که خواسته‌های خود را در مقابل استاد بیان می‌کنید، آن‌ها به‌طور خودکار شفافیت پیدا می‌کنند.

به همین دلیل است که در طول برنامه‌ی کالپاتارو^۱ از شما می‌خواهم که خواسته‌های خود را برایم بیان کنید. همان‌طور که این کار را انجام می‌دهید خودتان خواهید فهمید که چه خواسته‌هایی را باید برآورده کنید و چه چیزهایی برآورده نمی‌شوند. این همان انرژی هوشمندانه بیان شده است.

کالپاتارو دارشان^۲ آبردهایی را می‌کارد:

شاکتی: انرژی لازم برای تغییر چیزهایی که باید تغییر کند.

بودهی: هوشی است برای پذیرفتن این امر که گاهی برخی چیزها غیر قابل تغییر هستند.

یوکتی: درک آن موضوع که هستی به تنهایی یک رؤیای در حال تغییر ابدی است.

موکتی: آزادی برای تجربه سه چیز گفته شده در بالا برای زندگی سعادت‌مندانه

انرژی خود را برای تغییر هرچه ممکن است قرار دهید، حتی چیزهای ساده قابل تغییر. فکر نکنید که می‌توانید دو عادت را تغییر دهید، ده مورد دیگر چه؟

عبادت و نیایش چیست؟ هنگامی که می‌خواهید به چیزی برسید قصد و نیت خود را با خواست خود متمرکز می‌کنید. این همان نذر نام دارد. با این حال به‌زودی متوجه می‌شوید که برای تحقق آن نیاز به انرژی بیشتری دارید. زمانی که این درک اتفاق بیفتد نذر شما به عبادت و نیایش تبدیل می‌شود. شما شروع به عبادت انرژی می‌کنید. «من می‌توانم آن را انجام دهم» یک نذر است. «من به فضل انرژی‌ای که فراتر از من است نیاز دارم» عبادت است. بنابراین با روحیه‌ای عمیق و نیایش‌آمیز همراه شوید.

هنگامی که احساسات خود را در مقابل استادی روشنگر بروز می‌دهید مانند این است که یک اسلاید را در مقابل یک پروژکتور قرار دهید. آنچه در اسلاید است به‌عنوان واقعیت روی صفحه نمایش پیش‌بینی می‌شود. به‌همین ترتیب خواسته‌های شما که باید به نفع خودتان و خیر دیگران برآورده شوند تحقق می‌یابند. خواسته‌هایی که نیاز به برآورده شدن ندارند همراه با احساسات غیرقابل تحمل از بین می‌روند. یا خواسته برآورده می‌شود و یا ذهن شما آن را فراموش می‌کند. یا بذر میل جوانه می‌زند یا از بین می‌رود. هر دو روش تحقق را تجربه می‌کنید.

شما خواسته‌های زیادی دارید که نیاز به تحقق آن‌ها نیست. انرژی استاد هوشمندانه عمل می‌کند تا این کار را انجام دهد.

• داستانی کوتاه:

روزی مسافری خسته تصمیم می‌گیرد زیر درختی استراحت کند. به‌نظر می‌رسید این درخت قادر است آرزوها را برآورده کند. درحالی‌که استراحت می‌کرد، فکری از ذهنش عبور کرد. «چقدر خوب است که اکنون غذایی بخورم». لحظه‌ی بعد بشقاب غذای خوش مزه‌ای در مقابلش ظاهر شد. خوشحال شد و آن را خورد. با خود فکر کرد: «چه خوب بود اگر بر تخت‌خوابی راحت می‌خوابیدم». تخت‌خوابی گران‌بها و بزرگ در مقابل او ظاهر

۱- Kalpataru درخت موهبت‌بخش

۲- Kalpataru darshan برنامه‌ی مراقبه‌ی دارشان نی‌نی‌آناندا

رهايي از اين خاطرات عميق حكاكي شده است. اين احساسات را مي توان به راحتي در سطح ريشه با انرژي سرشار از بين برد.

در اين دوران هستي شما زنده مي شود و با موج انرژي تجليل مي شود. ذهن مدتي از بين مي رود. تمام صحنه داراشان عميقا در هوشيارى شما حك مي شود. تنها يك چيز را بايد بگويم. انرژي وجود همانند ثروت پدري شما است. لذت بردن از آن را از دست ندهيد. فقط با تمام وجود بگويد بله و مانند کودک وارد آن شويد.

براي برداشت پول، حتي از حساب بانك خود، بايد چكي را امضاء كنيد. به همين روش براي دريافت انرژي هستي، بايد قلب و ذهن خود را باز كنيد. به ياد داشته باشيد تنها صديقي كه افتاده و قطره ي باران را در خود جمع كند مروريد مي شود. هنگامي كه در مقابل استاد با ذهن و قلب و آغوش باز قرار گيريد تنها كلمه اي از او كافي است.

براي اين كه حضور استاد در شما اثر كند، اجازه دهيد هر اتفاقي بيفتد. تنش، تحريك و مقاومت ايجاد نكنيد. انتظار چيزي را نداشته باشيد. هرچيزي كه مي خواهد بگذاريد اتفاق بيفتد. درست همانند گشت و گذار در موج انرژي باشيد و از سعادت خود لذت ببريد!

هرچيزي كه مي توانيد را تغيير دهيد و چيزهايي كه نمي توانيد را بپذيريد. هنگامي كه انرژي خود را بروز دهيد هوشتان شكوفا مي شود.

هوش يعني پذيرش تغييراتي كه نمي توانيد انجام دهيد. اما هنگامي كه انرژي خود را براي تغيير هيران چه ممكن است ابراز نكنيد، نمي توانيد اين هوش را داشته باشيد تا آنچه را كه مي توانيد تغيير دهيد. ابتدا آنچه را كه مي توانيد، تغيير دهيد. آن گاه شما توانايي فوق العاده اي براي پذيرش هر آنچه كه نمي توانيد تغيير دهيد خواهيد داشت.

سومين بذر وضوح و شفافيت است. هر چقدر هم تغيير كنيد و يا اطرافتان را تغيير دهيد هنوز هم خود جهان يك واقيت در حال تغيير است. يك روياي در حال تغيير كه بي هيچ دليلي پيوسته در حال تغيير است. بي دليل و بي علت است كه مي توانيد آن را يك انرژي فرخنده بي علت و يا هرج و مرج بي علت بناميد. كسي كه فكر مي كند اين يك انرژي فرخنده بي دليل است يك متكلم سالك است. هر كسي كه فكر مي كند يك آشوب بي علت است يك مادي گرا است.

كل هستي به عنوان يك معجزه و يا يك نفرين ظاهر مي شود. اگر فكر مي كنيد فرخنده و بي دليل است يك معجزه مداوم است و در غير اين صورت يك نفرين است.

در طول داراشان، بسياري از افراد بينش، تجربيات شفافبخش، تجربيات معنوي شديد، و تجربيات مستقيم از سعادت بي علت را دارند.

نه تنها آن بلکه موج انرژي كه ظهور مي كند بسياري از ترس ها گناهان و خواسته هاي ناخوداگاه را نمايان مي كند. برخي افراد فقط در سكوت شديد پيش مي روند ديگران غرق در اشك مي شوند. حتي ممكن است شما دلايل اين ها را ندانيد. چرا كه از لايه هاي عميق ناخوداگاه ناشي مي شوند كه با موج انرژي فوران مي كنند. زمان داراشان فرصتي نادر براي

فصل هفت

اشتراک گذاری سعادت‌مندان

Blissful SHARING

شفابخشی

۱. من به هیپاتیت B مبتلا شدم و سی‌روز رنج می‌بردم از یک بیماری مزمن کبدی که عموماً غیر قابل برگشت و بهبود تلقی می‌شود. تمام بیمارستان‌ها از من قطع امید کرده بودند. من شش سال با رژیم مایعات زندگی می‌کردم و می‌دانستم مرگ به من نزدیک است. به پیشنهاد دوستان من به نی‌تی‌آناندا رفتم که در آن زمان در اروود در تامیلنادر جنوب هندوستان بود و افرادی را که به پیشش می‌رفتند شفا می‌داد. او کمی خاکستر مقدس به من داد و به من گفت آن‌را با هر چیزی که می‌خورم و یا می‌نوشم تا سه روز آینده مخلوط کنم. من دستورالعمل او را دنبال کردم و در روز سوم احساس کردم که شکم بعد از شش سال بهتر شده است. بلافاصله طبق دستور او بعد از شش سال برای اولین بار یک وعده‌ی غذایی کامل پر ادویه میل کردم. از آن زمان زندگی سالم و سعادت‌مندانه را پشت سر گذاشتم و همیشه آماده خدمت به استاد الهی خود هستم.

۲. من به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا شده بودم که باعث مشکلات شدید هورمونی شد. از طریق اولتراسوند تشخیص داده شد که تخمدان‌های من با کیست‌های بزرگی پوشیده شده است. من در برنامه‌ی نی‌تی‌آناندا شرکت کردم و در طی آن او به من گفت بهبود می‌یابم. حتی بدون آن‌که من درباره‌ی مشکلم بگویم. حدود یک‌ماه بعد سی پوند از وزنم کاهش یافت با وجود آن‌که از طریق رژیم و ورزش قادر به کاهش وزن نبودم. این زمانی اتفاق افتاد که فهمیدم وزن من چقدر با حال عاطفی من مرتبط است. من فهمیدم که چگونه اعتیاد فراخوانی برای تحقق است که ما هیچگاه قادر به تحقق آن نیستیم. حدود یک‌سال بعد که برای معاینه سونوگرافی مراجعه کردم پزشکان هنگامی که متوجه شدند کیست به طور کامل از بین رفته است، شوکه شدند.

تجارب شفابخشی

پزشکی واقعی است که قادر است در وهله‌ی اول حامله شود و یک زایمان طبیعی داشته باشد.

برنامه‌های مراقبه

۱. من در حرفه‌ی شغلی MNC یک ستاره بوده‌ام. من شرکت‌ها و تولیدی‌ها را اداره می‌کردم و میلیاردها دلار پول ذخیره کردم که شروع خوبی برای تحقق رؤیاهایم بود. اما هرگز محقق نشد. بعد از این که پارام‌آهم‌سا در زندگی‌ام اتفاق افتاد یاد گرفتم که به همان اندازه که در دنیای درونی موفق هستم در دنیای بیرونی نیز موفق باشم.

۲. پنج سال پیش من معاون رئیس جمهور در زمینه‌ی تأمین ۵۰۰ شرکت بودم. من در سن ۳۲ سالگی به دیابت مبتلا شدم. سابقه‌ی بسیار طولانی دیابت در خانواده‌ی ما وجود داشت. هنگامی که با پارام‌آهم‌سا آشنا شدم، به‌او مشکلم را گفتم. تقریباً چهارونیم سال از زمانی که به‌او گفتم می‌گذرد و تا به امروز سطح قند خون من در حد طبیعی بوده و هیچ محدودیتی در رژیم یا علائم بیماری نداشته‌ام.

من با پاراماها‌م‌سا در یک برنامه‌ی مراقبه‌ی پیشرفته شرکت کردم. یکی از روش‌های موجود به زبان آوردن آن‌چیزی است که ما را از زندگی سعادت‌مندانه محروم ساخته است. هرکدام از ما موانع خود را بیان کردیم. به محض اینکه آن را بر زبان جاری ساختیم، تمام آن موانع از بین رفت. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که کیمیاگری شدیدی در سطح غیر جسمی برایمان رخ داد. به‌نظر می‌رسید که پاراماها‌م‌سا شعله‌ای را برپا می‌کند و تمام آن‌چه را که گفتیم می‌سوزاند. اکنون حس می‌کنم فراز و نشیبی در من وجود ندارد و من می‌توانم در همه‌ی زمینه‌ها با نهایت وجود و سعادت کار کنم. تنها چیزی که می‌توان گفت این است که عشق و دلسوزی خود را به ما نشان داد و ما به‌عنوان موجودات جدیدی بیرون آمدیم.

۳. هنگامی که عمو و عمه‌ی من در سنکاپور به دیدار ما آمده بودند سفر کوتاهی به جزایر تیومن درمالزی داشتند. هنگامی که به خانه برگشتند هر دو در وضعیت بدی قرار داشتند. ظاهراً آن‌ها تجربه‌ی بدی با دریا داشتند که تقریباً نزدیک به غرق شدن بودند. آن‌ها مقدار زیادی آب دریا را بلعیده بودند و پس از بازگشت در شوک کامل قرار داشتند. عمو من می‌لرزید و تب بالایی داشت. من تنها از او خواستم تا دراز بکشد و استراحت کند و شروع به درمان به روش شفای معنوی نی‌تی‌آ‌کردم. پس از حدود ده دقیقه او به خواب عمیقی رفت. صبح روز بعد که از خواب بیدار شد کاملاً عادی بود و انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.

۴. یکی از دوستان آمریکایی من به من گفت که دچار اضطراب مزمن شده و مکرر از حملات اضطرابی رنج می‌برد. وی این سؤال که آیا بهبود معنوی نی‌تی‌آ در زمینه‌ی مشکلات روحی نیز مؤثر خواهد بود یا نه از من پرسید. من به‌او توضیح دادم که انرژی شفابخش چه هوش نابی است که در تمام سطوح مؤثر است. سپس حدود پانزده دقیقه او را بهبود بخشیدم. او روز بعد با من تماس گرفت و گفت که احساس آرامش در حین بهبودی داشته است و آن شب استراحت خوبی را بعد از چهار سال داشته هنگامی که یک حادثه مهم در زندگی‌اش منبع تمام اضطراب او شده بود.

۵. من متخصص زنان و زایمان هستم و بسیاری از بیماران تجربه‌ی معجزه‌آسایی از لمس پارام‌آهم‌سا نی‌تی‌اناندا را با من داشته‌اند. اخیراً بیماری داشته‌ام که به سل مبتلا شده بود. روکش رحم او بسیار نازک شده و اندومتر به شدت تحت‌تأثیر قرار گرفته بود. ما روش‌های مختلفی از درمان را امتحان کردیم اما هیچ یک مؤثر نبود. ما به مادر جانشین فکر می‌کردیم. به‌او پیشنهاد کردم از پارام‌آهم‌سا شفا یابد. او برای شفا نزد وی رفت و او یک فرزند الهی به‌او برکت داد. این یک معجزه

۳. کار بی دردسر همان چیزی بود که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم. من از طریق برنامه‌های مراقبه‌ی پاراماها مسا یاد گرفتم که چگونه از کارم به‌طور خودکار لذت ببرم. با خلاقیت عالی و رضایت از کار بی‌دردسر از آن نتیجه بگیرم.

۴. علاوه بر افزایش شگفت‌انگیز در سطح انرژی من، از زمان لمس نی‌تی‌آناندا تجارت من شروع به پرش کوانتومی کرد. هوش من در تصمیم‌گیری‌های شغلی وارد بعد دیگری شد. همچنین روابط من در خانه و بیرون از خانه پخته‌تر شد و فرزند من در نی‌تی‌آناندا و در بانگالور اشرام قرار دارد و من واقعاً می‌توانم شکوفایی او را در اعتماد به نفس و هوش سرشارش ببینم.

پیوستها

درباره‌ی
پارام آهم‌سانی‌تی آناندا

برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۱ (سطح 1 LBP)

- به خود انرژی دهید

برنامه‌ی مراقبه مبتنی بر چاکرا که به هفت چاکرای اصلی یا مراکز انرژی بدن آرامش و انرژی می‌بخشد. این برنامه به شما درک روشن فکری و تجربی از احساسات مختلف مانند حرص و طمع، ترس، نگرانی، نیاز به توجه، اضطراب، حسادت، نفس و نارضایتی می‌دهد. این برنامه برای تأثیرگذاری معنوی در سطح جسمانی طراحی شده است. این برنامه راه حلی تضمینی برای حس کردن واقعیت سعادت خود است. وقتی از یک احساس خاصی رهایی می‌یابید، دنیای جدید و انرژی جدیدی را تجربه می‌کنید. این یک کارگاه بسیار کارآمد است که میلیون‌ها در سراسر جهان آن را تجربه کرده‌اند.

برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۲ (سطح 2 LBP)

- مرگ آسان شد!

برنامه مراقبه‌ای که هنر زندگی کردن را با توضیح و تسهیل فرآیند مرگ، ممکن می‌سازد. این برنامه فضایی را برای جدا شدن از احساسات ریشه‌دار و ناخودآگاه مانند گناه، لذت و درد ایجاد می‌کند، که همه ناشی از ترس مرگ است. این برنامه دروازه‌ای به زندگی جدیدی است که توسط هوش ذاتی و اشتیاق خودانگیخته اداره می‌شود.

برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۳ - برنامه‌ی آتما اسپورانا (سطح 3 PBL - PSTA)

- با خودتان ارتباط برقرار کنید!

برنامه‌ای عمیق که عملکرد ذهن را به‌وضوح تجزیه و تحلیل می‌کند و به‌صورت تجربی به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توان به‌جای دستور گرفتن از ذهن، ارباب آن بود. در این برنامه با بهره‌گیری از درک عقلانی همراه با مراقبه‌های قدرتمند، شفافیت و یکی شدن (یکپارچگی) ممکن می‌شود.

برنامه‌ی سعادت زندگی سطح ۳ - برنامه‌ی

بهاکتی اسپورانا (سطح 3 LBP - BSP)

- ارادت خود را یکپارچه کنید

برنامه‌ای که ابعاد مختلف ارتباط با دیگران و ارتباط با خود عمیق‌ترتان را نشان می‌دهد. در این برنامه رابطه به‌عنوان چیزی که ابعاد ناشناخته‌تان را برایتان آشکار می‌کند، تعریف می‌شود. بدین ترتیب، ژرفای واقعی و شادی هر رابطه‌ای را در زندگی خود تجربه می‌کنید.

نی‌آناندا پارام‌اهم‌سا استاد روشنگر زنده‌ی قرن بیست‌ویکم است.

وی در تیرووانامالای، شهری مذهبی در جنوب هند به دنیا آمد. نی‌آناندا از کودکی، روزها و شب‌ها را به مراقبه در هاله الهی آروناچالا گذراند. تلاش شدید او برای درک عمیق‌تر حقایق زندگی او را به سفری معنوی و با پای پیاده به طی طول و عرض هند و به مسافت هزاران مایل سوق داد. او از معابد مقدس، و با یوگی‌ها و ریشی‌ها بسیار والامقام دیدار کرد و مراقبه‌های شدید را تجربه کرد. یوگا، تانترا و سایر علوم متافیزیکی شرقی را آموخت. او چندین روحانی را تحت‌تأثیر قرار داد. تجارب، اوج تحقق او از غایت در سن جوانی است. از آن زمان، نی‌آناندا تجربه‌ی خود را با میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان به اشتراک گذاشته است. فعالیت‌های هیات نی‌آناندا برنامه‌های مراقبه روشنگری بینشی و الهام‌بخش و طیف گسترده‌ای از خدمات اجتماعی را به مرحله‌ی اجرا می‌گذارد، و راه حل‌هایی را در سطوح جسمی، روحی و معنوی ارائه می‌دهد. برنامه‌های مراقبه را در سراسر جهان از طریق (UHV) cideVlanotianretnI (ytisrevinU udniH در فلوریدا در ایالات متحده‌ی آمریکا ارائه می‌دهد. علاوه بر این، آموزش رایگان برای جوانان، تشویق به فرهنگ و هنر، برنامه‌های مراقبه جمعی، مراقبه برای زندانیان، اردوگاه‌های پزشکی رایگان، وعده‌های غذایی رایگان، یک برنامه‌ی آموزشی یک‌ساله اقامت در هند به نام برنامه‌ی فناوری سعادت زندگی، سیستم یادگیری درون منزل گوروکول برای کودکان، و خدمات بسیار دیگری از این دست در سرتاسر دنیا ارائه می‌شود.

آشرام‌های هیاتی و مراکزی در سرتاسر جهان با استفاده از دانش ودایی اثبات شده و فن‌آوری‌های نوین، به‌عنوان آزمایشگاه‌های معنوی که در آن رشد درونی دستاورد عظیمی محسوب می‌شود، در حال خدمت هستند. امروزه آن‌ها بیشتر در جست‌وجوی مقصد ایده‌آلی برای کشف، آزمایش و تجربه از طریق برنامه‌ها، دوره‌ها و امکانات تحقیقاتی در موضوعات مختلفی از مراقبه تا علم هستند.

هیات نی‌آناندا در ۲۰۰۳ بنیان نهاده شد و امروزه به یک جنبش جهانی برای سعادت، ایستادگی برای تحقق انسان روشنگر و در نتیجه افزایش آگاهی جمعی سیاره‌ی زمین، تبدیل شده است.

برنامه‌ها و کارگاه‌ها

هیات نی‌آناندا برنامه‌های مراقبه‌ی تخصصی را در سراسر جهان ارائه می‌دهد تا به میلیون‌ها نفر از لحاظ جسمی، روحی و معنوی خیر برساند. چند مورد از آن‌ها در زیر ذکر شده است:

فناوری سعادت زندگی (LBT)

- برنامه‌ی علوم زندگی با اقامت رایگان

فناوری سعادت زندگی برنامه‌ی اقامت برای جوانان بین ۸۱ تا ۰۳ سال است.

این برنامه ریشه در سیستم آموزشی ودایی شرقی داشته و برای توانمندسازی جوانان امروزی با بهره‌مندی از سلامت جسمی، روحی و عاطفی و مهارت‌های عملی زندگی است. با پرورش هوش خلاق و خوداندگی‌تگی، و مهارت‌های زندگی آن‌ها را از نظر اقتصادی خودکفا و شکوفا می‌کند. مهمتر از همه، فرصتی برای زندگی و یادگیری تحت نظر استادی روشنگر به دست می‌دهد.

بیداری درونی

برنامه‌ی فشرده روشنگری برای سالکان که شامل یوگا، آموزه‌های قدرتمند، مراقبه، آغازگری و غیره است. این برنامه تجربه‌ای شدید برای آماده سازی سیستم بدن-ذهن برای درک و تجربه "روشنگری زندگی" است.

نی تی آناندا

یک برنامه مراقبه ای پیشرفته است که سالکان را در حضور استاد و میدان انرژی او قرار می‌دهد. در این برنامه طیف وسیعی از تکنیک‌ها ارائه می‌شود.

کالیپاتارو

مراقبه‌ی تجربی که مقدمه‌ای بر موارد زیر می‌شود:

شاکتی: انرژی برای درک و تغییر هر آنچه که باید در زندگی تغییر دهید.

بودهی: هوش درک و پذیرش هر آنچه که لازم نیست در زندگی تغییر دهید.

یوکتی: شفافیت برای درک و درک این که چقدر تغییر می‌کنید، هرچه را که می‌بینید تغییر می‌دهید، واقعیت به‌خودی‌خود یک رؤیای در حال تغییر است.

بهاکتی: فداکاری، احساس ارتباط عمیق با آنچه تغییر ناپذیر، ابدی و نهایی است، و موکتی، رهایی

بازگشت به فهرست

غائی به روشنگری وقتی این چهار مورد در کنار هم قرار گیرند.

نکات برجسته ماموریت نی تی آناندا

• اردوهای مراقبه و ترک اعتیاد در سراسر جهان: تا به امروز بیش از ۲ میلیون نفر در آن شرکت کرده‌اند.

• شفای معنوی نی تی: مجموعه‌ای از انرژی کیهانی که از طریق آن آزاد می‌شود. ۰۰۰۵ نفر از شفا دهنده‌های مجذوب شده، از طریق آشرام‌ها و مراکز جهانی ما، با ۰۰۰،۰۲ نفر تماس می‌گیرند هر روز در سطح جهان - ذهن و بدن را بهبود می‌بخشد.

• آنا دان

برنامه غذایی رایگان: ۰۰۰،۰۱ وعده‌ی غذایی مغذی که هر هفته برای همه توزیع می‌شود. آشرام آنا ماندارین برای بازدید کنندگان، جانبازان و مریدان باعث بهبود استانداردهای بهداشتی می‌شود.

• نظم نی تی آناندا و آموزش آن

آرمان‌های روحانی که به‌عنوان سانیاژیس تجسس می‌شوند. B sirahcamhar و B sinirahcamhar

که سال‌ها آموزش فشرده در یوگا، مراقبه، تمرین معنوی عمیق، سانسکریت، شعار ودیکی، مهارت‌های زندگی، و ۰۰۱٪ داوطلب آشرام مستقر از نی تی آناندا noissiM در سراسر جهان، که در تمام فعالیت‌های noissiM فعالیت می‌کند.

• دانشگاه بین‌المللی ودیک هندو (IVHU) (دانشگاه سابق هندو، فلوریدا، ایالات متحده)

پارامهم‌سا نی تی آناندا به اتفاق آراء به‌عنوان رئیس (صدر اعظم) انتخاب شد. دانشگاه بین‌المللی ودیک هندو که در فلسفه‌های شرقی آموزش می‌دهد.

درمان، مطالعات ودیک، علوم مراقبه و موارد دیگر از طریق لیسانس علوم، پست مدارک تحصیلات تکمیلی و دیپلم

• نی تی یوگا

یک سیستم انقلابی یوگا در خط آموزه‌های اصلی یوگای

پاتنجالی، در سراسر جهان تدریس می‌شود.

را در اختیار شما قرار می‌دهند

پیام‌های نی‌تی‌اناندا

• معابد و اشرام

بیش از ۰۳ معبد ودیک و آشرام در سراسر جهان.

• ناشران نی‌تی‌اناندا

بیش از ۰۰۷۴ ساعت سخنرانی پارام‌اهم‌سا نی‌تی‌اناندا، رونویسی، ویرایش و انتشار در خانه و از طریق کتاب، دی‌وی‌دی در فروشگاه‌ها در دسترس است و سی‌دی

• برنامه‌های مراقبه در زندان‌ها

برای انجام اصلاحات در زندان‌ها و اردوگاه‌های نوجوانان انجام می‌شود. نگرش افراطی، و در نتیجه تحول شگفت‌انگیز در بین زندانیان.

• Life Bliss Gallerias

فروشگاه‌ها و فروشگاه‌های تلفن همراه در سراسر جهان که خرده‌فروشی ضبط‌ها و کتاب‌های مربوط به آن‌ها را می‌خرد. گفتمان‌های نی‌تی‌اناندا و ضبط‌های نی‌تی‌اکرتان به ۳۲ زبان

• اردوگاه‌های پزشکی

درمان و روش‌های درمانی رایگان در آلوپاتی، هومیوپاتی، آیرودا، طب سوزنی، معاینه چشم، جراحی چشم، اردوگاه اهدای مصنوعی، زنان و زایمان و بیشتر

• مراکز مراقبه و شفا نی‌تی‌اناندا

در سراسر جهان، ارائه مراقبه و بهبودی خدمات

• پشتیبانی از کودکان در مناطق روستایی

ساختمان‌های مدرسه، لباس مدرسه و وسایل آموزشی در مدارس روستایی به‌صورت رایگان تهیه شده است.

• آکادمی نی‌تی‌اناندا Sangeeth

موسیقی، رقص و سایر اشکال هنری که تدریس می‌شود و در جوانان و سالمندان به‌طور یکسان، زنده و از طریق اینترنت تشویق می‌شوند

• فناوری سعادت زندگی

یک برنامه‌ی دو ساله و سه ماهه رایگان برای آموزش جوانان مهندسی و علم روشنگری

• گفتمان رایگان در YouTube

بیش از ۰۰۵ گفتمان رایگان در moc.ebutuoy.www - خرد از استاد، به‌راحتی در دسترس است. در بین رده‌های برتر قرار گرفت

• نی‌تی‌اناندا Gurukul

یک رویکرد علمی مدرن برای آموزش همراه با ودیک

• پشتیبانی از دانشمندان و محققان

به‌طور مداوم بین شکاف‌ها بین علم و معنویت از طریق تحقیق در مورد انرژی معنوی و شفابخشی.

سیستم یادگیری - محافظت و توسعه‌ی هوش ذاتی

بدون سرکوب، ترس و فشار هم‌سالان

• برنامه‌های مراقبه‌ی شرکتی

ویژه در بنگاه‌های شرکت طراحی و اجرا می‌شود در سراسر جهان از جمله مایکروسافت، T&TA، کوالکام، PJ مورگان، پتروبراس، پپسی، اوراکل، انجمن پزشکان با منشأ هند (IPAA)، با تمرکز بر شهود مدیریت، مهارت‌های رهبری و کار تیمی.

• بنیاد جوانان نی‌تی‌اناندا

گروهی از جوانان الهام بخش، ساختن یک جامعه‌ی پویا با ایدئولوژی مشترک صلح و روشنگری

• Nithya Dheera Seva Sena

این نیروی داوطلب در تحول "خود" تعلیم دیده اندو در خدمت بشریت هستند، همچنین در خدمت مدیریت.

• مؤسسه آموزش معلمان نی‌تی‌اناندا

بیش از ۰۰۳ معلم برای تدریس آموزش دیدند برنامه‌های مراقبه تحول‌گرا، برنامه حافظه کوانتومی، نی‌تی‌یوگا، بهداشت برنامه‌های شفا، برنامه‌های تمرین معنوی و موارد دیگر

• رسانه‌ها

مقالات در روزنامه‌ها و مجلات ملی و بین‌المللی، تحولاتی

واژه نامه

Allopathy

عموماً به طب غربی اشاره دارد.

Amrutasya putraha

فرزندان جاودانگی.

Anahata chakra

مرکز انرژی در ناحیه قلب که مربوط به عشق است.

Anahata Dhvani

آناهاتا دوانی: صدای ازلی خلقت «om».

Anal-Haq

من حق هستم. گفته‌ای منسوب به استاد عارف منصورحلاج، که به دلیل توهین به مقدسات به دار آویخته شد.

Ananda

آناندا معنای لغوی آن "چیزی که نمی‌تواند کم شود" است.

Ananda Ashtanga

آناندا آشتانگا هشت مسیر سعادت، که به هشت رویه که هر یک از آن‌ها منجر به آن سعادت می‌شود، دلالت دارد.

Ananda Dhanhan

آناندا دارشان یا انرژی دارشان موهبتی است که در آن فرد انرژی را توسط یک استاد دریافت می‌کند.

Ananda Gandha chakra

چاکرای بین ناف یا چاکرای مانیفورا و قلب یا چاکرای آناهاتا واقع شده است، آناندا گاندا نقطه‌ای است که در آن تمام چاکراها در یک قسمت متمرکز می‌شوند. نی‌تی‌اناندا برا آغازگری شفابخشی در شاگردش، به آنانداگاندا نیرو می‌بخشد و شفای معنوی نی‌تی‌را در شاگرد خود آغاز می‌کند.

Ananda Sankalpa

آناندا سانکالپا تصدیق سعادت‌مند، دومین مرحله در فرآیند آناندا اشتانگا است.

Anandamaya kosha

آناندامایا کوشا پوسته سعادت پنجمین و آخرین لایه‌ی انرژی در پنج لایه‌ی کوشاها است. سفر مراقبه‌ای در پنج کوشا جوهره‌ی اصلی برنامه نی‌تی‌اناندا آتما است.

Anima

انیمیا سیدهی یکی از هشت نیروی یوگایی است که به نیروی کاهش اندازه بدن به اندازه یک ذره ریز اشاره دارد.

Abdulla

خواجه عبدالله انصاری اهل هرات، استاد عارف.

Abhisheka

استحمام تشریفاتی که در پرستش خدایان انجام می‌شود.

Adhomukha shvanasana

وضعیت سگ رو به پایین در یوگا.

Adi Shankara

آدی شانکارا: استاد روشنگر هندی قرن هشتم میلادی که تنها ۳۲ سال عمر کرد. بزرگترین نماینده‌ی والای تعالیم آدویتا ودانتا یا عدم ثنویت، که جنبش آن‌ها شکوه و عظمت را به سنت رو به زوال ودایی و هندوئیسم در آن زمان بازگرداند. شانکارا حلقه‌ی راهبان هندو را بنیان نهاد که تا امروز هم بی‌وقفه ادامه پیدا کرده است.

Agamya

آگامیا: اعمال ارادی که بعد از تولد بر روی کره‌ی زمین انجام می‌دهیم که از خواسته‌های واقعی ما نشأت نمی‌گیرند، بلکه از خواسته‌هایی که از جامعه و با تقلید از دیگران وام گرفته‌ایم سرچشمه می‌گیرد.

Aham Brahmasmi

آهام برهماسی: معنای تحت‌اللفظی آن "من خدا هستم" می‌شود. آهام به معنای "من هستم" و برهمن به معنای "خدا" یا "وجود اعلی" است. این جمله به ماهیت روح اشاره دارد که با ماهیت خدا یکی است.

Ahankar

آهانکار: نفسی که باعث می‌شود شما هویت کاذب و نادرستی از خود را به دنیای بیرونی نشان دهید.

Ajapa japa

خواندن غیرارادی سرود مقدس.

Ajna chakra

ششمین مرکز انرژی که بین ابروها واقع شده است. در سانسکریت به معنی "دستور" یا "اراده" است. این چاکراتوسط نفس بسته می‌شود.

Akbar

اکبر: امپراتور مغول.

Albert Einstein

آلبرت انیشتین: دانشمند و برنده‌ی جایزه نوبل.

Asana

وضعیت بدنی و یکی از هشت مسیر یوگا در آشتانگا یوگی پاتانجالی. آسانا باید ثابت و راحت باشد.

Ashram

صومعه راهبان هندو یا بودایی.

Ashrama

چهار مرحله در زندگی فرد: برهماچاریا یا همان دانش آموز، گریه‌استها یا خانه دارمتاهل، واناپراستها در پایان زندگی زناشویی مولد و ساناسی یعنی شخصی که تمام جنبه‌های مادی زندگی را رها کرده است.

Ashramite

ساکن آشرام.

Ashtanga namaskar

سجده به یک معبود و یا استاد است، بصورت دراز کشیده بر روی زمین در حالیکه هشت نقطه بدن زمین را لمس می‌کنند.

Ashtanga yoga

هشت اندام در یوگی پاتانجالی: یاما (نظم)، نیاما (قوانین)، آسانا (وضعیت بدن)، پرائانایاما (کنترل تنفس)، پراتیهارا (بریدن از حواس)، دهارانا (تمرکز)، دھیانا (مراقبه) و سمادهی (سعادت).

Ashtavakra

حکیم روشنگر ودایی که با هشت عضو کج متولد شده بود. او نویسنده آشتاواکرا گیتا است.

Atma deepo bhava

پیام بودا به شاگردانش: "چراغی برای خود باشید".

Atma gnana

درک نفس.

Atma sharanagati

تسلیم خود.

Atman

روح، روان، شعور، آگاهی و غیره که به انرژی زوال نیافتنی فردی برمی‌گردد که تصویری سه بعدی از آگاهی کیهانی یا برهمن ارائه می‌کند.

Atmano mokshartham jagat hitaya cha

برای رستگاری و سعادت دنیا، این شعار بخشی از تعالیم راماکریشنا است که توسط سوامی ویویکاناندا اقتباس شده است.

بازگشت به فهرست

Annamacharya

عارف و قدیس آهنگساز از جنوب هند.

Annamalai Swamigal

شاگرد رامانا ماهاریشی در شهر معبدی تیرووانامالای، که تعالیمش منجر به تجربه‌ی معنوی عمیق‌تی‌اناندا در سن ۱۲ سالگی شد.

Annamaya kosha

غذا یا پوسته فیزیکی، اولین مورد از پنج کوشا یا پنج پوسته انرژی است.

Annie Besant

عارف، نویسنده، خطیب و آزادی‌خواه هند.

Anubhava

تجربه، خصوصاً دانش کسب شده از تجربیات تکراری.

Appar

شاعر تامیلی، قدیس و نویسنده توارام، ترانه‌های مذهبی در مدح استاد روشنگر شیوا. یکی از برجسته‌ترین نایانمار در بین ۲۶ نایانمار، قدیسان تامیل که جان‌سپار شیوا بودند.

Arati

مراسم آئینی آتش که در پایان بیشتر عبادت‌های ودایی و با لامپ‌های روشن با کافور انجام می‌شود، و اغلب با آهنگ‌های مذهبی همراه است.

Arihanta

واژه‌ای که برای تیرتانکارها، رهبران معنوی مذهب جین (Jain) استفاده می‌شود.

Arjuna

شاهزاده‌ی جنگجو و سومین برادر از پنج برادر خانواده پانداوا در حماسه‌ی بزرگ هندی مهابهاراتا. او شاگرد استاد روشنگر کریشنا بود که در بهاگاواد گیتا خرد را از کریشنا دریافت کرد.

Arunachala

معنای لغوی آن کوه قرمز بی‌حرکتی در تیرووانامالای در تمیلنادر در جنوب هند، این تپه مقدس تمثالی از خدای شیوا محسوب می‌شود.

Arunagiri Yogeeshwara

معبد آرونچالاسوارا در تیرووانامالای که بر اساس انرژی حیات مقبره آرونگیری یوگیشوارا ساخته شده است، که تجسم خارجی استاد روشنگر، شیوا محسوب می‌شود.

Bharatanatyam

نوعی رقص کلاسیک در جنوب هند.

Bhava

خلق و خوی احساسی، در این جا به پنج روش احساسی که یک شاگرد می‌تواند با استاد در تعامل باشد، اشاره می‌کند.

Bhujangasana

حالت بدنی کبری در یوگا، که در آن سر در حالت دراز کش بلند می‌شود.

Bidadi ashram

ستاد معنوی نی‌تی‌اناندا در شهرک بیدادی، در فاصله حدود ۳۰ کیلومتری شهر بنگلور.

Big Bang

مدل کیهانی جهان که در آن جهان از حالت اولیه بسیار متراکم در برخی از زمان‌های گذشته شکل گرفته است، و همچنان تا به امروز در حال انبساط است.

Bija

بذر.

Bija mantra

بذر مانترا یا سرودهای پرانرژی که خاص یک خدا یا استاد است.

Birbal

مشاور اکبر، امپراتور مغول.

Black hole

سیاه چاله: قسمتی از فضا است که در آن میدان گرانشی بسیار قدرتمند وجود دارد که هیچ چیز، حتی نور نمی‌تواند از آن فرار کند.

Bodhidharma

شاگرد بودا که مسئول ترویج بودیسم به‌عنوان دین بودیسم بود.

Brahma

خدای خالق در میان تثلیث خدایان هندو.

Brahmaanda

کیهان یا عالم کبیر که نقطه مقابل پندانداندا یا همان عالم صغیر است.

Brahmachari

دانش آموز ودایی یا همان راهبان جوان و مجرد.

Brahmacharinis

دانش آموز ودایی مؤنث، یا همان راهبان جوان و مجرد.

Ayurvedians

طبیبان سیستم طب سنتی هندی آیورودا.

Ayurveda

سیستم طب سنتی هندی، معنای تحت‌اللفظی آیورودا دانش زندگی است.

Ayurvedic

مرتبط به آیورودا، سیستم طب سنتی هندی.

Bardos

معنای تحت‌اللفظی آن "فاصله بین دو چیز" است همان‌طور که در کتاب تبت مردگان، به آن اشاره شده است. مراجعه به مراحل مختلف گذر روح.

Bayazid

قدیس ایرانی قرن نهم.

Bhagavad Gita

کتاب مقدس باستانی هند که توسط استاد روشنگر کریشنا آورده شده است، و جوهره اوپانیشادها یا کتاب مقدس به حساب می‌آید.

Bhagavan

فصلی در ستایش استادان بزرگ، معنای تحت‌اللفظی آن "پررونق" است.

Bhagavan Mahavir

وردهامانا مهاویرا بیست و چهارمین و آخرین جین تیرتانکارای روشنگر بود و پایه‌های دین جینیسم را در هند بنا نهاد که امروزه میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان از آن پیروی می‌کنند.

Bhagavatam

مهمترین حماسه مذهب هندو که تجسم (تناسخ) های ویشنو را توصیف می‌کند، به خصوص تجسم او به‌عنوان کریشنا. توسط ویاسا نوشته شده است، که نویسنده کتاب ایتیهاسا یا حماسه مهابهاراتا هم هست.

Bhaja Govindam

مجموعه‌ای از ۳۲ (وگاهی ۳۴) قطعات مریدانه که توسط استاد روشنگر آدی شاناکارا سروده شده است و جوهره اصلی ودانتا و آدوایتا، محسوب می‌شود.

Bhakti

ارادت، جانسپاری.

Bhakti yogi

شخصی که از مسیر ارادت، به‌هکلی یوگی، به‌عنوان ابزاری برای روشنگری استفاده می‌کند.

بازگشت به فهرست

Chidambaram

مکانی در جنوب هند که به خاطر معبد باستانی‌اش که وقف استاد روشنگر شیوا به شکل فرم رقصنده یعنی ناتاراجا، معروف است و او خود به شکل انرژی فضا عرضه می‌کند.

Chin mudra

حالی که در آن کف دست رو به بالاست و شست و انگشت سیابه با هم به شکل دایره قرار می‌گیرند و انشگستان دیگر باز هستند.

Chitta

حافظه.

Chittakasha

قسمت میانی سه فضا یا آکاشا. اولی قاتا‌کاشا یا فضای فیزیکی است. ماهاکاشا سومین فضای نامحدود آگاهی است.

Christianity

مذهبی که مبتنی بر آموزه‌های مسیح است.

Cleve Backster

متخصص پلی‌گراف که رفتار گیاهان را در معرض تهدید و عشق را با استفاده از دستگاه دروغ سنج بررسی کرد.

Dakshinamurthy Swamigal

استاد روشنگر اهل جنوب هند.

Darshan

معنای تحت‌اللفظی آن «دید» است، که به دیدگاه الهی، خدا یا استاد اشاره دارد.

dasa bhava

یکی از پنج گونه روابط بین استاد و شاگرد. داسابهاوا به حالت عاطفی شاگرد به صورت خدمتگزاری که تسلیم استادش است اشاره دارد، مثالی از این دست را می‌توان در رابطه هانومان با راما دید.

Dasoham

"من خادم هستم" که به معنی تسلیم در برابر استاد است.

Dattatreya

تثلیث هندو، براهما، ویشنو و شیوا در یک جسم

Deepak Chopra

پزشکی در آمریکا که درباره‌ی معنویت می‌نویسد و تدریس می‌کند. آثار او درباره‌ی سلامتی مرتبط با یکپارچگی ذهن و بدن پرفروش بوده است.

Devi

خدای برتر در هندوئیسم، مادر کیهانی.

بازگشت به فهرست

Brahmagnana

دانش نسبت به وجود مطلق.

Brahman

مطلق، آگاهی کیهانی، خدای بی‌صورت و غیره که همگی به انرژی جهانی اشاره دارند که انرژی فردی روح هولوگرافی از آن است.

Brahmanda Purana

مجموعه‌ای از ۱۲۰۰۰ آیه که معمولاً آخرین و هجدهمین پورا‌نا یا حماسه هندو محسوب می‌شود. این پورا‌نا داستان خلقت جهان توسط براهما است.

Buddha

استاد روشنگر و بنیانگذار مذهب بودیسم.

Buddhi

هوش.

Buddhism

مذهبی که توسط استاد روشنگر بودا پایه‌گذاری شده است.

Carl Jung

روانپزشک سوئیسی مشهور قرن بیستم و معاصر زیگموند فروید. او به خاطر تحقیقاتش بر روی "ناخودآگاه جمعی" مشهور شد.

Chaitanya Mahaprabhu

عارف قرن پانزدهم اهل بنگال هند و مرید استاد روشنگر کریشنا بود. پیروان وی با نام گودیا وایشناوا شناخته می‌شوند.

Chakras

مراکز انرژی در بدن. معنای تحت‌اللفظی آن "چرخ" است که بر اساس تجربه عرفانی که این مراکز انرژی را به صورت گرداب انرژی می‌دانستند، شکل گرفته است. هفت چاکرای اصلی در امتداد ستون فقرات وجود دارد: مولادهارا، سوادهیشتھانا، مانیپورا، آناهاتا، ویشودھی، آجنا و ساهاسارا.

Chakshu

انرژی نهفته در قدرت بینایی.

Chandogya Upanishad

یکی از قدیمی‌ترین و اولین اوپانیشاداها یا کتاب مقدس.

Charles Leadbeater

عارف، عرفان شناس

Dukkha ateeta

ورای درد و اندوه

Dukkha Harana

"مراقبه حذف غم‌ها" که بخشی از برنامه سعادت زندگی نی‌ناناندا است. که به مرکز انرژی ریشه مولدها را مرتبط است.

Dvija

دو بار متولد شده. به حالت بیداری یا آگاهی اشاره دارد.

Electroencephalograph

دستگاهی که از الکترودهای متصل به جمجمه برای اندازه‌گیری فعالیت امواج مغزی استفاده می‌کند.

Engram

فرم کوتاه شده خاطرات حکاکی شده است که به مجموعه ارزش‌ها، اعتقادات و خاطرات شرطی شده‌ای که در ذهن ناخودآگاه ما ذخیره می‌شود برمی‌گردد، که افکار و اعمال ما را شکل می‌دهد.

Freudian

به آموزه‌های روان‌شناس اتریشی و پدر روان‌پزشکی مدرن فروید زیگموند بر می‌گردد.

Gananaatha

به خدای هندوی گانشا اشاره دارد.

Ganas

میریدان استاد روشنگر شیوا.

Ganga

مشهورترین رود هندوستان، که همه هندوها آن را مقدس می‌دانند.

Gayatri mantra

یکی از قدرتمندترین مانتراها در سنت ودایی محسوب می‌شود گایاتری مانترا برای همه دانشجویان جوان بود.

Generalized Anxiety Disorder

وضعیت روانی نگرانی مداوم منجر به استرس و خستگی می‌شود.

George Gurdjieff

جورج گوردیگیف عارف و معلم ارمنی یونانی به دلیل اصل چهارم معروف است.

Gnana

دانش.

Gnana shakti

انرژی دانش.

Dhamma

نماینده‌ی تعالیم استاد روشنگر. بودا از سه عنصر مأموریت خود سخن می‌گوید: بودا که استاد است، دهاما، آموزه‌هایش و سانگها جامعه‌اش.

Dhammapada

آموزه‌های بودا در قالب کتاب مقدس

Dharana

تمرکز، ششمین اندام آشتانگا یوگای پاتانجالی.

Dharma

معادل سانسکریت دارما کلمه گالی دهارما که توسط بودا استفاده می‌شد و به صورت "اعمال صالح" نیز ترجمه شده است.

Dharmo rakshati rakshitaha

جمله‌ای از کتاب مقدس ودایی که به معنی: دهارما از کسانی که از آن محافظت می‌کنند، نگهداری می‌کند.

Dhauti

یوگایی که برای پاکسازی روده‌ها انجام می‌شود.

Dheera

شخص شجاع. اصطلاحی که سوامی ویوکاناندا برای ترغیب پیروانش به کار می‌برد.

Dhyana

مراقبه، هفتمین اندام از هشت اندام آشتانگا یوگای پاتانجالی.

DNA

بلوک ساختمان کبیه‌ی موجودات زنده حاوی کد ژنتیکی.

Dr Charles Townes

برنده‌ی نوبل فیزیک برای دستاوردهایش در لیزر

Dr. Bruce Lipton

زیست‌شناس سلولی مولکولی و نویسنده "زیست‌شناسی باور". او به خاطر کارش در زمینه‌ی ارتباط بین ژنتیک و شرطی‌سازی مشهور است.

Dr. Masaru Emoto

دانشمند ژاپنی و نویسنده‌ی کتاب "پیام‌های پنهان در آب" که نشان‌دهنده‌ی تأثیر افکار و کلمات بر آب و در نتیجه موجودات زنده است.

Draupadi

شاهزاده خانمی در حماسه هندوی مهابهاراتا که با هر ۵ برادر جنگجوی خانواده پانداوا ازدواج کرده بود.

بازگشت به فهرست

Himalayas

رشته کوهی که شبه قاره هند را از فلات تبت جدا می‌کند و دارای بلندترین قله جهان یعنی اورست است. در سانسکریت به معنای معبد برف است.

Hinduism

مذهب بیشتر هندی‌ها. برگرفته از اصول واهی سانانانا، دهارما و قانون ابدی، که سبب پیدایش مذاهب دیگری مانند بودیسم، جینیسم، سیکسیم و غیره شده است.

Hindus

پیروان مذهب هندو که بیش از یک میلیارد نفر تخمین زده شده‌اند.

Homas

مراسم آیینی ودایی برای اتصال به انرژی اولیه آتش.

Hoo kara

صدای "هو"ی تولید شده از دهان به هنگام بازدم در مراقبه.

Hreem

بیجا یا بدر ماترا مربوط به انرژی زنانه.

Ichha shakti

انرژی آرزو. دوتای دیگر کریا شاکتی، انرژی عمل و گنانا شاکتی، انرژی دانش هستند.

Ida nadi

یکی از سه نادی اصلی، یا همان مسیرهای انرژی در بدن است که از مولادهارا، مرکز انرژی ریشه سرچشمه می‌گیرد، آیدا نادی سمت چپ است که در سوراخ بینی چپ پایان می‌یابد که زنانه، سرد و نماینده‌ی ماه است.

Idli

خوراک لذیذی متعلق به جنوب هند شامل برنج و عدس بخارپز.

Issac Newton

فیزیک‌دان و ریاضی‌دان، پیشگام فیزیک کلاسیک.

Institute of HeartMath

سازمانی غیرانتفاعی با هدف ترویج زندگی مبتنی بر قلب (احساس).

Isa vasya Upanishad

یکی از اصلی‌ترین و قدیمی‌ترین کتاب‌های مقدس ودایی.

بازگشت به فهرست

Gnana yogi

کسی که مسیر دانش را برای درک نفس دنبال می‌کند.

Goddess Saraswati

الهه هندوی یادگیری

Gomukh

منبع رودخانه گنگ.

Gopis

زنانی که گاوچران بوده و مرید استاد روشنگر کریشنا بودند

Guru

استاد معنوی

Guru Granth Sahib

کتاب مقدس مذهب سیک.

Guru Krupa

مهر استاد.

Guru Nanak

بنیانگذار دین سیک.

Guru puja

پرستش آیینی استاد.

Gurukul

مؤسسه آموزشی ودایی.

Gurus

استادان معنوی.

Haasya Dhyana

مراقبه خنده.

Hamsa Mantra (artnam mahos)

نیز نامیده می‌شود که با ایجاد صدای "مهممممم" هنگام دم و صدای "سسسووووو" به هنگام بازدم همراه است.

Hanuman

خدای میمون‌ها که توسط هندوها و شاگرد راما مورد احترام است.

Hara

جایگاه روح در سنت ژاپنی، که معادل چاکرای سوادهیشتانا یا مرکز انرژی مربوط به ترس است.

Hatha Yoga

نوعی یوگا که توسط یوگی به نام سواتماراما و با تمرکز بر ویژگی‌های جسمانی آشتانگا یوگای پاتانجالی شکل گرفته است.

Junaid

استاد صوفی قرن نهم.

Karana sharira

لایه‌ی علی، پنجمین لایه انرژی در ما که مربوط به خواب عمیق است و منبع خاطرات شرطی شده است.

Kabir

شاعر و عارف هندی.

Kalpataru

درخت بخشندگی.

Kalpataru darshan

برنامه مراقبه دارشان نی‌تی‌اناندا.

Kamandalu

ظرف آبی که توسط راهبان هندو حمل می‌شود.

Kapha

یکی از سه دوشا یا ویژگی‌های بدن در آیورودا است. انرژی مرتبط با عناصر آب و زمین.

Kapilavastu

قلمرویی که استاد روشنگر بودا در آن زاده شد.

Karma

مفهوم ودایی مبنی بر این‌که که اعمال اختیاری انسان سرنوشت او را تعیین می‌کند.

Karma bandha

اسیر اعمال خویش. زیر این اعمال از روی منفعت شخصی انجام می‌شوند.

Karma mukta

رها از اعمال خویش، زیرا آن‌ها بدون وابستگی انجام می‌شوند.

Karma yoga

مسیر درک خود که با انجام مسئولیت‌های شخصی بدون وابستگی.

Karmic

مربوط به کارما

Karurar

قدیس عارف اهل جنوب هند است، که بر بقایای جاودانه جسمش، معبد تانژور ساخته شده است.

Ishwara

برتر.

J. Krishnamurthi

فیلسوف مشهور هندی.

Jagat

جهان.

Jain

پیرو مذهب جینیسم.

Jain sutras

متون مقدس جینیسم که شامل آموزه‌های ماهاویرا می‌شود.

Jalaluddin Rumi

شاعر صوفی ایرانی قرن سیزدهم.

Janma marana chakra

چرخه تولد و مرگ.

Japa

تکراریک مانترا یا هجای مقدس در سکوت یا با صدای بلند.

Jataraagni

آتش درونی که حفظ‌کننده زندگی است.

Jeeva

روح فناناپذیری که در همه موجودات زنده وجود دارد.

Jeevan mukta

کسی که در طول زندگی اش از چرخه تولد و مرگ رهایی می‌یابد

Jeevan mukti

وضعیت حیوان موکتا یا کسی که در طول زندگی اش از چرخه تولد و مرگ رهایی می‌یابد

Jesus Christ

بنیانگذار مسیحیت.

John C Maxwell

کارشناس و نویسنده مطالب مرتبط با رهبری.

John Gardner

نویسنده بسیاری از کتاب‌های مربوط به رهبری.

Juliet

شخصیت زن اصلی نمایشنامه "رومئو و ژولیت" اثر شکسپیر، شاعر انگلیسی.

بازگشت به فهرست

Kulaarnava Tantra

کولارناوا تانتر گفته می‌شود که ادبیات باستان توسط استاد روشنگر شیوا تألیف شده است.

Kumbh Mela

گردهمایی معنوی که در یکی از چهار مکان Prayag ، Hardwar ، Ujjain ، و Nasik در سواحل مقدس رودخانه‌ها. هر سه سال یک بار اتفاق می‌افتد.

Kundalini shakti

انرژی بالقوه فوق‌العاده‌ای که در هر بدن انسان پنهان است. اگر بیدار می‌شود، شما را به سطح دیگری از آگاهی یا وجود می‌برد.

Kunti

کونتی در حماسه هندو Mahabharata، مادر پنج برادر پانداوا که برای عدالت ایستاد.

Lamas

راهبان بودایی لاما.

Leela

بازی لله الهی، به‌ویژه نمایشنامه کریشنا.

Rama

راما شاهزاده پادشاهی ایودیا در حماسه هندی anayamaR.

Madhura bhava

رابطه عشق بین استاد و شاگرد .

Madhyapantha

"راه میانی" که توسط استاد روشنگر بودا توصیه شده است و نمایانگر قدرت شاهد بودن است که سبب می‌شود که فرد با احساساتش در تعادل باشد.

Madurai

شهر معبدی در جنوب هند، با داشتن معبد میناشکی و همجواری‌اش با سوندارشوارا، وجه‌ای از استاد روشنگر شیوا، یکی از اصلی‌ترین مراکز جذب زائرین محسوب می‌شود.

Magnetic Resonance

تکنیک عکس‌برداری از بدن که نسبت به اشعه ایکس تصاویری با کنتراست بالاتر از بافت‌های نرم ارائه می‌دهد.

Maha bhava

تجلی غائی در رابطه استاد شاگردی که بر تمامی روابط معمولی اعلی‌ی دارد.

بازگشت به فهرست

Kathopanishad

یکی از بزرگ‌ترین اوپانیس‌ها یا کتاب مقدس است که به تعامل بین یاما، خدای مرگ هندو و پسر جوانی به نام ناچیکتا می‌پردازد.

Kayakalpa

کیاکالپا جوانسازی بدن و تکنیک ضد پیری آیرودا، هندی سنتی سیستم پزشکی.

Keertans

آهنگ‌های عبادی.

Khalil Gibran

خلیل جبران قرن بیستم شاعر آمریکایی لبنانی که بیشتر با عنوان "پیامبر" شناخته می‌شود.

King Harishchandra

پادشاه هریشچاندرا حاکم افسانه‌ای هندی که به‌خاطر حفظ حرف خود در هر کاری مشهور بود.

King Janaka

پادشاه Janaka پادشاه هند پادشاهی Videha با پایتخت Mithila، مشهور است به‌خاطر عدالتش.

Kirlian photography

عکاسی کیرلیان فتوگرام های ولتاژ بالا که برای ضبط اوره‌های موجودات زنده استفاده می‌شوند.

Konganavar

کنگانوار هندو و شاگرد بوگار، بر روی جاودانگی او، تیروپاتی گفته می‌شود که معبد ساخته شده است.

Koshas

پنج غلاف انرژی در بدن. در متن، Taittreya Upanishad. و تیک به تفصیل شرح داده شده است

Krishna

کریشنا استاد روشنگر هند که حقایق بهاوادگیتا را تحویل داد.

Kriya

عمل.

Kriya shakti

انرژی میل و انرژی دانش هستند

Kshana

فاصله بین دو فکر.

Kuchela

کوچلا دوست دوران کودکی استاد روشنفکر کریشنا که نمونه آن است رابطه دوستی استاد و شاگرد.

Mara

نماد شر در سنت بودایی.

Maslow

روانشناس آمریکایی که به سبب مطرح کردن هرم پنج لایه نیازها مشهور است.

Matru bhava

رابطه مادر و فرزند و بسط آن به رابطه استاد شاگردی.

Maya

معنای تحت‌اللفظی اش "آنی که نیست". این مفهوم که زندگی چیزی جز رؤیا نیست، هرچند واقعی به نظر برسد.

Meenakshi

الهه‌ای در مادورای، جنوب هند. گفته می‌شود که او قدیسی بوده است که بر بقایای جاودانه جسمش، معبد ساخته شده است.

Meerabai

شاهزاده چیتور، مرید کریشنا، شاعر، عارف و خواننده، که شوهرش بخاطر ارادت که به کریشنا داشت، با او بدرفتاری می‌کرد.

Milarepa

یوگی تبتی و شاگرد معلم بودایی تبتی، مارپا.

Mithyam

ناپایدار، متضاد نی‌تی‌ام که به معنی جاودانه است.

Mithyananda

کسی که شادی ناپایدار را بازنمایی و آموزش می‌دهد.

Moksha

آزادی از طریق خود درک خود.

Mrutyunjaya

سرودی برای پیروزی بر مرگ.

Mudra

علائمی که با دست در طی تمرینات یوگا، به ویژه مراقبه ایجاد می‌شود و انرژی را در بدن توزیع می‌کند.

Mukti

آزادی از طریق درک خود

Muladhara chakra

مرکز انرژی در ریشه ستون فقرات که مربوط به احساس حرص و آز و شهوت است.

Mahabharata

ایتیهاسا یا حماسه هندی که شخصیت های اصلی آن شامل پنج شاهزاده پانداوا و صدها فامیل کوراوا و استاد روشنگر کریشنا می‌شود.

Mahakaasha

سومین فضای ماورای نامحدود.

Mahamantra

همه‌چیز که به چاکرای آنها تا انرژی می‌بخشد و در قالب برنامه‌های سعادت زندگی نی‌تی‌ا تدریس می‌شود.

Maharishi Mahesh Yogi

معلم معنوی هند قرن بیستم و مروج مراقبه متعالیه TM

Mahavakya

سخنان بزرگی از اوپانیشادها که چهار عدد هستند: آهام بره‌ماسی، تات توام آسی، آیام آتما برهما، و پرچنانام برهما. تمام این چهارتا به این معنی هستند که شما الهی هستید.

Mahavira

واردهامانا ماهاویرا بیست و چهارمین و آخرین تیرتانکارا یا فرد روشنگر بود، و اصول دین جنیسم را در هند پایه گذاشت که در حال حاضر میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به آن ایمان دارند.

Mamakar

نفس درونی که مدام به شما می‌گوید شما کوچک‌تر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید.

Manas

ذهن.

Manasa sharira

لایه‌ی ذهنی انرژی.

Manickavasagar

یکی از ۶۳ نایانمار، مرید استاد روشنگر شیوا اهل تامیل نادو.

Manipuraka chakra

مرکز انرژی ظریفی در نزدیکی ناف، مربوط به احساس نگرانی.

Manomaya kosha

سومین غلاف انرژی ذهنی در پنج کوشا یا غلاف انرژی.

Mantra

معنای تحت‌اللفظی آن "آنچه راه را نشان می‌دهد" است. هجاهای مقدس که دارای اثر ارتعاشی مثبت و قدرتمندی دارند.

بازگشت به فهرست

Nirvana

آزادی از طریق درک خود.

Nirvana Shatakam

مجموعه‌ای از شش آیه که توسط استاد روشنگر آدی شانکارا در سن ۸ سالگی و به هنگام معرفی خود به استادش گوینداپادا خوانده شد.

Nirvanic

مرتبط به نیروانا. لایه نیروانی هفتمین و آخرین لایه انرژی در ذهن بدن ما است.

Nithya ananda

سعادت ابدی.

Nithya Dhyaan

مراقبه‌ای که توسط نی‌تی‌اناندا به‌عنوان مراقبه روزانه برای پیروانش ابداع شده است.

Nithya mukta

فرد تا ابد آزاد شده.

Surya Namaskar

یکی از تکنیک‌هایی که در نی‌تی‌ا یوگا و توسط معلمان آموزش دیده نی‌تی‌اناندا تدریس می‌شود.

Nithya Yoga

آموزه‌های یوگی نی‌تی‌اناندا که بر اساس زبان بدن پاتانجالی، توسط معلمانش تدریس می‌شود.

Nithyam

ابدی.

Nithyananda Spurana

سعادت ابدی.

Niyama

دومین اندام پاتانجالی آشتانگا یوگا، که در مورد کدهای رفتاری است.

Oedipus and Electra complexes

تمایل جنسی دختر به پدر و پسر به مادر طبق تعریف فروید.

Om

هجای مقدس و سمبلی که نمایانگر آفرینش در هندوئیسم است.

Omkaara

صدای Om.

بازگشت به فهرست

Muruganar

شاگرد استاد روشنگر رامانا ماهاریشی و شاعر تامیل که اشعار زیادی در مورد رامانا سرود.

Na maha

"من نیستم" یا "من تسلیم هستم". بیشتر مانترای آیینی هندو با این جمله خاتمه می‌یابد.

Nalanda

مرکز بزرگ آموزشی بودایی در بهار هند که از دانشگاه و کتابخانه تشکیل شده است.

Namaskar

سنت هندو در احوالپرسی. به‌معنای "من به تو تعظیم می‌کنم".

Namo

به استادان و خدایان اشاره دارد همان‌طور که در mO ayanayan oman ، به ویشنو اشاره شده

Namo Arihanta

من به آریاهانتا، استاد و خدای جین تعظیم می‌کنم.

Narmada

پنجمین رودخانه بزرگ هند که از تپه‌های ویندهایا در مرکز هند سرچشمه می‌گیرد و از شرق تا غرب جریان دارد و به دریای عربی می‌ریزد.

Nataraja

استاد روشنگر شیوا که به‌صورت رقص در معبد چیدامبارام در جنوب هند جلوه‌گر می‌شود.

Nawab

نجیب‌زادگان امپراتوری مغول.

Nayanmars

مریدان تامیل و قدیس استاد روشنگر شیوا، که تعدادشان ۳۶ نفر بود و داستان زندگی‌شان در کتاب پریا پورانام آمده است.

Neti

تکنیک پاک‌سازی بینی در یوگا.

Neuroplasticity

تغییراتی در ساختار مغز که بر اساس تجارب شکل می‌گیرد.

Nidra devi

الهه خواب.

Nile

طول‌ترین رود جهان که در آفریقا جریان دارد.

Pitta

یکی از سه دوشا یا ویژگی‌های بدن در آیورودا است. انرژی ایجاد شده توسط اثر متقابل دینامیکی آب و آتش. آن‌ها نمی‌توانند به یکدیگر تبدیل شوند، اما یکدیگر را تعدیل یا کنترل می‌کنند و برای زندگی ضروری هستند.

Placebo

دارونما: ماده‌ای است که به‌عنوان دارو تجویز می‌شود اما هیچ‌گونه اثر درمانی تأیید شده‌ای ندارد.

Placebo effect

تأثیر دارونما در درمان بیماران.

Polygraph

دستگاه دروغ سنج.

Pondicherry

ایالتی در جنوب هند در همسایگی با تامیلنادر.

Poornima

ماه کامل

Prana

پرانای انرژی زندگی یا نیروی حیات.

prana sharira

دومین لایه بدن انرژی در سیستم هفت لایه‌ای.

Pranamaya kosha

دومین غلاف انرژی در سیستم ۵ لایه کوشا.

Pranayama

کنترل تنفس، یکی از هشت اندام آشتانگا یوگای پاتانجالی است.

Pranic

مربوط به پرانا یا انرژی حیات.

Prarabdha

نگرش و آرزوهایی که به هنگام تولد با خود به این دنیا می‌آوریم.

Pratyahara

اندام پنجم آشتانگا یوگای پاتانجالی که مربوط به فاصله گرفتن از ورودی‌های حواس است.

Puja

پرستش آیینی هندو.

P.D.Ouspensky

فیلسوف، ریاضی‌دان و شاگرد روسی استاد روشنگر جورج گورجیف

Pancha kriyas

پنج فعالیت وجود الهی: خلقت، حفظ، بازجوانسازی، ایجاد وهم و رفع وهم.

Pandavas

پنج شاهزاده در حماسه هندی مهابهاراتا که پدرشان پاندو بود.

Parabrahma

وجود اعلی.

Parama Shiva

اعلی.

Paramahansa

معنای تحت‌اللفظی کلمه "قوی اعلی" است. لقبی است که به موجودات روشنگر داده می‌شود.

Paramahansa Yogananda

استاد روشنگری که به‌خاطر کتاب خود "زندگی‌نامه یک یوگی" مشهور است. او جنبش انجمن درک نفس را در سال ۱۹۲۰ در آمریکا راه‌اندازی کرد.

Paramasthiti

حالت اعلی.

Patanjali

عارف هند باستان و نویسنده یوگا سوتراس، که پایه و اساس یوگا به‌حساب می‌آید.

Periya Puranam

کلاسیک تامیل توسط Sekkizhar در مورد زندگی ۶۳ نایانمار، مریدان مقدس استاد شیوا.

Peter Drucker

مدرس مدیریت، پدر مدیریت مدرن به حساب می‌آید.

Pindanda

میکروسکوپ فردی در تقابل با برهماندا یا جهان.

Pingala nadi

پینگالا یکی از سه راه اصلی نادیس، مسیر انرژی در بدن است. در سوراخ بینی راست به پایان می‌رسد، گرم و مردانه است، نشان دهنده خورشید است.

Rene Descartes

رنه دکارت دانشمند فیلسوف فرانسوی که این گفته اش معروف است، "فکر می کنم ، پس هستم".

Rishis

مرشدان ریثی

Romeo

شخصیت اصلی مرد در نمایشنامه "رومئو و ژولیت" شاعر انگلیسی شکسپیر.

Rudraksh

بذر درختی که در مراسم آیینی هندو و در پوشش استفاده می شود. انرژی مراقبه را حفظ می کند

Sadashiva Brahmendra

قدیس تامیلی قرن ۱۸ و آهنگساز.

Sadasoham

من همیشه برهمن هستم. من همیشه هوشیار هستم.

Sadhana

رویه معنوی.

Sahaja

شادی خودانگیخته الهی.

Sahasrara chakra

هفتمین و آخرین مرکز انرژی در تاج سر است که بیشتر دروازه محسوب می شود تا مرکز انرژی.

Sakha bhava

نوعی حالت دوستی استاد و شاگردی همانند رابطه آرجونا و کوچلا با کریشنا.

Sakshi

شاهد.

Salem

شهری در تامیل نادو.

Samadhi

هشتمین و آخرین اندام در آشتانگا یوگا، که به اتحاد هوشیاری فردی با هوشیاری جهانی اشاره دارد. همانند موکشا، موکتی، نپروانا و غیره.

Samhara

انحلال.

بازگشت به فهرست

Purashcharanam

تکرار مانترا.

Purusha

در فلسفه سانکھیا اصل مردانه آگاهی منفعل محض است، که متفاوت از اصل زن فعال Prakriti است.

Purusha Suktam

مناجات ودایی مخصوص پوروشا یا وجود اعلی.

Quantitative Electro Encephalography

مطالعه ای امواج مغزی.

Radha

رئیس گویی ها یا زنان گله دار و مرید استاد روشنگر کریشنا.

Raja sannyasi

پادشاه راهبان.

Rajas

یکی از سه گونا یا ویژگی های طبیعت است. ویژگی پرخاشگری.

Rama

شاهزاده پادشاهی ایودیا در حماسه هندی رامایا.

Ramakrishna Paramahansa

استاد روشنگر از بنگال غربی در هند. شاگرد اصلی وی سوامی ویوکاناندا بود.

Ramana Maharishi

استاد روشنگر، مستقر در تیرووانامالی، در جنوب هند. او روش خود-پرسشگری، با پرسیدن از خود که "من کی هستم؟"، را به عنوان راهی برای خودشناسی و خود تحقیق ارائه داد.

Ramana Purana

داستان هایی درباره ی استاد روشنگر رامانا مهاریشی.

Ramanuja

بنیانگذار Vishishtadvaita یا اصل دوگانگی تعدیل شده. او، آدیشانکارا و مادوا، یکی از سه معلم بزرگ این کشور به حساب می آیند. فلسفه هندو.

Ramayana

ایتیهاسا یا حماسه ی هندی درباره شاهزاده راما. نسخه ی اصلی آن توسط شاعر حکیم والمیکی نوشته شده است.

Ras Leela

تعامل معنوی استاد روشنگر کریشنا با گویی ها یا مریدان گله دار زن

Shaastra

کتاب مقدس.

Shaastra-shastras

کتاب مقدس به عنوان ابزار.

Shakti

انرژی.

Shakti

اصل عالی زنانه، مادر کیهانی.

Shakti Dharana

مراقبه‌ای که توسط نی‌تی‌اناندا به تمام شفا دهندگان معنوی نی‌تی‌ا آموزش داده می‌شود.

Shanmukhi Mudra

مودرایی که در آن چشم، گوش، بینی و دهان به‌هنگام مراقبه پوشانده می‌شود.

Shastra

سلاح.

Shirdi Sai Baba

استاد روشنگری که هم توسط هندوها و هم مسلمانان ستایش می‌شود. او در شیردی در نزدیکی ناسیک در هند زندگی می‌کرد.

Shiva

استاد روشنگر هندی. معنای تحت‌اللفظی کلمه‌ی شیوا "فرخندگی بی‌سبب" است.

Shiva lingas

بازنمایی استاد روشنگر شیوا به عنوان سمبل بازجوانسازی که ترکیبی از اصول مردانه و زنانه است.

Shiva Sutras

شیوا سوتراس مجموعه‌ای از آموزه‌های شیوا در قالب لطیفه است که شامل ویگنانا بهایراوا تانتر، گورو گیوا، تیرو ماندیرام و غیره می‌شود.

Shiva Tandava

رقص کیهانی شیوا به صورت ناتاراجا، که در چیدامبارام دیده می‌شود.

Shraddha Saburi

تعهد و پشتکار صادقانه. عصاره آموزه‌های شیردی سای بابا.

Samsara

چرخه تولد و مرگ.

Samsara sagara

اقیانوس تولد و مرگ.

Samsari

کسی که گرفتار سامسارا یا چرخه تولد و مرگ شده است.

Samskara

اثرات محرکه یا خاطرات ژرف حک شده.

Sanchita

بانک کارماهای انباشته شده که ما از آن تعدادی پرارابدها کارما برای این تولد برمی‌داریم.

Sangha

جامعه.

Sankalpa

سوگند یا تعهد.

Sannyas

عزالت‌گزینی.

Sannyasi

کسی که راهب اعلام می‌شود.

Saris

جامه‌ای که توسط زنان هندی پوشیده می‌شود.

Satan

بازنمایی شر.

Satori

حالت بالای هوشیاری.

Satsangs

گردهمایی برای عبادت، مراقبه و اهداف معنوی.

Sattva

یکی از سه گونا یا ویژگی‌های طبیعت است. ویژگی کنش منفعل.

Self

روح فردی، چیزی که با نابودی جسم و ذهن، نابود نمی‌شود.

Self-Realization

آگاهی از این که هر کسی انرژی کیهانی است.

Swapna

رؤیا.

Taittreya Upanishad

یکی از اوپانیشادها یا متون مقدسی که به توضیح مفاهیم پنج عنصر و پنج کوشا یا پوسته انرژی پرداخته است.

Takshila

مرکز یادگیری که در حماسه‌های هندو در رامایانا و ماهاباراتا ذکر شده است و هم اکنون مقر میراث جهانی سازمان ملل در شمال شرقی پاکستان است.

Tamas

یکی از سه گونا یا ویژگی‌های طبیعت است. ویژگی عدم تحرک.

Tanjore art paintings

نقاشی‌های مذهبی از جنوب هند که از سنگ‌های نیمه قیمتی و طلا به عنوان زینت استفاده می‌کند.

Tantra

تکنیک. نوعی تعلیمات معنوی که به زمان وادها برمی‌گردد.

Tantra

سنت ودایی باستانی در دستبایی به روشنگری که با تکنیک‌ها یا اعمال معنوی، مراقبه و مراسم آیینی صورت می‌گیرد.

Tapas

ریاضت معنوی.

Tat tvam asi

یکی از حقایق بزرگ به معنای "آن توست"

Tathata

اینگونه.

Thanjavur

شهری در جنوب هند که به معابد عظیم و میراث فرهنگی‌اش معروف است.

Pratyakatma chaitanya jagrat

بیدارکردن آگاهی و خود درونی.

Tirupati

معبد مشهور ویشنو معروف به Venkateshwara یا Balaji در آندرا پرادش، جنوب هند.

Tiruvannamalai

شهری معبدی که نی‌تی‌اناندا در آنجا متولد و بزرگ شده است.

بازگشت به فهرست

Shraddha Saburi

کسی که تکنیک‌های معنوی را انجام می‌دهد.

Siddhis

قدرت‌های که در طول سفر معنوی شکل می‌گیرد.

Sister Nivedita

خواهر نیودیتا، شاگرد انگلیسی ایرلندی سوامی ویوکاناندا.

Socrates

سقراط، فیلسوف یونانی و هم عصر افلاطون.

Soham'

به Hamsa رجوع کنید.

Sufi

بعد عرفانی اسلام

Sufis

صوفیان، پیروان تصوف، بعد عرفانی اسلام.

Sufism

تصوف، بعد عرفانی اسلام.

Sushumna naadi

سوشومنا یکی از سه نادی اصلی، مسیرهای انرژی در بدن است که از مولدهارا، که از مرکز انرژی ریشه برمی‌خیزد. سوشومنا مسیر اصلی انرژی کوندالینی است و در ساهاسرارا در قسمت تاج سر به پایان می‌رسد.

Sushupti

خواب عمیق.

Sutra

تکنیک‌های معنوی که در قالب لطیفه مطرح می‌شود.

Svadharna

مسیر درست کسی.

Swadhishtana chakra

مرکز انرژی طحال بین پایه ستون فقرات و ناف که توسط ترس مسدود می‌شود.

Swami

عنوانی افتخاری که برای یک یا راهب به کار می‌رود.

Swami Sri Yukteshwar Giri

استاد استاد روشنگر پارام‌اهم‌سا یوگاناندا.

Vatha

یکی از سه دوشا یا ویژگیهای جسم در آیورودا است. از لحاظ مفهومی انرژی از عنصر اتر و هوا تشکیل شده است. نسبت اتر و هوا تعیین کننده فعالیت و آنها است.

Vatsalya bhava

رابطه‌ی استاد و شاگردی که در آن شاگرد استاد را به چشم یک کودک می‌بیند، مانند مادر یا شودا و فرزند کریشنا.

Vedas

وداها متون کتاب مقدس باستان که حقایق عمیق معنوی را توضیح می‌دهند. چهار ودای اصلی وجود دارد - ریگ ودا، یاجورودا، ساماودا و آتارواودا. این متون در مورد فداکاری است و از داستان‌ها و سرودها تشکیل شده است. وداها افشاگر حقایقی هستند که برای عارفان و پیغمبران اتفاق افتاده است.

Vedic

مرتبط به ودا یا کتابهای باستانی.

Veera

شجاعت.

Vijnanamaya kosha

پوسته تجسم و تصویر، گوشا یا پوسته انرژی چهارم.

Vipassana

آموزه‌های استاد روشنگر بودا برای نگاه به درون با زیرنظرگرفتن تنفس.

Vishnu

پشتیبان در تثلیث خدایان هندو.

Vishuddhi chakra

چاکرا یا مرکز انرژی ظریف در ناحیه گلو. که با مقایسه خود با دیگران مسدود می‌شود.

Vivekachoodamani

اثر فلسفی استاد روشنگر آدی شانکارا.

Vivekananda

از اولین شاگرد راماکریشنا پارامهم‌سا و بنیانگذار سبک راماکریشنا. عارف شرقی قرن نوزدهم که در گسترش آگاهی نسبت به هندوئیسم و یوگا در اروپا و آمریکا شخصیت مهمی محسوب می‌شود.

Warren Bennis

مشاور در زمینه مدیریت و رهبری.

Transcendental Meditation-Sidhi

مراقبه‌ی متعالی-سیدی. قدرت یوگی که گفته می‌شود که با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته TM محقق می‌شود.

Transcendental Meditation™

مراقبه‌ی متعالی. تکنیک مراقبه که توسط ماهش یوگی رواج و محبوبیت یافته است.

Turiya

چهارمین مرحله آگاهی که در آن هیچ فکری نیست و تنها آگاهی هست.

Tyagaraja

آهنگساز قرن هجدهم که اهل کارناتاكا در جنوب هند بود.

Upanishad

کتاب‌هایی که جوهره متون باستانی وداها را تشکیل می‌دهند. معنای تحت‌اللفظی آنها "نشستن با استاد" است. یازده اوپانیشاد اصلی وجود دارد که استاد روشنگر آدی شانکارا بر روی آنها حاشیه‌نویسی کرده است.

Vaastu Shastra

علم ودایی نسبت به فضا، این که ما چگونه با فضای اطراف خود ارتباط برقرار می‌کنیم.

Vajrasana

وضعیتی در یوگای آسانا که به حالت دوزانو انجام می‌شود.

Vak

انرژی پشت گفتار.

Vakya

بیانیه.

Vali

پادشاه میمون‌ها در حماسه هندوی رامایانا که توسط شاهزاده راما کشته می‌شود.

Vanaprastha sannyas

سومین مرحله‌ی زندگی طبق سنت ودایی، که در آن زن و شوهر زندگی متأهلی خود را به انجام فعالیت‌های معنوی و در جست‌وجوی حقیقت غائی می‌گذارند.

Vasana

طرز فکر.

Vasudeva Kutumbaha

جمله‌ی کریشنا به معنی "جهان خانواده من است".

Yoga Sutras

کتابی درباره‌ی یوگا که توسط استاد روشنگر پاتانجالی سروده شده است.

Yogaha chitta vritti nirodhaha

شعر دوم یوگا سوترا: یوگا توقف ذهن است.

Yudhishtira

بزرگ‌ترین فرزند در بین پنج شاهزاده خانواده پانداوا در حماسه‌ی هندی ماهاباراتا

Yukti

دانستن این که چه چیزهایی باید تغییر کند و چه چیزهایی باید پذیرفته شود.

Zazen

مراقبه‌های نشسته‌ی در بودایی.

Zen

بودای ژاپنی. مشتق شده از دهیانا، مراقبه.

Zen koans

معماهایی که به‌عنوان تکنیکی در ذن برای تسهیل خودشکوفایی مطرح می‌شود.

Yaksha

نیمه‌خدایی که طبق اساطیر هند محافظ ثروت است.

Yama

خدای هندوی مرگ و عدالت.

yama

اولین شاخه از آشتانگا یوگا که شامل رعایت پنج اصل می‌شود: satya (حقیقت) ، ahimsa (عدم خشونت) ، asteya (دزدی نکردن) ، aparigraha (حداقل دارایی) و brahmacharya (تجرد).

Yamuna

رود مقدسی در هند که به استاد روشنگر کریشنا نسبت داده می‌شود.

Yantra

دستگاهی، معمولاً به شکل صفحه‌ای فلزی که دارای انرژی است و در اعمال معنوی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

Yashoda

مادر رضایی (شیری) استاد روشنگر کریشنا.

Yoga

معنای تحت‌اللفظی آن "متحد ساختن" جسم-ذهن-روح است.

ارتباط با ما

برخی از مراکز اصلی هیات نی تی اناندا در زیر ذکر شده است.

حیدرآباد، اندھرا پرادش

Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda
Giri,
Pashambanda Sathamrai Village,
Shamshabad Mandal
Rangareddy District - 501 218
Andhra Pradesh, INDIA
تلفن: +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

سالم، تامیل نادو

Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur
(Behind Sharada College), Salem - 636 016
Tamilnadu, INDIA
تلفن: +91 +427 2449711

تیرووانامالای، تامیل نادو

Nithyanandapuri, Girivala path
Tiruvannamalai - 606 604
Tamilnadu, INDIA
تلفن: +91 +4175 237666

رجبایالایم، تامیل نادو

Nithyanandapuri, Kothainachiarapuram,
Sankaran Coil Road,
Rajapalayam, Virudhunagar District
Tamilnadu, INDIA
تلفن: +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

پوندیچری

Nithyanandapuri,
Embalam to Villianoor Main Road,
Embalam Post, Pondicherry - ۱۰۶۶۰۵
INDIA
تلفن: +91 94420 36037 / + 91 97876 67604

برای اطلاعات بیشتر از سایت
www.nithyananda.org

دیدن فرمایید.

آمریکا

لس آنجلس

Los Angeles Vedic Temple
9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763
USA
تلفن: +1 909 625 1400
ایمیل: programs@lifebliss.org
URL: www.lifebliss.org

مالزی

کوالالمپور

14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa
Gombak
53000 KL, MALAYSIA
تلفن: +601 78861644 / +601 22350567
ایمیل: murthi.kasavan@gmail.com,
manirantaraananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

هند

بنگلورو، کارناتا

(Spiritual headquarters and Vedic Temple)
Nithyananda Dhyanaapeetam,
Nithyanandapuri, Off Mysore Road,
Bidadi, Bengaluru - 562 109
Karnataka, INDIA
تلفن: +91 +80 27202801 / +91 92430 48957
ایمیل: mail@nithyananda.org
URL: www.nithyananda.org

وارناسی، اوتارپرادش

Nithyananda Dhyanaapeetam
Leelaghar Bldg, Manikarnika ghat
Varanasi, INDIA
تلفن: +91 +99184 01718

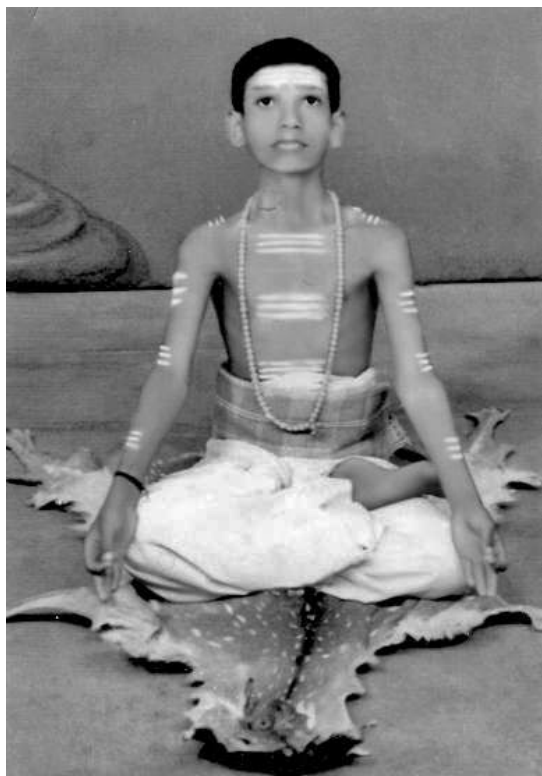
بازگشت به فهرست

گالری نی‌ی آناندا

برای مطالعه بیشتر پیشنهاد شده است

- راه‌حل‌های تضمین شده
 - نگران نباشید خوشحال باشید
 - نی‌ی آناندا جلد ۱
 - ابزارهای فوری برای زندگی سعادت‌مند
 - می‌توانید شفا یابید
 - مرا دنبال کنید!
 - درب به روشنگری
 - آهنگ‌های ابدیت
 - شما هیچ گناهکار نیستید
 - بنابراین می‌خواهید حقیقت را بدانید؟
 - پاسخ‌های غیر معمول به سؤالات متداول
 - بیش از ۵۰۰ گفتمان رایگان از نی‌ی آناندا در www.youtube.com
- موجود است.

- طیف گسترده‌ای از محصولات برای زندگی سعادت‌مند:
- پیام‌های روشنگری نی‌ی آناندا در زمینه فیلم، نوارهای صوتی، سی‌دی و کتاب‌ها به بیش از ۲۰ زبان.
 - زنده کردن موسیقی و مناجات برای مراقبه و بهبودی عمیق درونی.
 - کتاب‌های مراقبه و یوگا، کیت و سی‌دی برای جوان‌سازی بدن، ذهن و روح.
 - تسیح‌های انرژی‌زا، دستبندها، عکس‌ها، لباس‌ها و اقلام هدیه برای سبک زندگی تحریک‌کننده.
 - جواهرات مهره انرژی قومی برای مردان و زنان برای آرامش و ادامه انرژی بالا.
- برای اطلاعات بیشتر به وب‌سایت www.lifeblissgalleria.com مراجعه کنید.

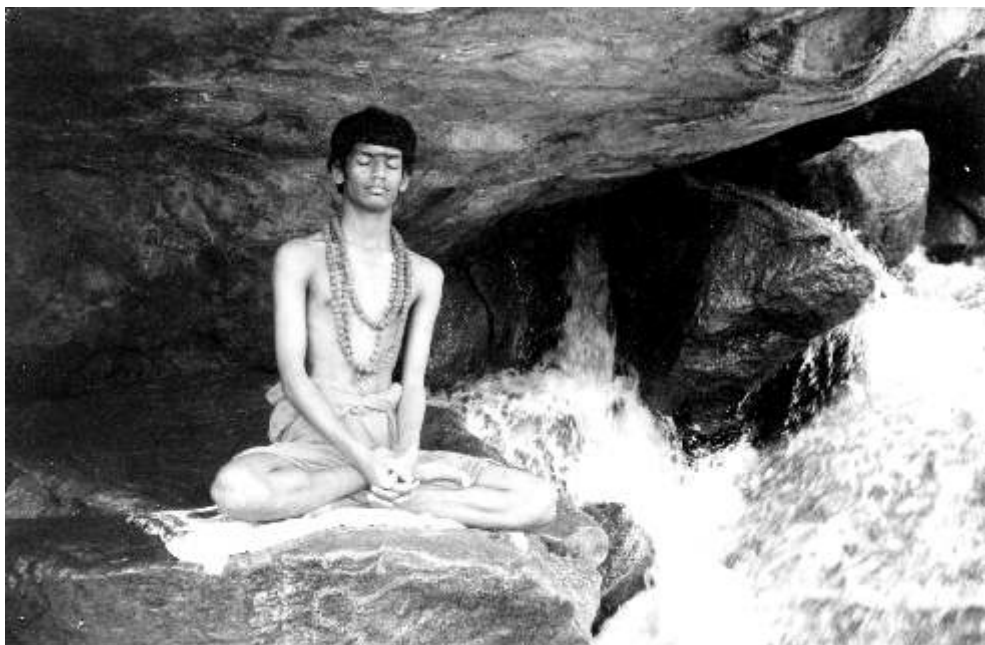


نی‌تی‌اناندا از همان سنین کم، در جویش معنوی خود شورمند بود.

او به‌عنوان یک پسر خردسال، فعالیت‌های معنوی مختلفی را در محوطه انرژی آروناچالا انجام می‌داد.

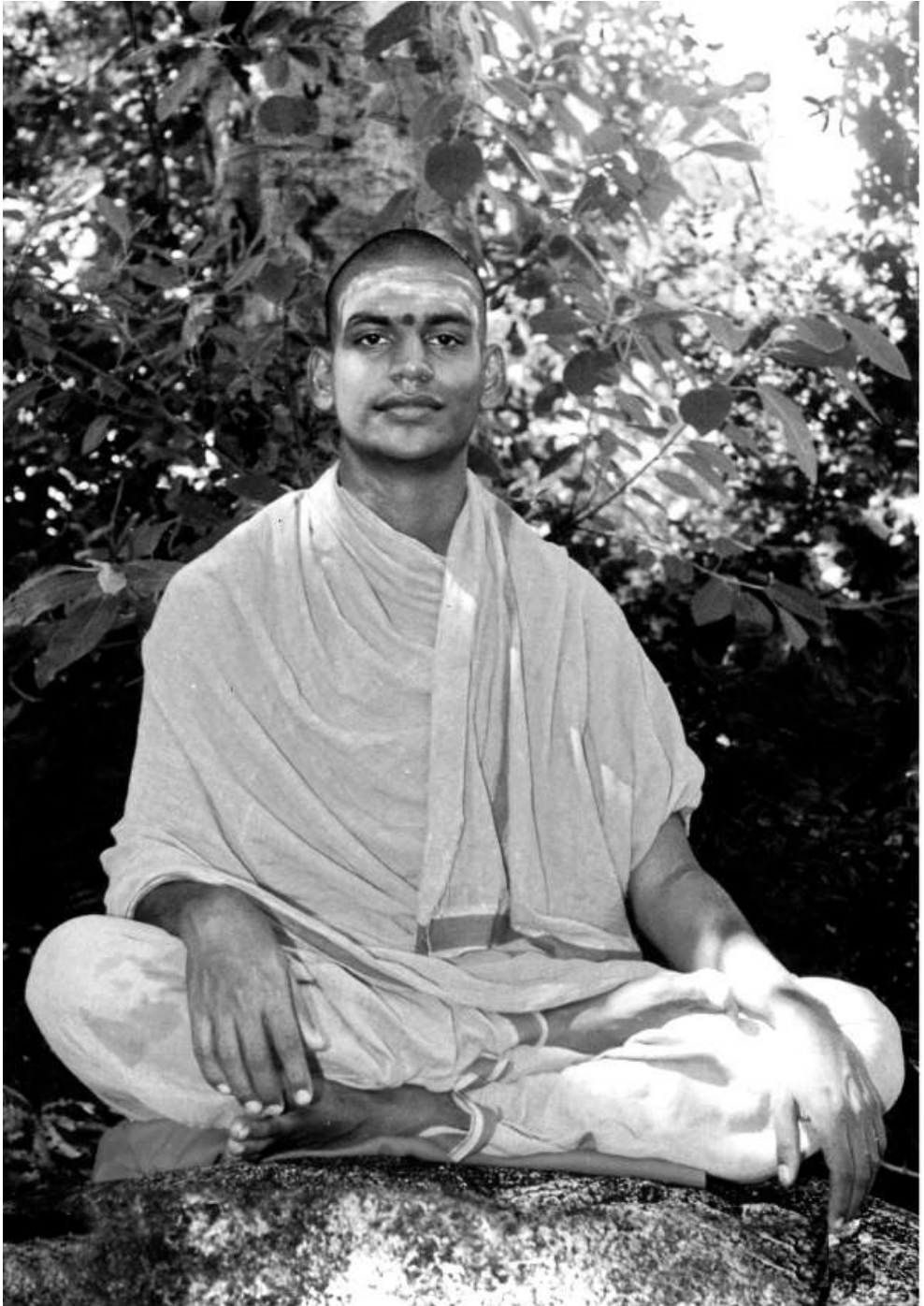


بازگشت به فهرست



نیقی آناندا در جوانی شورمند و جستجوگر.







خطابه‌ای در انجمن مدیریت مدراس، چنای، هندوستان، درباره‌ی "مدیریت روشنگرانه - به‌شیوه‌ی کریشنا"



نی‌تی‌اناندا خود شخصاً برنامه‌های مراقبه را با حضور هزاران نفر در سراسر جهان از سطح پایه تا پیشرفته انجام می‌دهد



نی‌تی‌اناندا پیام‌های موفقیت‌آمیزی را در ارائه راه‌حلهایی برای مسائل پیش روی شرکت‌ها ارائه می‌دهد. این برنامه‌ها در شرکت‌هایی از قبیل مایکروسافت، AT&T، کوالکام، جی‌پی‌مورگان، پتروبراس، بپسی، اوراکل و غیره انجام گرفته است.



نی‌تی‌اناندا شخصاً برنامه‌مراقبه را انجام می‌دهد. تعلیم‌دهندگانی نیز برنامه‌های یوگا و مراقبه را انجام می‌دهند. این‌ها تاکنون بیش از دو میلیون نفر از جمله کودکان، جوانان، افراد مناطق روستایی، زندانیان و غیره را تحت تأثیر خود قرار داده‌اند.



نی‌تی‌اناندا، برنامه‌ی مراقبه پیشرفته، در آشرام بیدادی در هند، در دسامبر ۲۰۰۵



برنامه‌ی مراقبه زندگی سعادت‌مندانۀ سطح دو با حضور هزاران دانشجو در کالجی در جنوب هند



نی‌اناندا، برنامه‌ی مراقبه پیشرفته، در آشرام بیدادی در هند، در دسامبر ۲۰۰۵



خطابه‌ای در یک ساتسانگ بزرگ در تیرووانامالای، هند، ۲۱ دسامبر ۲۰۰۸
ساتسانگ‌ها اجتماعات سعادت‌مندانۀ مردم در جهت کمک به رشد معنوی‌شان است.



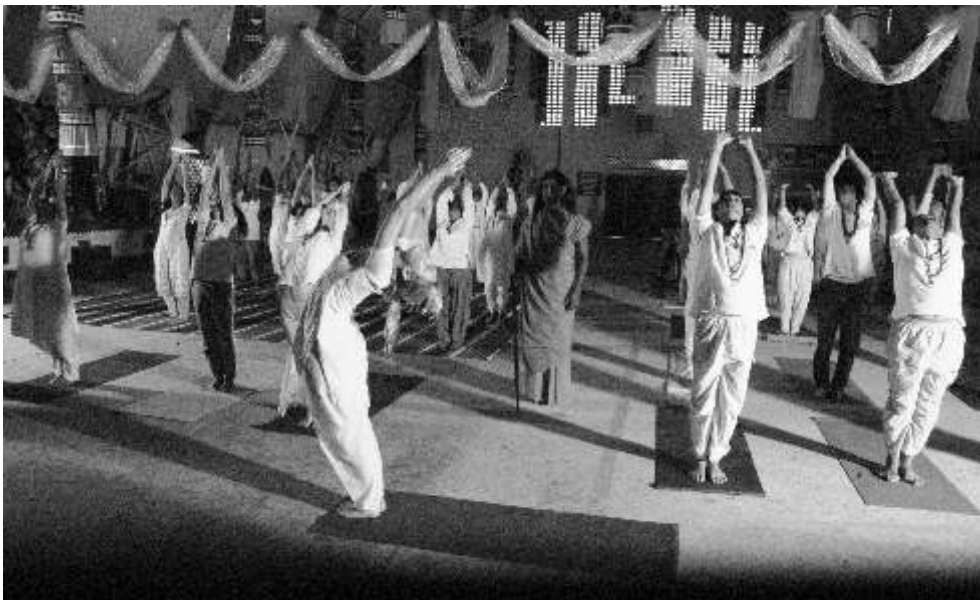
نی‌تی‌ا‌دایان، برنامه مراقبه سه روزه در بنگالورو، هند، ۲۰-۲۲ دسامبر ۲۰۰۷
نی‌تی‌ا‌دایان یا مراقبه سعادت زندگی، مراقبه ای قدرتمند و جهانی است که روی بدن-ذهن-روح کار می‌کند که مستقیماً
به تجربه روشنگری زندگی منتهی می‌شود.



اولین برنامه بیداری درونی، برنامه‌ای بیست‌ویک روزه که کلید زندگی روشنگرانه است، از ۱ تا ۲۱ دسامبر ۲۰۰۸ در
آشرام بیدادی برگزار می‌شود.



اولین گفتگوی مقدماتی درباره یوگای نی‌تا که به جامعه یوگا در لس آنجلس، ایالات متحده در سپتامبر ۲۰۰۶ ارائه شد.



یوگای نی‌تا همان یوگای پاتانجالی است که برای انسان مدرن بازنمایی و ارائه شده است. این یوگا فقط برای تمرین جسمانی نیست، بلکه علم ژرفی در آماده سازی ذهن-بدن برای درک تجربه روشنگری زندگی است



برنامه آموزش تعلیم دهندگان، باکهورن، ایالات متحده
نیی آناندا شخصاً تعلیم دهندگانی را آموزش و راهنمایی می‌دهد که برنامه‌های مراقبه و یوگا را در سرتاسر جهان انجام می‌دهند.



نیی آناندا برنامه‌های مراقبه قدرتمندی را انجام می‌دهد که درک عقلانی و تجربی از حقایق غائی به افراد می‌دهد.

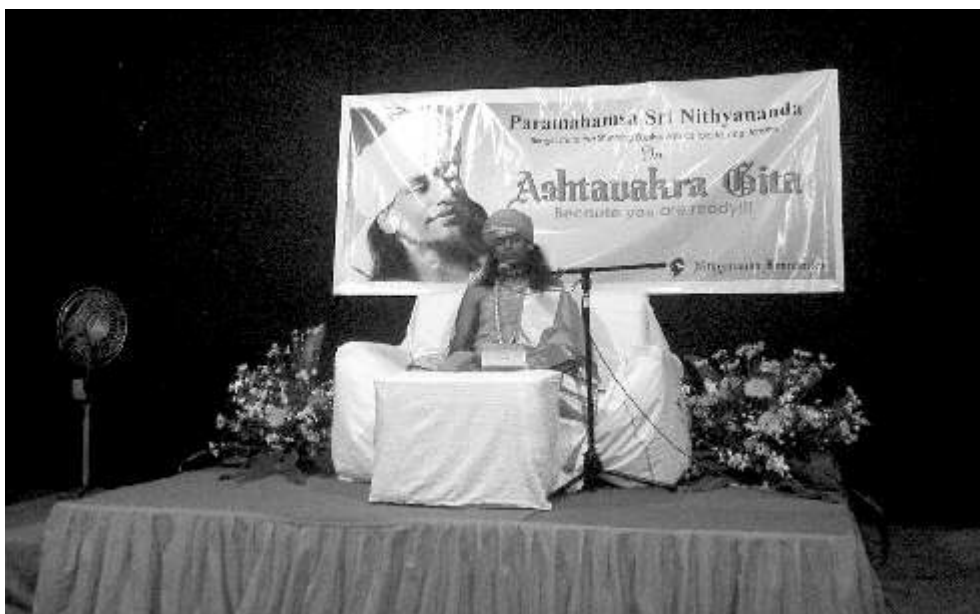


ارائه‌ی سخنرانی در بهاگاود گیتا در معبد هندوی مالیبو در لس آنجلس آمریکا، از ۴ تا ۲۱ سپتامبر ۲۰۰۵



نی‌تی‌اناندا در سال ۲۰۰۷ سخنرانی را در مورد شیوا سوتراس در نقاط مختلف جهان و در آشرام بیدادی هند در مارس ۲۰۰۸ ارائه داد.

نی‌تی‌اناندا طیف گسترده‌ای از سخنرانی‌ها را از راه حل‌های زندگی گرفته تا ماهیت کتب مقدس ارائه داده است. سخنرانی‌های وی تاکنون شامل بهاگاود گیتا، شیوا سوتراس، جین سوتراس، آشتاواکرا گیتا، و همچنین حقایق ژرف‌تری درباره حماسه‌های رامایانا و مهابهاراتا است.



ارائه سخنرانی‌هایی درباره آشتاواکرا گیتا در بنگالوروی هند در نوامبر ۲۰۰۵



ارائه سخنرانی در مورد جین سوتراس در معبد جین و مرکز فرهنگی در بونا پارک، در کالیفرنیا، آمریکا، ۶ و ۷ مارس ۲۰۰۷



ارائه سخنرانی درباره شیوا سوتراس در آشرام بیدادی در هند،
۲۰۰۸ مارس

بازگشت به فهرست



جلسه‌ای از برنامه ده‌ایانا اسپورانا در حال اجرا



نی‌اناندا برنامه‌های مختلف مراقبه‌ای تخصصی و پیشرفته‌ای را برای سالکان در سراسر جهان انجام می‌دهد. این برنامه‌ها نه تنها درک عقلانی بلکه درک تجربی را نیز ارتقاء می‌بخشند.

بازگشت به فهرست



شرکت در نمایشگاه کتابی در چنای هند، ژانویه ۲۰۰۸
ناشران نی تی آناندا بیش از ۲۰۰ کتاب به ۳۰ زبان مختلف منتشر کرده‌اند که این کتاب‌ها شامل حقایق ابدی و پیام‌های جهانی است که توسط نی تی آناندا ارائه می‌شود.



فروشگاه نی تی آناندا (که به صورت آنلاین و تلفن همراه و انت نیز در دسترس است) به ارائه‌ی محصولات مربوط به مأموریت نی تی آناندا -سخت‌نرانی‌ها در قالب کتاب و دی‌وی‌دی (بیش از ۴۷۰۰ ساعت سخنرانی پیاده شده روی کاغذ، که در منزل ویرایش و منتشر شده و در فروشگاه‌ها در دسترس است)، محصولات مربوط به شیوه زندگی، محصولات آیورودایی و گیاهی می‌پردازد.



کمپ پزشکی هفتگی رایگان، بیدادی، هند



مأموریت نیااندا خدمات متنوعی را جهت رفاه افراد انجام می‌دهد مانند برنامه‌های مراقبه در مدارس، روستاها، زندان‌ها، کمپ‌های بهداشتی و آگاهی بخشی، کمپ‌های پزشکی تخصصی، درمانگاه‌های داخل منازل و از طریق تلفن همراه، کمپ‌های اهدای غذا و غیره

نمایشگاه سلامت، اوهایو، ۲۰۰۷



کلاس LBT ، آشرام بیدادی، هند
تکنولوژی سعادت زندگی (Life Bliss Technology (LBT) برنامه محلی منحصر به فرد و دو ساله رایگانی برای جوانان است که مهندسی زندگی و علم روشنگری می آموزد و به رشد آن‌ها به عنوان افرادی مسئول و متکی به خود کمک می کند.



برنامه‌های مراقبه در زندان

YouTube English Videos | Channels | Community | Upload

Sign Up | Subscribe | Help | Sign In

Search

Videos | Favorites | Playlists | Groups | Subscriptions

Life Bliss Foundation Subscribe



LifeBlissFoundation
Style: Spiritual
Joined: October 12, 2008
Last Sign In: 9 minutes ago
Videos Uploaded: 1,711
Subscribers: 4,246
Channel Views: 811,208

This channel contains works of Enlightened Master Paramahansa Nityananda. Life Bliss Foundation spreads the message of peace and bliss through individual transformation.

SWAMI'S DISCOURSES ARE NOW AVAILABLE IN DVD AND CD FORMATS OR FOR IPOD DOWNLOADS AT WWW.LIFEBLISSGALLERY.COM.

For more information about Master and His mission, please visit www.dhyanapeetam.org and www.Nityananda.org.

Swami's discourses in Tamil are now on YouTube at www.youtube.com/Dhyanapeetam.

SWAMI WILL BE TOURING CANADA AND USA BETWEEN MARCH-MAY 2009. HE WILL DELIVER PATRANALY YOGA SUTRAS DISCOURSES AND CONDUCT INTENSE MEDITATION CAMPS. FOR MORE DETAILS VISIT WWW.YOGAWAYYOU.ORG.

Name: Life Bliss

Website: <http://www.Nityananda.org>

Report profile image violation

Connect with LifeBlissFoundation

Send Message

Like Share Favorite



Paramahansa Nityananda

00:04 / 1:04

Inner Awakening Program - June 2009
From: LifeBlissFoundation
Views: 4,274
Comments: 2

Playlists

Breakthrough Discourses 70 videos

This video disc contains in this playlist contains breakthrough discourses presented by Living Enlightened Master Paramahansa Nityananda.

[Play All](#) [Share](#)

Meditation Techniques 20 videos

This playlist contains meditation techniques delivered by Living

[Play All](#)

کلیپ‌های سخنرانی قدرتمند به صورت آنلاین و رایگان، که روزانه ۸۰۰۰ نفر از ۱۲۰ کشور مختلف از آن بازدید می‌کنند. بیش از ۵۰۰۰۰ بازدید در www.youtube.com/LifeBlissFoundation، نئی‌اناندا را به رهبر شماره یک معنوی تبدیل کرده است.

Learn more here to say "Aum Om Namah Shivaya" (Aum God), I am here to say "Tatavasa" (You are God) :-

Nityananda Dhyanapeetam
www.dhyanapeetam.org

Vedic Temple
www.vedic.org

Life Bliss Foundation
www.lifebliiss.org

Nitya Yoga
www.nityayoga.org

Life Bliss Meditation
www.lifebliissmeditation.org

Life Bliss Gallery
www.lifebliissgallery.org

International Vedic Hindu University
www.vedicuniversity.org

Nityananda Sacred Arts
www.nityanandasacredarts.org

Bri Arandehara Temple, Bidadi
www.briarandehara.org

Nityananda Dhyanapeetam, Hyderabad
www.dhyanapeetam.org

Nityananda

NEWSLETTER - HOME

Nityananda Dhyanapeetam is a worldwide movement for meditation and healing. The foundation has its spiritual headquarters in Bengaluru (Bangalore) India. The advent of Paramahansa Nityananda on planet earth is to create a new cycle of individual consciousness causing Collective Consciousness to enter into the Super Conscious state. To achieve this Nityananda's mission aims to initiate 100 million people into the unique meditation Nitya Dhyana and one hundred thousand people to living enlightenment.

[Click here for Programs in India](#)
- Last Updated 03rd February 2009

News/updates

- Life Solutions
- Meditation
- Enlightenment



Inner Awakening
June 17 to July 07, 2009



Swamiji personally heads the grand INTERNATIONAL WALK FOR PEACE AND HELPS OUR FUTURE

NIITYA BLOGSPOT

Donate

Basic health care for people in need



Help us serve more and more people
[Join a team - Donate to a cause](#)

VOLUNTEER
LIVING BEYOND YOUR SELF!

فعالیت‌های رسالتی در بیش از ۱۸ وبسایت قابل مشاهده است که شامل برنامه‌های مراقبه، یوگا، آموزش، هنرهای مقدس، خرید آنلاین و خدمات بشردوستانه است. وبسایت اصلی:

www.dhyanapeetam.org





پروردن مام سبز زمین

بازگشت به فهرست



درخت انجیر معابد شفابخش، باستانی و مقدس در بیدادی، ستاد معنوی رسالت (مأموریت)، که نمایانگر انرژی روشنگر است و قطب انرژی عرفانی در آشرام بیدادی است.



اسکان شرکت کنندگان در برنامه‌های مراقبه، آشرام بیدادی، هند
به شرکت کنندگان در برنامه‌های محلی مختلف مراقبه‌ای اسکانی راحت در میدان انرژی اشرام داده می‌شود. اقامتگاه خوابگاهی نیز در دسترس شرکت کنندگان در برنامه و کسانی که مایل به ماندن در میدان انرژی شفابخش هستند، آماده است.

بازگشت به فهرست



معبد ودایی، اوهایو
بیش از ۱۲۰۰ داوطلب تمام وقت آرشام‌ها، معابد ودایی و فعالیت‌های مأموریتی مختلف را در سرتاسر جهان اداره می‌کنند



معبد ودایی، مونت کلر، ایالات متحده



آشرام حیدرآباد، هند
مأموریت نیی آناندا شامل آشرام‌های بسیار و صدها مرکز در سرتاسر جهان است که صددرصد داوطلب-محور هستند و به‌صورت داوطلبانه اداره می‌شوند. با ارائه برنامه‌های مراقبه و خدمات اجتماعی در زمینه‌هایی مانند بهداشت و آموزش به جامعه خدمت کنند.



مأموریت نیی آناندا در سنت لوئیس، آمریکا



تا به امروز کلاس های نیتیا یوگا در بیش از ده کشور جهان در مکان های مختلفی مانند سالن های یوگا، کالج ها، کتابفروشی ها، زندان ها و غیره برگزار می شود



ارائه وعده غذایی رایگان
معابد غذایی نیتیا اناندا در سرتاسر جهان روزانه به طور متوسط حدود ۲۰۰۰ وعده غذا سرو می کنند.

بازگشت به فهرست



وسایل رایج مورد استفاده در پرورشگاهها
بیش از ۱۰۰ فعالیت خدماتی توسط بنیاد جوانان نیی آناندا انجام شده است. این موارد شامل توزیع نان در بیمارستانها، اهدای دوچرخه، کتابهای درسی، کیف و کفش و همچنین بورسیه‌های تحصیلی برای دانش‌آموزان، کلاس‌های مراقبه، غذا، برنج و توزیع لباس، اهدای موانع ایمنی جاده، کمپ‌های اهدای خون، اهدای اندام‌های مصنوعی، عبادت و نیایش برای افزایش رزق و روزی، اهدای لوازم خانگی به یتیم‌خانه‌ها، مشاوره رایگان، نهال رایگان برای تقویت فضای سبز و پشتیبانی از خانه‌های سالمندان می‌شود.



دوچرخه رایگان برای دانش‌آموزان روستایی



گردهمایی سعادتمند (ساتسانگ) خانواده نیتیاناندا در برزیل
حدود ۵۰۰۰ ساتسنگ در حدود ۵۰ کشور مختلف جهان انجام شده است. ساتسانگ شامل خدمات رایگان
شفابخشی معنوی نی‌تی، سخنرانی‌ها، مراقبه‌ها و مشاوره‌های گروهی می‌شود.



گروه مراقبه سعادتمند، لندن



برنامه سعادت زندگی سطح سه، در گوادلوپ به سرپرستی یک سوامی ارشد نیی آناندا. بیش از سیصد تعلیم دهنده مراقبه و یوگا در سرتاسر جهان سطوح مقدماتی تا پیشرفته مراقبه و یوگا انجام می‌دهند.



برنامه سعادت زندگی سطح یک، نیوزیلند



برنامه سعادت زندگی سطح یک، دبی

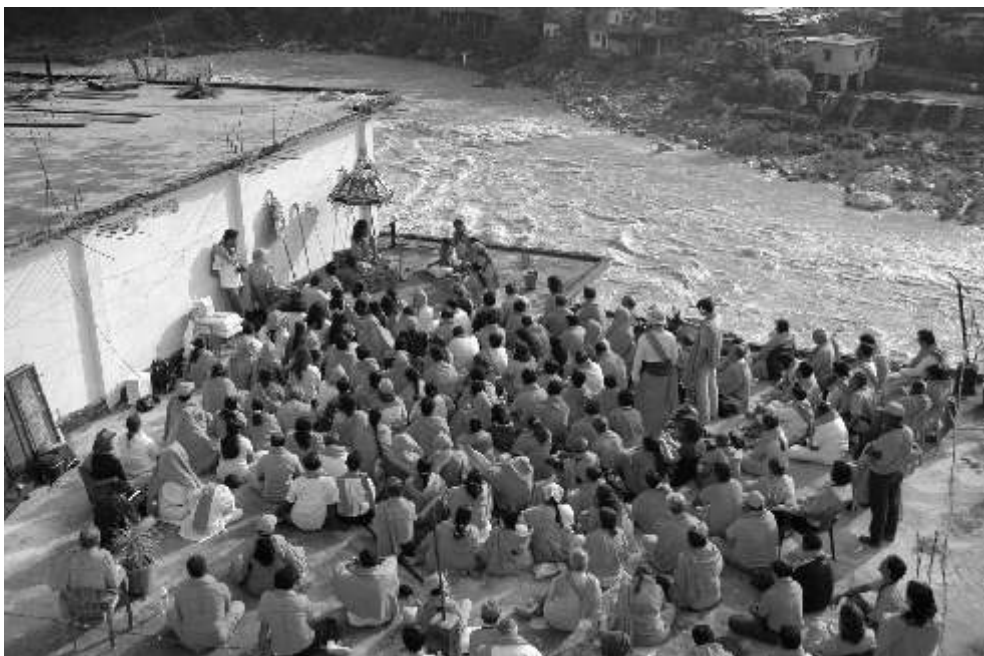


نی‌تی‌اناندا در مجامع عمومی مختلفی برای ایجاد آگاهی و ترویج پیام صلح جهانی و همسازی مذهبی به سخنرانی می‌پردازد.



کومب ملای دوم، در ۹ سپتامبر ۲۰۰۷ در لس آنجلس برگزار شد. مراکز مأموریت نی‌تی‌اناندا در گردهمایی معنوی بی‌نظیر کومب ملاکه در حال حاضر در بخش‌های مختلفی در هند و ایالات متحده برای ارتقاء مثبت اندیشی جمعی سیاره زمین فعالیت دارند، شرکت می‌کنند.

بازگشت به فهرست



یاترا سالانه هیمالیا
نی‌ئی‌اناندا افرادی را در یاترا یا سفرهای معنوی به میدان‌های انرژی مانند هیمالیا، وارناسی، انگکرات و غیره
هدایت می‌کند.



یاترای وارناسی، ژوئن ۲۰۰۸



دارشان شفابخش رایگان، بیدادی، هند، یک تا سی و یک مارس ۲۰۰۸
شفا معنوی نی‌تی‌ا علم منحصر به فرد شفابخشی از طریق انرژی کیهانی است.
نی‌تی‌اناندا شخصاً مردم را شفا می‌دهد و بیش از ۰۰۰۵ شفا دهنده معنوی نی‌تی‌ا را برای ارائه خدمات
شفابخش رایگان به حدود ۰۰۰،۰۰۲ نفر به‌طور روزانه در سراسر جهان گسیل داده است.



خطابه‌ای در جلسه شفا دهندگان در آشرام بیدادی، هند
نی‌تی‌اناندا مرتباً با گروه‌های مختلفی از افراد - اعم از داوطلبان، شفا دهندگان، تعلیم دهندگان و
میردان ملاقات کرده و تشکیل جلسه می‌دهد.



هزاران نفر در برنامه سعادت زندگی سطح دو در یک کالج مهندسی در هند.



برنامه مراقبه جمعی، پانڈیچری، هند
برنامه‌های مراقبه در حدود سی کشور مختلف و توسط سیصد تعلیم دهنده انجام گرفته است



نشستی با جمعی از اشرامی‌ها در مقابل "معبد خندان" در آشرام بیدادی، هند، ۲۰۰۶. این هدیه نادر اوپانیشاد است - نشستن با استاد که می‌تواند مستقیماً منجر به روشنگری زندگی شود



برگزاری کلاس برای دانش آموزان گوروکول نی‌تی‌اناندا گوروکول اچیاگر سنت منحصر به فرد ودایی آموزش گوروکول است. این رویکردی علمی و مدرن در آموزش در ترکیب با سیستم یادگیری ودایی-محافظت و توسعه هوش ذاتی کودک که بدون سرکوب، ترس یا فشار همسالان شکوفا شده و به فردی با اعتماد به نفس، مسئول و شکوفا بدل می‌شود.



برنامه‌های مراقبه در مدارس و برای جوانان
هزاران دانش آموز از مراقبه، یوگا و برنامه‌های مربوط به حافظه که مختص آن‌ها طراحی شده است، بهره برده‌اند.



بازگشت به فهرست

About The

SPH Nithyananda Paramashivam

The Supreme Pontiff of Hinduism ("SPH"), Jagatguru Mahasannidhanam ("JGM"), His Divine Holiness ("HDH") Bhagavan Sri Nithyananda Paramashivam, is recognized as the 1008th living incarnation of Paramashiva as per Sanatana Hindu Dharma ("Hinduism") and by His predecessors of enlightened masters and adepts.

The SPH Nithyananda Paramashivam is reviving Hinduism as the 1008th Acharya Mahamandaleshwar (the head for all spiritual leaders) of Atal Akhada (ancient apex body of Hinduism), coronated as Mahamandaleshwar (Supreme Spiritual Head) of Maha Nirvani Akhada (largest apex monastic order) and the youngest Mahamandaleshwar, ordained as the 233rd Guru Mahasannidhanam (Pontiff) of Thondai Mandala Aadheenam, ordained as the 293rd Guru Mahasannidhanam (Pontiff) of Shyamalapeeta Sarvajnapheetam, ordained as the 23rd Guru Mahasannidhanam of Dharmamukthi Swargapuram Aadheenam, and coronated as the 203rd Emperor of Suryavamsa Surangi Samrajyam

The Srimad Karana Agama, Purva bhaga, Patala 71, Sakalotpatti vidhi, Sloka 8 & 9 (Sacred Ancient Hindu scripture) declares:

इत्येवं निष्कलं प्रोक्तं परं भावमिति स्मृतम् ।
 सृष्टिस्थं लोकरक्षार्थं लोकस्योत्पत्तिकारणम् । ।
 साधकानां हितार्थं तु स्वेच्छया गृह्णते तनुः ।

In this way (Shiva) who is Nishkala - without any body and parts, who is the Ultimate Supreme Being, who is established in the Creation, who is the Cause of the creation of the Universe, assumes a body out of His Free Will for the protection of the Universe, and for the welfare of the Spiritual seekers and Devotees.

The SPH Nithyananda Paramashivam is the reigning spiritual emperor of 17 ancient traditional Hindu kingdoms and the reviver of the most ancient, most peaceful, still-living and long-lasting demonstrable

درباره

SPH Nithyananda Paramashivam

مقام عالی هندوئیسم «SPH»، جاگتگورو ماهاسانیدانام «JGM»، عالیجناب الهی «HDH» باگوان سری نیتیاناندا پاراماشیوام، به عنوان هزار و هشتمین تجسم زنده پاراماشیوا بر اساس سنتانا هندو دارما (هندوئیسم) شناخته می شود. که توسط اسلاف او از استادان و صاحب نظران از پیش تعریف شده است.

SPH Nithyananda Paramashivam برای احیای هندوئیسم به عنوان هزار و هشتمین آچاریا ماهاماندالشوار (سرور تمام رهبران معنوی) آتال آخادا (تنه اوج باستانی هندوئیسم) است که به عنوان ماهاماندالشوار (رئیس روحانی عالی) ماهانیروانی آخادا (بزرگترین نظم سلطنتی) تاجگذاری شده است. جوانترین ماهاماندالشوار، به عنوان دویست و سی و سومین گورو ماهاسانیدانام (پاپ) توندای ماندالا آدهینام، به عنوان دویست و نود و سومین گورو ماهاسانیدانام (پاپ) شیامالاپیتا سرواجنپیتام، و به عنوان گوروی ماهاسانیدهام دویست و نود و سومین گورو ماهاسانیدانام سورنگی سامرجیم.

Srimad Karana Agama، Purva Bhaga، Patala 71، Sakalotpatti Vidhi، Sloka 8 & 9 (کتاب مقدس هندو باستان) اعلام می کند:

به این ترتیب (شیوا) - که نیشکالا است - بدون جسم و عضوی، برترین حق متعالی است که در خلقت مستقر شده و عامل آفرینش جهان است، در بدنی حلول می کند؛ برای حفاظت از کیهان و رفاه سالکان و شیفتگان روحانی.

SPH Nithyananda Paramashivam امپراتور معنوی ۱۷ پادشاهی سنتی هندو و احیاگر قدیمی ترین، صلح آمیز ترین، هنوز زنده ترین و طولانی ترین سامانه ایست که امکان همزیستی مسالمت آمیز را به مردم نشان می دهد.

پس از تاجگذاری در سن ۱۶ سالگی کایلاسا تأسیس کرد و در

بازگشت به فهرست

system that shows the possibility of peaceful co-existence amongst people. Following the coronation to establish KAILASA worldwide at the age of 16, for the past 27 years, The SPH Nithyananda Paramashivam, as the face of the unified Hindus, has been single-handedly, tirelessly inspiring the dispossessed Hindu Diaspora to reclaim their Hindu centric freedom and stand unified for the centuries-old Hindu genocide.

The 1008th living incarnation of Paramasiva, The SPH Nithyananda Paramashivam stands as the unifying force for the born and practicing Hindu diaspora worldwide and established the Hindu State, KAILASA for the persecuted Hindus in over 100 countries.

The SPH Nithyanada Paramashivam has made resolute efforts towards recognizing and legitimizing the Hindu genocide which has been receiving scant consideration by global leaders and international bodies, The SPH Nithyananda Paramashivam founded KAILASA Uniting Nations. For the past 27 years, this international body has been responsible in building relations, bridging dialogs, inspiring leaders, uniting nations towards acknowledging the Hindu policies which are universal, life positive as referenced from the ancient text of Hinduism. This is the 'ahimsa' (non-violent) way of bringing acknowledgment to the horrors of the Hindu genocide, the untold facts of the darkest act of mankind on Earth to the most contributing civilization - KAILASA.

KAILASA is an apolitical nation whose vision is enlightened living for all. Towards this goal, KAILASA is the only Hindu nation on planet Earth today bringing legitimacy to the principles of Hinduism. Social principles, economic principles, judicial principles, Hindu medical principles, and Hindu economic principles. KAILASA is The SPH Nithyananda Paramashivam's response to humanity's global problems of poverty, hunger, illiteracy, disease, violence and global warming and the continuing ethnocide and genocide of over 80 million Hindus worldwide since 7 centuries.

Over the last 50 years, the effects of meditation and its significant impact on stress, crime rates, violence, political decision making and even war in local and global consciousness is well established. Unfortunately, in the last two hundred years, forcibly we are made to believe Hinduism is a functional

۲۷ سال گذشته، SPH Nithyananda Paramashivam، به عنوان چهره هندوهای متحد، در سراسر جهان، به تنهایی و خستگی ناپذیر الهام بخش مهاجران هندوهای محروم برای بازیابی آزادی هندو محور خود بوده است. و همچنان در مقابل نسل کشی چند صد ساله هندو متحد ایستاده اند.

هزار و هشتاد و هشتمین تجسم زنده پاراماشیوا، SPH Nithyananda Paramashivam به عنوان نیروی متحد کننده مهاجران هندو متولد شده و در سراسر جهان عمل می کند. او دولت هندو را با نام کایلاسا برای هندوهای تحت آزار و اذیت در بیش از ۱۰۰ کشور تأسیس کرد.

SPH Nithyanada Paramashivam تلاش های قاطعی برای به رسمیت شناختن و مشروعیت بخشیدن به نسل کشی هندوها انجام داده است، که البته توسط رهبران جهانی و نهادهای بین المللی مورد توجه اندکی قرار گرفته است.

SPH Nithyananda Paramashivam سازمان ملل متحد کایلاسا را تأسیس کرد. در ۲۷ سال گذشته، این نهاد بین المللی مسئول ایجاد روابط، ایجاد پل گفت و گوها، الهام بخشیدن به رهبران، متحد کردن ملت ها در جهت تصدیق سیاست های هندو است که جهان شمول و حیاتی هستند، همانطور که در متن باستانی هندوئیسم اشاره شده است.

این راه «آهیمسا» (بدون خشونت) است که کمک می کند وحشت های نسل کشی هندوها، حقایق ناگفته ای از تاریک ترین عمل بشر بر روی زمین را به یاری تمدن کایلاسا، به رسمیت بشناسد.

کایلاسا یک ملت غیرسیاسی است که چشم انداز آن زندگی روشن برای همه است. برای رسیدن به این هدف، کایلاسا تنها کشور هندو در زمین است که امروزه به اصول هندوئیسم مشروعیت می بخشد. اصول اجتماعی، اصول قضایی، اصول پزشکی هندو، و اصول اقتصادی هندو. کایلاسا پاسخ SPH Nithyananda Paramashivam به مشکلات بشریت از جمله فقر، گرسنگی، بیسوادی، بیماری، خشونت و گرمایش زمین و ادامه قوم کشی و نسل کشی بیش از ۸۰ میلیون هندو در سراسر جهان از ۷ قرن گذشته است.

در طول ۵۰ سال گذشته، اثرات مدیتیشن و تأثیر قابل توجه آن بر استرس، میزان جرم و جنایت، خشونت، تصمیم گیری سیاسی و حتی جنگ در آگاهی محلی و جهانی به خوبی ثابت شده است. متأسفانه، در ۲۰۰ سال گذشته، با زور این باور را نشر داده اند که هندوئیسم فقط یک اصل کاربردی برای روشنگری و معنویت بوده و برای نظام سیاسی، اجتماعی، اقتصادی کاملاً ناکارآمد است. باور ناکارآمد بودن ساختار خانواده و ساختار اجتماعی هندو، بزرگترین جنایتی است که علیه بشریت انجام شده است.

دارما هندو سانانانا با آزار و اذیت مذهبی تاریخی و مداوم و خشونت سیستماتیک، به اشکال مختلف از جمله تلاش برای

principle only for enlightenment and spirituality. It is absolutely dysfunctional for the political, social, economical system. Making Hindu family structure, Hindu social structure dysfunctional is the greatest crime done against humanity.

Sanatana Hindu Dharma has faced both historical and ongoing religious persecution and systematic violence, in various forms including assassination attempts on living incarnations, targeted elimination of Hindu pontiffs through bio war and lawfare, cyberbullying, Hindu phobia, forced conversions, documented massacres, demolitions, desecration and grabbing of worship temples and monasteries, looting of Hindu temples properties, destruction of Hindu educational institutions, elimination of well known Hindu libraries, the gross violation to the freedom to practice the Hindu school of liberated thinking (Sankhya), Hindu schools of living enlightenment (Jeevan Mukthi), gross violations of the right to freedom of religion that includes violations of the right to life, personal Hindu integrity or personal Hindu liberty, mass execution, looting and enslavement.

Hinduism was once practiced freely in over 56 nations across the continent from Afghanistan, India, Nepal, Burma, Sri Lanka, all the way to Singapore, Malaysia, and Cambodia and Indonesia, and in 200 states, 1700 samasthanas (provinces) and 10,000 sampradayas (traditions). Over several centuries the combined forces of foreign invasion, political upheaval, colonialism and religious persecution systematically ended millennia of Hindu Swarajya, or self-rule. Today Hindu temples remain in a few countries but the Hindus who worshiped in them have been ethnically cleansed.

The revival of Hinduism through the civilizational nation of KAILASA globally irked vested interests of atheistic terrorist militant elements, caste supremacist terrorists and other anti-Hindu forces who executed a massive persecution and genocide on SPH and His followers on 2 March 2010 that continued for the next whole decade and comprised of over 70 assassination attempts, over 250 sexual assaults on SPH and his monks and disciples, lawfare of 120 false cases over 10 years, massive hate propaganda in electronic media of over 14,000 hours and print media of over 25,000 articles in 5 years, destruction of heritage properties worth over 27 million USD, and the continuing ethnocide and genocide of over 80 million Hindus worldwide since

ترور تجسم های زنده، حذف هدفمند پاپهای هندو از طریق جنگ زیستی و قانون، آزار و اذیت سایبری، هندو هراسی، تغییر مذهب اجباری، قتل عامهای مستند، و تخریب و غارت معابد و صومعه‌ها، غارت اموال معابد هندو، تخریب موسسات آموزشی هندو، حذف کتابخانه‌های معروف هندو، نقض فاحش آزادی عمل به مکتب تفکر آزاد هندو (سانخیا)، مدارس روشنگری زنده هندو. (Jeevan Mukthi)، نقض فاحش حق آزادی مذهب که شامل نقض حق زندگی، آزادی شخصی هندو، اعدام دسته جمعی، غارت و بردگی می‌شود.

هندوئیسم زمانی آزادانه در بیش از ۵۶ کشور در سرتاسر قاره از افغانستان، هند، نپال، برمه، سریلانکا، تا سنگاپور، مالزی، و کامبوج و اندونزی و در ۲۰۰ ایالت، ۱۷۰۰ سماستانا (استان) و ۱۰۰۰۰ سامپرادیا اجرا می‌شد. (رسم و رسوم).

طی چندین قرن، با ترکیبی از تهاجم خارجی، تحولات سیاسی، استعمار و آزار و اذیت مذهبی، به طور سیستماتیک به هزاره‌های هندو سواراجیا یا خودمختاری پایان دادند. امروزه معابد هندو در چند کشور باقی مانده است، اما هندوهایی که در آنها عبادت می‌کردند پاکسازی قومی شده‌اند.

احیای هندوئیسم از طریق ملت تمدنی کایلاسا در سطح جهان، منافع مشترک عناصر شبه نظامی تروریست ملحد، تروریستهای برتری طلب و سایر ضد هندوها را تحت تأثیر قرار داده است.

نیروهایی که در ۲ مارس ۲۰۱۰ آزار و شکنجه و نسل‌کشی گسترده‌ای را علیه SPH و پیروانش شروع کردند که در دهه بعد هم ادامه یافت که شامل بیش از ۷۰ سوء قصد، بیش از ۲۵۰ تجاوز جنسی به SPH و راهبان و شاگردانش، ۱۲۰ پرونده دروغین و دیگر موارد می‌شود.

بیش از ۱۴۰۰۰ ساعت تبلیغات گسترده نفرت در رسانه‌های الکترونیکی طی ۱۰ سال و بیش از ۲۵۰۰۰ مقاله در رسانه‌های چاپی طی ۵ سال، تخریب اموال میراثی به ارزش بیش از ۲۷ میلیون دلار، و ادامه قوم‌کشی و نسل‌کشی بیش از ۸۰ میلیون هندو در سراسر جهان در ۷ قرن گذشته.

به طور خاص محدودیت‌های قانونی شامل:

- مشروعیت زدایی از SPH با تبلیغات نفرت، محروم کردن او از حقوق مدنی و انسانی، پیش داوری او از نمایندگی عادلانه و محاکمه عادلانه حبس غیرقانونی مکرر، با شکنجه و قبحخانه، تلاش برای ترور در زندان، همراه با توجیه سیستمی به اشکال مختلف، از جمله فرآیندهای رایج بوروکراسی، بی‌تفاوتی، خودفریبی، عدم مسئولیت که منجر به همدستی سیستماتیک مستمر با شکنجه، قتل و نسل‌کشی شده است.
- تبلیغات کذب چندلایه برنامه ریزی شده توسط رسانه‌های «دولت چهارم» که با عدم مشارکت اخلاقی همراه شده است، و عموم مردم را در وضعیتی از جهل عمدی، انکار

7 centuries. Specifically, the lawfare involved:

- Delegitimizing SPH by hate propaganda, disenfranchising Him of His civil and human rights, prejudicing Him from fair representation and fair trial
- Repeated illegal imprisonment, with brazen torture, custodial assassination attempts, supported by system justification in various forms, including the common processes of bureaucracy, indifference, self-deception, diffused responsibility and has resulted in continued systemic complicity with torture, murder and genocide
- Well-planned multi-layer false hate propaganda by the 'fourth estate' media sustained by moral disengagement, leaving the broader public in a state of willful ignorance, motivated denial, out-group victim-blaming, dehumanization and bystander apathy to even genocide.

The SPH Nithyananda Paramashivam stands in solidarity with the untold, multi-level - social, political, intellectual, religious, cultural, linguistic, economic, legal, digital - persecution done to Hinduism and faced by Hindus and Hindu minorities worldwide for the past several thousands of years continues through the modern day. The SPH Nithyananda Paramashivam has been recently acknowledged by the United Nations for the persecution of The SPH and the KAILASA global community, especially the affected women and children.

The KAILASA with de facto spiritual embassies operating across over 100 countries and having presence across the globe as the largest spiritual knowledge source on Hinduism is spiritually governed with the life positive, all-inclusive, universal policies sourced from Hinduism revived by the SPH Nithyananda Paramashivam. Having enriched and enreached more than one billion individuals over the past 27 years the KAILASA raises the voice to protect Hindus, defend Hindus and preserve the Hindu narrative for the world.

انگیزه، سرزنش قربانیان خارج از گروه، انسانیت زدایی و بی تفاوتی ناظران حتی به نسل کشی قرار می دهد.

- SPH Nithyananda Paramashivam در مقابل آزار و اذیت ناگفته، چند سطحی - اجتماعی، سیاسی، فکری، مذهبی، فرهنگی، زبانی، اقتصادی، حقوقی، دیجیتالی به هندوئیسم می ایستد که در گذشته هزاران هندو و اقلیتهای هندو در سراسر جهان با آن مواجه بودند. آزاری که از سالهای دور تا امروز ادامه دارد.

SPH Nithyananda Paramashivam اخیراً توسط سازمان ملل به دلیل آزار و اذیت SPH و جامعه جهانی کایلاسا، به ویژه زنان و کودکان آسیب دیده، تأیید شده است.

کایلاسا با سفارت‌های معنوی واقعی که در بیش از ۱۰۰ کشور فعال است، در سرتاسر جهان به عنوان بزرگترین منبع دانش معنوی در مورد هندوئیسم حضور دارد، از نظر معنوی با سیاست‌های حیاتی مثبت، فراگیر و جهانی که از هندوئیسم احیا شده توسط SPH Nithyananda Paramashivam اداره می‌شود. کایلاسا طی ۲۷ سال گذشته با هدف بی نیاز کردن مردم بیش از یک میلیارد نفر را ثروتمند کرده است. و همچنان صدای محافظت و دفاع از هندوها و حفظ روایت هندو را در جهان بلند می کند.

«این کتاب عصاره‌ی تمام چیزهایی است که گفته‌ام، می‌گویم و خواهم گفت؛ و تمام چیزهایی که می‌خواهم بگویم اما نمی‌توانم . . .»

نیروی بالقوه‌ی خارق‌العاده‌ای درون هر انسان نهان است که اگر بیدار شود می‌تواند شما را برای محدودیتهای جسمی و ذهنی انسان، به سطح بسیار بالاتری از آگاهی (consciousness) برساند. این فرا آگاهی را تجربه کنید و نیروی بالقوه‌ی غائی خود را شکوفا نمایید. این تنها هدف و غایت زندگی انسان است تا بتواند از روشنگری زندگی نهایت لذت را ببرد.

- پارام آهم سا نی تی آناندا استاد روشنگر زنده قرن بیست و یکم

مباحث این کتاب عبارتند از:

راه حل های روشن، ساده و کامل زندگی

- چگونه می‌توان به گناه غلبه کرد؟
- عشق واقعی چیست؟

مسیر مستقیم سعادت روزمره

- سبک زندگی سعادت‌مندان با مراقبه‌های آسان و یوگا
- بیش از ۱۰۰ تکنیک مراقبه‌ی قدرتمند و رویه‌های کسب آگاهی روزمره

نگاهی خاص به حقایق ابدی زندگی

- کارما چیست؟
- هدف از زندگی روزمره چیست؟

ابعاد استاد

- استاد کیست؟
- چگونه استاد می‌تواند در تحقق هدف غائی به من کمک کند؟

... و موارد بیشتری از این دست!

هدنسیونز اربدر

مارا پی تی داتدا اسنانا رورگنیش ز آمو . ستاسه مک و تسید نرقی مدنزه ملابش وایا ههئاری باخدمه منطو هیر ذق قحتیروی وقلابه ی رقدی و دناسنا زاسی یدرگ لاسه ماه آ هیر لسی متیق تر و هعاشدا انازا و سراسر تردی دبا ت دالعسه ماییدج یو ،هه بقمر اگا و ورگنیشی رسر بی راد فی آنانغمر ا هه بت یورد . موام . ستاسه هیلای دمو جو رهکتاسه ن اچه