بسم اللّه الرّحمن الرّحیم

انسان در

جستجوی

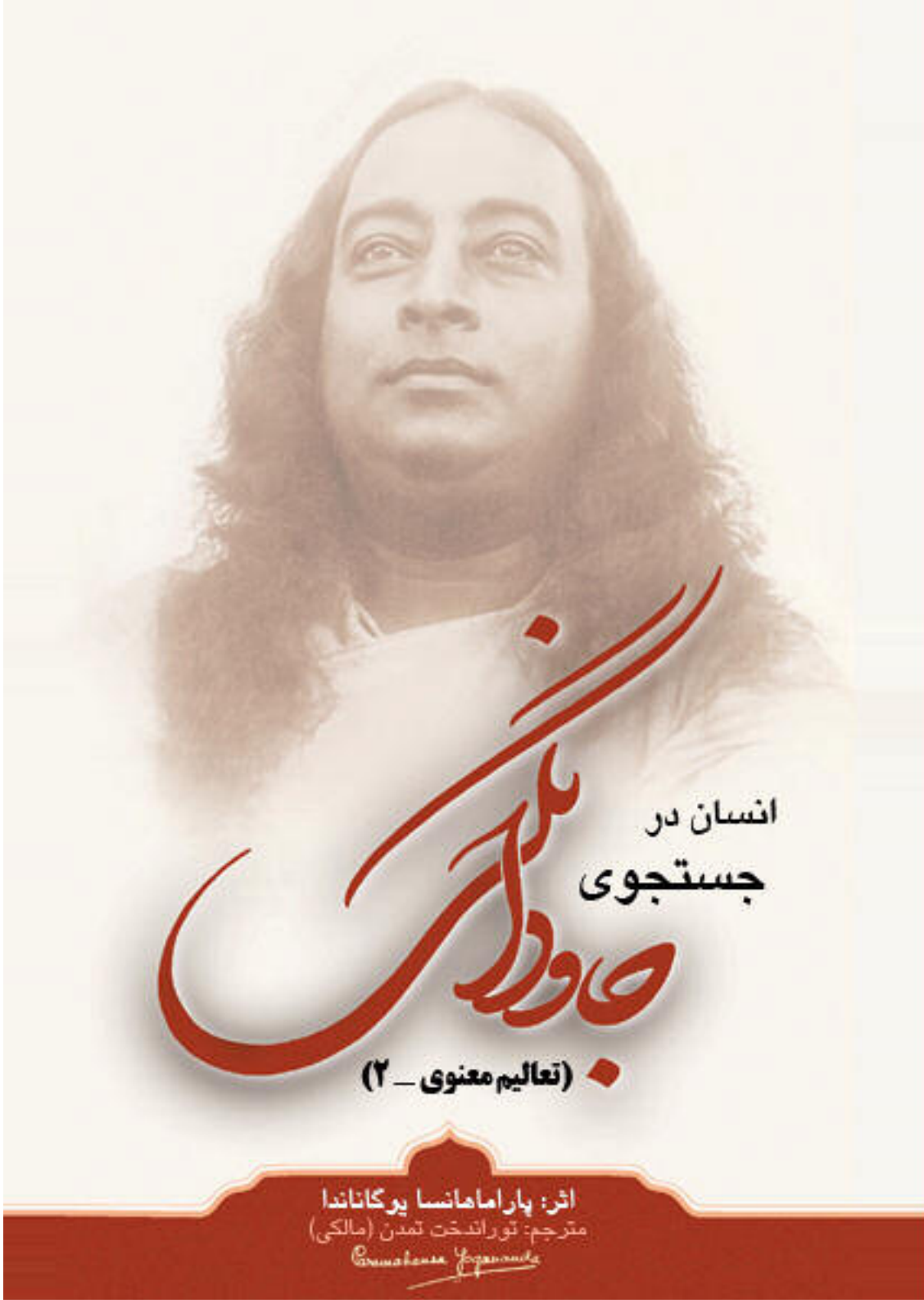
جاودانگی

(تعالیم معنوی ـ ۲)

(قسمت دوم)

اثر: **پاراماهانسا یوگاناندا**

مترجم: توراندخت تمدّن (مالکی)



نشر تعالیم حق

انسان در جستجوی جاودانگی (قسمت دوم)

(تعالیم معنوی - ۲)

اثر: **پاراماهانسا یوگاناندا**

مترجم: توراندخت تمدّن (مالکی)

شابک: ۷-۲-۹۱۷۰۲-۹۶۴

ISBN: 964-91702-2-7

تیراژ: ۵۰۰۰

ناشر: تعالیم حق

چاپ اول ۱۳۸۰

کلیه حقوق محفوظ است.

تقدیم به

عاشقان راه حق و حقیقت

تعالیم حق

فهرست

مقدمه ۲۱۵

(قسمت اول)

سالکان ابتدا چگونه حق را یافتند ۷
فطرت نامتناهی خداوند ۱۵
دعاهای مستجاب شده ۲۴
به مذهب جنبه‌ی علمی دادن ۳۵
درک عدم واقعیت ماده ۴۴
بزرگ‌ترین ماجراجویی انسان ۴۸
خودتحلیلی – کلید موفقیت در زندگی ۵۸
شفا، به یاری قدرت لایزال حق ۶۴
از بین بردن کابوس ترس از رادیوی ذهن ۷۲
عصبیت – ریشه و درمان ۷۸
فواید فیزیکی و معنوی روزه ۸۲
خودشناسی، معیار مذهب ۸۸
آرزویی که همه‌ی آرزوها را برآورده می‌سازد ۹۹
همه‌ی شادی‌ها در خداوند است ۱۰۹
چکار کنیم که بیش‌تر دوست‌داشتنی باشیم ۱۱۴
رشد شخصیت ۱۲۳
هنر ربانی دوست‌یابی ۱۲۸
تجربه‌ی واقعیت سرور ربانی ۱۳۳
سه جاده‌ی منتهی به هوشیاری کیهانی ۱۳۷
میلیونر لبخند باشید ۱۴۲
پروردگارا، ما را از عشقت برخوردار ساز ۱۴۹
چگونه رشته‌ی سرنوشت خود را در سال جدید به دست بگیریم ۱۵۳
چگونه وسوسه را از خود دور سازیم ۱۶۰
بر بدخلقی‌ها غلبه کردن ۱۶۶
قانون علمی ۱۷۳
سفر روح به سوی کمال ۱۷۷

(قسمت دوم)

آیا حضرت مسیح ظهوری مجدد خواهد داشت ۲۱۸
ماهیت خیالی دنیای مادی ۲۲۳
فطرت خداوند در پدر و مادر ۲۳۱
نگریستن به دستگاه آفرینش، با چشمانی پربصیرت ۲۳۵
انسان نامرئی ۲۴۳
اشباح چه هستند ۲۴۹

تعالیم حق

حضرت عیسی: مسیح شرق و غرب ۲۶۰
دو برگزیده‌ی تاریخ، آواتارهای یک حقیقت ۲۶۸
ده فرمان: قوانین جاودان شادمانی ۲۷۶
چگونه می‌توان خصوصیات اخلاقی افراد را از ظاهر آن‌ها حدس زد ... ۲۸۲
چگونه می‌شود به طور ارادی خوشحال بود ۲۸۸
گام‌هایی در جهت هوشیاری جهانی ۲۹۱
ثبات فکری در دنیای دستخوش تغییر ۲۹۶
زندگی متعادل، درمان ناهنجاری‌های ذهنی ۳۰۵
افزایش قدرت ابتکار ۳۱۰
چه کسی خداوند را خلق کرد ۳۱۶
هنر تقویت حافظه ۳۲۰
آرمان جاودانه‌ی بشر ۳۲۵
هنر زیستن ۳۳۴
عادت، ارباب شماست یا برده‌تان؟ ۳۳۸
خلق و نابودی عادت‌ها به کمک قوه‌ی اراده ۳۴۳
رشد اراده‌ی پویا ۳۵۱
خداوند را هم‌اکنون جستجو کنید ۳۵۹
خداوند شادی و سروری است که ما در جتسجوی آن هستیم ۳۶۵
خداوند، تجلی نور و شادی ۳۷۱
هدف از زندگی، صرفاً شناخت حق است ۳۷۷

مقدمه

بشر در جستجوی پایدار و ابدی برای "چیز دیگری" است که امیدوار است برایش شادی کامل و بی‌منتها را به ارمغان آورد. برای آن عده از افرادی که جستجو کرده و خداوند را یافته‌اند، جستجو به پایان رسیده: ذات احدیت آن چیز دیگر است.

پاراماهانسا یوگاناندا

اثر فعلی، مجموعه‌ای از سخنرانی‌های پاراماهانسا یوگاناناداست. در این گفتگوها روی سخن او با انسان‌هایی است که در زندگی، طعم نومیدی، ناخشنودی، عدم جسارت و غمِ نرسیدن به تعالی روحی را چشیده و تجربه کرده‌اند. کتاب برای آن‌هایی است که در جستجوی درک معمای زندگی بوده و در اعماق قلب خود، بذر امید را در مورد حقیقت داشتن پروردگار یکتا و شناخت او می‌پرورانند، و هم چنین برای سالکانی که خدا را یافته‌اند. امید است که این اثر بر جاده‌ی زندگیِ همه‌ی خوانندگان، پرتوی از انوار ربّانی را تابانده و الهام‌بخش،

حیات‌افزا، جهت‌دهنده و هدف‌بخش باشد. خداوند برای همه‌ی انسان‌ها کفایت می‌کند.

کتاب «انسان در جستجوی جاودانگی»، درباره خداوند است: در مورد جایگاه خداوند در زندگی انسان؛ در امیدها، اراده، الهامات و موفقیت‌های او. حیات، انسان، موفقیت – همگی تجلیات خداوند همه جا حاضر هستند، خداوندی که ما به گونه‌ای جداناپذیر به او وابسته‌ایم، هم چنان که موج از اقیانوس جدا نیست. پاراماهانسا یوگاناندا، توضیح می‌دهد که چرا و چگونه بشر توسط خداوند خلق شده و چگونه جزء لاینفکی از او به شمار می‌رود، و شناخت هر فردی از ذات یگانه به چه گونه‌ای است. درکِ نیاز بی‌چون و چرای انسان به خداوند، در کلیه‌ی جنبه‌های زندگی و یکی بودن او با هستی لایتناهی، شناخت حق را اساس رویکرد علمی و عملی به زندگی قرار می‌دهد.

به عنوان مردی خداجو و خداپرست و عالم و آگاه به علم ربّانی و قدیمی یوگا، پاراماهانسا در میان همتایان خود در سراسر دنیا جایگاهی بس بلند و عظیم دارد.

این که عنایت و توجه خداوند همواره شامل حال این شخصیت والا بوده، از زندگی نمونه‌ی او پیداست و پاسخ‌های مکرّر، زیبا، منحصر به فرد و تعالی‌بخشی هم که به صورت شهود دریافت می‌نمود، گواه مقام رفیع او در محضر خداوند است.

پاراماهانسا یوگانادا، در پنجم ژانویه ۱۸۹۳ در هند به دنیا آمد. دوران کودکیِ خاطره‌انگیز او همه به روشنی حکایت از این داشت که وی برای مأموریتی الهی برگزیده شده است. مادر، نبوغ پسر را دریافته بود و از این رو آرمان‌های متعالی و الهامات معنوی او را تأیید و تشویق می‌کرد. وقتی در یازده سالگی، مادر را – که از همه چیز و همه کس برایش عزیزتر بود – از دست داد، در تصمیم همیشگی خود برای یافتن خداوند و دریافت پاسخ نهایی، که هر انسانی در جستجوی یافتن آن است، مصمم‌تر شد و به شاگردی عالم بزرگ مذهبی، سوامی شری یوکتشوار(۱) درآمد. پدر و مادر یوگانادا، از شاگردان لاهیری ماهاسایا، معلم معنوی شری یوکتشوار بودند، زمانی که یوگانادا طفل شیرخواری بود، لاهیری ماهاسایا او را نوازش کرده و گفته بود "مادر کوچک، پسر شما در آینده یک یوگی(۲) خواهد شد، و به عنوان محرک و مشوّق ربّانی، بسیاری از انسان‌ها را به ملکوت خداوند رهنمون خواهد ساخت." لاهیری ماهاسایا از شاگردان آواتار(۳) بزرگ باباجی، مرشد همیشه زنده‌ای بود که علم کریا یوگا(۴) را دوباره زنده و احیا نمود. اصول و شیوه‌های این علم پس از گذشتن از چند دست نهایتاً به یوگانادا آموخته شد.

در سال ۱۹۲۰ پاراماهانسا یوگانادا مأموریت خود را تحت عنوان نماینده‌ی کنگره‌ی بین‌المللی لیبرال‌های مذهبی در بوستونِ آمریکا آغاز کرد و برای مدت ده سال در سراسر آمریکا به سخنرانی‌های متعدد و بی‌شماری پرداخت. در سال ۱۹۲۵، وی انجمن

"خودشکوفایی" را در لوس آنجلس تأسیس کرد و در اواخر دهه‌ی ۱۹۳۰ به تدریج از سخنرانی‌های عمومی کناره گرفت. او می‌گفت "من علاقه‌ای به جمعیت ندارم بلکه مشتاق انسان‌هایی هستم که به طور جدی درصدد شناخت حق می‌باشند".

گلچینی که در این کتاب آمده، سخنرانی‌هایی است که وی در معابد، انجمن یا مراکز بین‌المللی ایراد نموده است. پاراماهانسا یوگاناندا اغلب پیش‌بینی می‌کرد: "من در بستر نخواهم مُرد، بلکه لباس بر تن هنگامی که از خداوند و هند سخن می‌گویم، می‌میرم". در مارس ۱۹۵۲ پیش‌گویی او تحقق پیدا کرد. در ضیافتی به افتخار سفیر هند، پاراماهانسا یوگاناندا که به عنوان سخنرانِ میهمان دعوت شده بود، پس از نطق هیجان‌انگیز و قرائت چند بیتی از اشعار خود به این مضمون: "سرزمین من، آن جایی که گنگ‌ها، جنگل‌ها، غارهای هیمالیا و انسان‌ها رؤیای حق را می‌بینند، من از قفس جسم رها شدم و روحم به ابدیت پیوست"، همین طور که چشمانش را به آسمان دوخته بود به ملکوت اعلی پیوست. او در حال تشویق و ترغیب انسان‌ها به شناخت حق، جان سپرد.

پاراماهانسا یوگاناندا در بیان این جمله با مسیح هم‌صدا بود: "تصور نکنید که من برای نابودی قانون یا پیامبران آمده‌ام. من نیامدم که نابود کنم بلکه آمده‌ام تا زنده و احیا کنم". (انجیل متا ۵:۱۷) پاراماهانسا به همه‌ی ادیان و بنیان‌گذاران آن‌ها احترام می‌گذاشت و

برای همه‌ی جویندگان راه حق، احترامی خالصانه و صمیمانه قایل بود.

خداوند وجود دارد، و هر جوینده‌ای که صمیمانه و خالصانه او را جستجو کند، وی را خواهد یافت. انسان بدون دریافت قدرت و نیرو از کردگار بزرگ، خالی از حیات است و قدرت عمل، اندیشه و احساس ندارد. بنابراین، از نقطه نظر پاراماهانسا، شناخت خداوند، نه تنها امتیاز و وظیفه‌ای ربّانی است، بلکه ضرورتی عملی به شمار می‌آید. وقتی انسان می‌تواند به مخزن همه قدرت‌ها و موفقیت‌ها دست یابد، آیا جای افسوس نیست اگر در خود–نابسندگی دست و پا بزند؟

خرد نهفته در این صفحات، چیزی نیست که با مطالعه و یادگیری به دست آمده باشد، بلکه ثروتی است که بر اثر تجربه و آزمایش یک شخصیت پویای مذهبی به دست آمده، شخصیتی که زندگی‌اش سرشار از نشاط درونی و فضایل بیرونی بود. معلمی جهانی که همان طور که آموخت، زندگی کرد و آواتاری که تنها آرزویش این بود که خرد و عشق حق را با همه‌ی جهانیان تقسیم کند.

انجمن خودشکوفایی

آیا حضرت مسیح ظهوری مجدد خواهد داشت

بسیاری از مردم، ظهور ثانوی حضرت مسیح را پیش‌بینی می‌کنند. عده‌ای تصور می‌کنند که حضرت هنوز ظهور نکرده است. ولی حضرت، در این دنیا زیسته و از دنیا هم رفته است. این‌ها حقایق علمی هستند. اگر زندگی او فقط افسانه بود، آن طور که عده‌ای باور دارند، نفوذ او برای قرون متمادی پابرجا نمی‌ماند. اگرچه او به صلیب کشیده شد، مأموریت او را عده‌ای در سرتاسر دنیا به عهده گرفتند، چون او برای خداوند زندگی می‌کرد.

"نگاه کنید او با ابرها می‌آید و هر چشمی او را خواهد دید."(۱۴۷) به دلیل این جمله در انجیل، بسیاری از افراد ساده لوح تصور می‌کنند که مسیح واقعاً از میان ابرها ظاهر خواهد شد. شرح واقعی ماجرا جنبه متافیزیکی دارد. وقتی چشم‌هایتان را می‌بندید تاریکی را مشاهده

می‌کنید ولی در پس این تاریکی، نوری درونی وجود دارد. این تضاد، اختلاف میان دنیا و ملکوت خداوند را بیان می‌کند.

وقتی چشمانم را می‌بندم و اراده‌ام را متمرکز می‌سازم مسیح را در آن نور مشاهده می‌کنم(۱۴۸)؛ هر مؤمن واقعی که بتواند روی چشم سر تمرکز کند مسیح را خواهد دید. در پرتو آن نور، من مسیح را به شفافیت شما می‌بینم. در سایه آن نور درونی، هر پدیده‌ای به مراتب لطیف‌تر است. تصاویر شگرفی از قدیسین ظاهر می‌شود؛ البته در صورتی که شما در تصمیمتان جدی بوده و از نظر معنوی به حد کافی رشد کرده باشید. این تجارب نصیب آن‌هایی که فقط برای چند دقیقه تفکر و تعمّق می‌کنند و بعد ذهنشان را متوجه چیزهای دیگر می‌نمایند، نمی‌گردد. وقتی شما واقعاً در طلب و جستجوی حق هستید، و بالاتر از همه به او عشق می‌ورزید، وقتی از خواب خود می‌زنید صرفاً برای آن که او را جستجو کنید، آن وقت شروع به دیدن انوار حق می‌کنید. آنچه می‌بینید خواب و خیال نیست. تصاویر واقعی و تجلیات واقعیت است...

ما به عنوان الگو و نمونه به کسی نیاز داریم که در اصل شبیه خود ماست(۱۴۹). مسیح، وسوسه‌هایی پیش رو داشت. او می‌گفت: "شیطان! پشت سر من قرار بگیر." و موفق شد. اگر او هرگز با وسوسه‌ای رو به رو نشده بود گفتن این جمله (شیطان پشت سر من بایست)، بازی کردن نقش بود؛ آن گاه ما چگونه می‌توانستیم از چنین شخصیتی الهام بگیریم؟ اگرچه او بر نفس به طور کامل فایق شده بود

ولی باید در تجسد خود به عنوان مسیح، ضعف نفس را احساس می‌کرد تا با به کمال رسیدن خود به بشریت نشان دهد که از نظر تعالی روحی به چه پیشرفت‌های شگرفی نایل آمده است، و با نمونه قرار دادن خود، به کلیه انسان‌ها امید و قوت قلب دهد.

... مسیح به عنوان الگو به زمین فرستاده شد تا سایر بندگان خداوند، انسانی را که بر فریب‌های دنیوی فائق آمده بود، به عنوان نمونه بشناسند. اگرچه او مردی بزرگ بود، با وجود این با تواضع می‌گفت: "من از خودم هیچ چیز ندارم بلکه آنچه دارم از پروردگارم آموخته‌ام."(۱۵۰) همه‌ی عشق او برای خداوند بود، همه‌ی هوشیاری او در پروردگار مستغرق شده بود.

همه ما بندگان خداوند هستیم، او ما را خلق کرد،(۱۵۱) هم‌چنان که عیسی را خلق نمود. در انجیل یوحنای مقدس، مسیح را می‌بینیم که چنین اعلام می‌کند: "آیا در قانون شما نوشته نشده است که تصویر خداوند هستید؟(۱۵۲)" مسیح به تصویر خداوند خلق شد، هم چنان که ما خلق شدیم. اگر شما بر فریب‌های دنیا فائق آیید، به خداوند رجعت می‌کنید. "کسی که (بر نفسانیات) فائق آید ستونی در معبد پروردگار من خواهد ساخت و دیگر از آن بیرون نخواهد آمد."(۱۵۳)

آیا روح خدا مجدداً خواهد آمد؟ از نظر متافیزیکی او اکنون در همه جا حاضر است. او از درون هر گلی به شما لبخند می‌زند، او جسم کیهانی خود را در هر ذره از فضا حس می‌کند. هر وزش بادی، نسیم او را به ارمغان می‌آورد. از طریق یکی شدن با هستی لایتناهی، او در آنچه

حیات دارد، زنده است. اگر چشم بصیرت داشته باشید، او را بر مسند آفرینش، بر تخت نشسته، مشاهده می‌کنید.

هر که از قید نفس رها شود، همچون مسیح با روح الهی یکی می‌شود. با این وجود، هر شخص، منحصر به فرد بودن خود را حفظ می‌کند، چون به محض این که خداوند بنده‌ای را می‌آفریند، هر آنچه مربوط به آن مخلوق می‌شود، در هوشیاری کیهانی ثبت می‌گردد. کلیه اعمال و افکار مخلوقات، در هوشیاری خداوند ثبت است.(۱۵۴) مسیح به این نکته اشاره داشت وقتی گفت: "آیا پنج گنجشک را به پشیزی نمی‌فروشند...؟"(۱۵۵)

مسیح می‌تواند بر شما ظاهر شود، در صورتی که شما از سرسپردگی کامل – که برای جذب او لازم است – برخوردار باشید، ولی اگر در این سرسپردگی، ذره‌ای خلل باشد، او ظاهر نخواهد شد.

سال‌ها قبل، هنگامی که در بوستون زندگی و تدریس می‌کردم یک بار آن چنان مشغول و گرفتار شدم که خداوند را برای سه روز فراموش کردم. فکر این که این عمل ممکن است ادامه پیدا کند برایم غیرقابل‌تحمل بود. تصمیم گرفتم لوازمم را جمع کنم و آمریکا را ترک نمایم. درست در همان موقعیت یکی از شاگردان به نزدم آمد و از من خواست با او به مراقبه بپردازم. همین طور که به تفکر و تعمّق نشستیم من شروع به دعا کردم: "بار پروردگارا وظیفه‌ای را که تو در این جا به من محول نموده‌ای بسیار دوست دارم، ولی تو را بیش از کارم دوست دارم و اگر قرار باشد تو را در این جا فراموش کنم، این

کشور را ترک می‌کنم." ناگهان از درون صدایی شنیدم که می‌گفت: "چه آرزویی داری؟"

بدون آن که فکر کنم گفتم: "دوست دارم کریشنا و مسیح را با کلیه حواریون ببینم." ناگهان همه آن‌ها را بر روی دریایی مطلا مشاهده کردم. درست به همان شفافیتی که اکنون شما را می‌بینم و شروع به تحسین و ستایش آن‌ها نمودم.

ولی در یک لحظه فکرم دچار شک شد. با خود گفتم: "این نمی‌تواند حقیقت داشته باشد". بنابراین مجدداً دعا کردم: "خداوندا، اگر تصویری که من می‌بینم حقیقت دارد، اجازه بده، شاگردی که با من در اطاق است هم، آن‌ها را ببیند." دوستم ناگهان فریاد زد: "آه، کریشنا و مسیح در روی دریای مطلا!"

اکنون شک جدیدی بر من غالب شد: "آیا من افکارم را به دوستم منتقل نکرده بودم." ولی حتی وقتی این فکر از ذهنم گذشت، صدایی در درونم گفت: "وقتی اطاق را ترک می‌کنی، فضا آکنده از بوی نیلوفر آبی خواهد شد و هر کس وارد اطاق شود، آن را حس می‌کند." هر کس بعداً مرا در آن اطاق ملاقات کرد بدون استثناء گفت: "این شمیم عجیب گل در این اطاق از کجا می‌آید؟"

مسیح، به عنوان یک نمونه آرمانی که در انجیل درباره او صحبت شده است، وجود دارد ولی برای من او چیزی فراتر از این‌هاست. او برایم واقعیت دارد. یک بار، هشت سال پیش، یک شب در حال تفکر و تعمّق به کنارم آمد و تمام شب را با من به مراقبه پرداخت. در آن

روز تصویری از "زاویه"(۱۵۶) را مشاهده کردم. بسیاری مواقع او را در خیال دیده‌ام و با او صحبت کرده‌ام. همین مسیح را شما هم می‌توانید ببینید.

برای یافتن خداوند باید همه توقعات دنیوی را رها کرد. او شما را آزمایش می‌کند. اگر دعا کردید، و ادامه دادید و تفکر و تعمّق نمودید ولی باز هم او را ندیدید، بگویید: "بار پروردگارا اهمیت ندارد، تو می‌دانی که من دعا می‌کنم و آن قدر به این کار ادامه می‌دهم تا تو بر من ظاهر شوی." در آن صورت او پاسخ خواهد داد. قدیسی می‌گفت: "برایم مهم نیست او کی بیاید، چون اطمینان دارم که خواهد آمد." این برخوردی است که هر فردی باید داشته باشد.

هرگاه تصمیم گرفتید برای دستیابی به هوشیاری الهی کوشش کنید، خداوند به شما کمک می‌کند تا آرزوی خود را برآورده سازید. ولی ابتدا باید بر نفس خود حاکم شوید، همان طور که مسیح حاکم شد. خداوند، قدرت معنوی را به بندگانی که هنوز بر نفس خود مسلط نشده‌اند و دارای ضعف‌های انسانی هستند، اعطا نخواهد کرد. چون در آن صورت ممکن است با استفاده نادرست از قدرت ربّانی، به دیگران صدماتی برسانند یا حتی ملت‌هایی را نابود سازند.

مسیح قدرتی فوق طبیعی داشت، او به راحتی می‌توانست خود را از عذاب تصلیب نجات دهد ولی در تمام مدتی که رنج می‌کشید گفت: "پدر، نه اراده‌ی من، بلکه اراده‌ی خودت را بر من جاری ساز."(۱۵۷) و هنگامی که به صلیب کشیده شد، گفت: "پدر، آن‌ها را ببخش، چون

نمی‌دانند چه می‌کنند." در آن آزمایشات نهایی، او نشان داد و ثابت کرد که به طور کامل بر همه تکانه‌های نفس فائق آمده است. وقتی قدرتی بی‌منتها دارید، همان گونه که مسیح داشت، و هنگامی که همه به شما پشت پا می‌زنند و با وجود این در مقام تلافی برنمی‌آیید، در حقیقت، فاتح واقعی هستید.

هر قدیسی که به زمین آمده در جهت خواسته‌ی پروردگار، که هدایت و ارشاد ابنای بشر بوده، عمل کرده است. پیامبران با دو هدف به زمین می‌آیند: روشن ساختن ضمیر انسان‌ها و الهام بخشیدن به توده‌های عظیم مردم، و آموزش دادن به مریدان واقعی – آن‌هایی که زندگی استاد خود را الگو و نمونه‌ی زندگی خویش قرار می‌دهند. آن‌ها جزء اعضای خانواده‌ی آن قدیس محسوب می‌شوند و او بذرهای معنویت را در دلشان می‌کارد. این کاری است که مسیح کرد. حواریون او دوازده تن بودند، اگرچه یکی از آن‌ها به مسیح خیانت نمود.

هر انسان بصیرت یافته و روشن ضمیری سعی می‌کند پیروان خود را برای برقراری ارتباط با هستی لایتناهی آماده سازد. ولی هر آواتاری "مضمون تمام نشده‌ای" از خود باقی می‌گذارد و چون این سمفونی ناتمام باقی مانده، آن استاد باید آن را به شکلی تمام کند، و این بستگی به اراده خداوند دارد. آنچه برای شما بازگو می‌کنم، در هیچ کتابی ثبت نشده و عقیده‌ی هیچ کس هم نیست، ولی تصور می‌کنم واقعیت داشته باشد.

مسیح، اغلب بیماران را شفا می‌داد، ولی آن‌ها کار او را تقدیس نمی‌کردند، او خسته از این که بیماری‌های جسمی را شفا دهد، بیش‌تر دوست می‌داشت که انسان‌ها را با خداوند آشنا سازد. او فقط درصدد رشد و تعالی آن‌ها بود ولی آنان او را به صلیب کشیدند، لذا آرزوی او برای اعتلای روحی آن‌ها ناتمام ماند. برای همین است که او باید ظهور کند. اگرچه قدیسین به درجه‌ی کمال و رشد کامل رسیده‌اند ولی آرزوی آن‌ها برای ارشاد و به کمال رسیدن سایرین، هنوز تحقق نیافته است. آن‌ها دوست دارند برادران گمراه خود را به راه راست هدایت کنند.

وقتی شما به درگاه پیامبری دعا می‌کنید او دعای شما را حس می‌کند. روح‌های آزادی نظیر پیامبران اولی‌العزم، از ندای پیروان خود آگاه هستند. شما ممکن است متوجه نباشید که آن‌ها ارتعاشات احساسات شما را دریافت می‌کنند، ولی آنان درک می‌کنند. و هنگامی که درخواست، بسیار قلبی و صمیمانه است آن‌ها به شکلی به سویتان می‌آیند.

آرزوی آن‌ها نجات کل کره زمین است، چون هر قدیسی که به شناخت حق نایل شده، می‌داند که برای او مرگی وجود ندارد. او در شادی ابدی سیر می‌کند. با وجود این، چنین قدیسینی از درد و رنجی که جهان در آن به سر می‌برد، آگاه هستند. آن‌ها به درگاه پروردگار دعا می‌کنند: "مردم دارند یکدیگر را می‌کُشند و به طرق گوناگون رنج می‌برند. چرا باید دنیا در چنین وضعیتی باشد؟" و خداوند پاسخ

می‌دهد: "من کسی را در وقت معینی برای کمک به آن‌ها خواهم فرستاد".

منجی مبعوث شده از طرف خداوند باید به زمین بیاید ولی این که چه موقع خواهد آمد، کسی نمی‌داند. بنابراین مسیحیان به ظهور ثانوی مسیح اعتقاد دارند ولی زمان آن بستگی به مشیت و اراده‌ی پروردگار دارد. پیامبران اولی‌العزم با اجازه‌ی حق‌تعالی خواهند آمد. در بعضی اوقات، قبل از ورود، پیامبران صحبت‌هایی پیرامون این موضوع می‌کنند ولی سایر "آواتارها" اعلام نشده می‌آیند. من از جمله کسانی هستم که دوست دارم بارها و بارها بیایم.

دوست دارم قایقم را در این سو و آن سو
در امتداد خلیج مرگ، به حرکت درآورم
و از خانه‌ام در بهشت اعلی به سواحل زمین بیایم
دوست دارم قایقم را
از منتظرین و تشنگانی که در عقب مانده‌اند پر کنم
و در امتداد حوضچه پرتلألو شادی به حرکت درآورم
جایی که انوار فیاض و آرام‌بخش حق که همه گونه آرزویی، جز طلب (او) را خاموش می‌سازد، در تابش و پرتوافکنی است(۱۵۸)

این که انسان آرزو داشته باشد برای کمک و نجات انسان‌ها به زمین بازگردد، چیز شگفت‌انگیزی است و این همان چیزی است که هر کدام از ما که روی زمین زندگی می‌کنیم، باید آرزو داشته باشیم. چرا باید در پی منافع خودخواهانه بود؟ اگر ما از نظر خداوند شناخته

شده‌ایم برای بندگانش هم شناخته می‌شویم، چون در نظر او، همه‌ی ما یکسان هستیم. یافتن خداوند واقعاً مهم است. به خاطر خودمان هم که شده، ما باید عشق او را بشناسیم و خود را، روز و شب، در آن عشق جاودانیِ لایزال، مستغرق سازیم.

خداوند به روح‌های بزرگ، فردیت و نقشی الهی داده تا ایفا نمایند. آن‌ها باید مأموریت خود را انجام دهند، چون خداوند را دوست دارند. آن‌ها برای نجات میلیون‌ها انسانی که در فریب و گمراهی غوطه‌ورند، خواهند آمد. رسولان بزرگ باید بیایند همان طور که مسیح خواهد آمد تا روح‌های بیش‌تری را با خود به ملکوت اعلی ببرد.

تعالیم حق

ماهیت خیالی دنیای مادی

فقط هنگامی که از خواب بیدار می‌شویم، متوجه می‌گردیم که داشتیم خواب می‌دیدیم. به طور مشابه، زندگانی فعلی‌مان، هنگامی که به هوشیاری کیهانی می‌رسیم، به نظرمان یک رؤیا می‌آید.

در مدت بیداری، ما قدرت عینیت بخشیدن فوری به یک دورنمای زیبا را داریم، ولی در خواب از قدرت تصور و تحقق بسیار بالاتری برخوردار هستیم. افکار ما فوراً ساختارهای گوناگون یک رؤیا را برپامی‌سازند. فرافکنی تصاویر مربوط به یک رؤیا، نیاز به فکر و انرژی، با هم دارد. دقیقاً همان طور که نشان دادن فیلم نیاز به فیلم و انرژی الکتریکی نور دارد.

در خواب، انرژی حیات از خواسته‌های جسمانی گونه‌گون رها شده و در سلول‌های مغز، که فیلمی از کلیه‌ی تجارب گذشته در آن ذخیره شده، ضبط می‌گردد. زنده و فعال کردنِ انرژی افکاری که به صورت فیلم در نیمه هوشیار ذخیره شده‌اند، منجر به فرافکنی فیلم‌های ذهنی، که ما رؤیا می‌نامیم، می‌گردند. رؤیاها در واقع درس‌هایی در کارگاه

هوشیاری کیهانی هستند. آن‌ها به دلیلی به خواب انسان می‌آیند و هدف آن‌ها این است که ماهیت رؤیاگونه بودن عالم هستی و چگونگی عملکرد آن را برای انسان روشن کرده و ذهن او را از این واقعیت آگاه سازند.

خردمندان هند از دیر زمان بر این عقیده بودند که جهان هستی تبلور فکر ایزد باری‌تعالی است. گفتن این مطلب، که عالم هستی چیزی جز یک رؤیا نیست، آسان به نظر می‌رسد. ولی به ظاهر واقعی رسیدنِ زندگی، در تجارب روزانه، این را تقریباً غیرممکن می‌سازد که باور کنیم دنیا چیزی جز یک رؤیای کیهانی نیست. پس ابتدا لازم است ما قدرت ذهنمان را بالا ببریم تا بتوانیم درک کنیم که جهان هستی، تبلور فکر خداوند است و این که دنیا، نظیر یک رؤیا، از نظر ساختاری گذرا و فناپذیر است.

این را می‌دانیم که افکار، نامرئی هستند. ولی آن‌ها می‌توانند در سرزمین رؤیا، به کمک قدرت انرژی، مرئی شوند. بنابراین، در ابتدا، کل عالم هستی – به صورت افکار پروردگار – نامرئی و در درون سیلان هوشیاری کیهانی پنهان بود؛ و هنگامی که آن افکار، از طریق ارتعاش هوشمند کیهانی خداوند یا انرژی، متبلور شدند، به صورت دنیای مادی بر ما ظاهر گردیدند.

بنابراین اگرچه درک این واقعیت، که این دنیای رؤیایی کیهانی، صرفاً یک رؤیاست مشکل است، معهذا، وظیفه داریم در این زمینه به

فکر و اندیشه بپردازیم. به این طریق، منافع عملی بسیاری از درک واقعی جهان مادی نصیب ما خواهد شد.

برای روشن شدن مطلب، فرض کنید مردی خواب می‌بیند که جنگاوری سلحشور است که به جنگ رفته، تیر خورده و در حال نزع به زمین افتاده است. درست در موقعیتی که او از وضع فعلی خود رنج می‌برد، ناگهان از خواب می‌پرد. او به خودش می‌خندد چون متوجه می‌شود که نه تنها جنگاور نیست بلکه در حال نزع هم نیست.

در زندگی واقعی هم فردی ممکن است تجربه‌ای نظیر این داشته باشد. سربازی به جنگ می‌رود و شدیداً زخمی و مجروح می‌شود، و هنگامی که در عالم سماوی بیدار می‌گردد، متوجه می‌شود که تجربه جنگ چیزی جز یک رؤیای بد نبوده است. و این که او نه استخوان شکسته‌ای دارد و نه یک جسم فیزیکی. با وجود این او هنوز از زندگی و فردیت خود آگاه است.

برای درک این واقعیت که همه حوادث این دنیا تجارب رؤیایی هستند، ما باید یاد بگیریم چگونه افکارمان را به تصویر بکشیم، چگونه آن‌ها را با نیروی تمرکز ذهن، از انرژی پر کنیم تا آن که به صورت تجلیات قابل رویت درآیند. تجسم صحیح به کمک تمرین‌های تمرکزی و قدرت اراده، ما را قادر می‌سازد تا افکارمان را، نه تنها به صورت رؤیا یا تصویر ذهنی، بلکه به صورت تجاربی در قلمرو مادی، عینیت بخشیم.

ماده از فکر نشأت می‌گیرد

انسان به کمک قدرت خلاقیت ذهنی خود، به اختراعات علمی شگرف و ایجاد تمدن مادی حیرت‌انگیزی نایل آمده است. اختراعات، حاصل تبلور فکر بشر هستند. بسیاری از افراد سعی دارند در قلمرو فکر به موفقیت‌هایی دست یابند، ولی در صورت مواجهه با مشکلات، کار را رها می‌کنند. فقط تعدادی که قدرت تجسم بسیار قوی و بالایی داشته‌اند، توانسته‌اند به تصورات خود در دنیای بیرون عینیت بخشند. هر پدیده‌ای در زمین، در کارخانه ذهن متولد شده است، چه در ذهن خداوند، چه در ذهن انسان. در واقع، فکر اولیه و اصلی، حاصل ذهنیات انسان نیست. او فقط قادر است افکار خداوند را قرض کند و وسیله عینیت بخشیدن به آن باشد.

افکار خود را به محک آزمایش بگذارید. قوی‌ترین فکرتان را روی بدنتان آزمایش کنید. ببینید آیا می‌توانید بر عادات ناپسند و بیماری‌های مزمن غلبه کنید. اگر در این کار موفقیتی حاصل کردید، به کمک افکار خود سعی کنید در دنیای اطراف خویش تغییری به وجود آورید.

رابطه میان فکر و ماده، بسیار ظریف و لطیف است. فرض کنید شما یک ستون چوبی را می‌بینید و سعی می‌کنید آن را با قدرت فکر حرکت دهید. شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید و برخلاف آنچه فکر می‌کنید ستون، سرجای خود باقی می‌ماند. ستون، تبلور فکر آدم

دیگری است و با این فکر ساده که، سر جایش نباشد، ناپدید نمی‌شود. فقط هنگامی که شما در اندیشه خود به آن تبلور می‌بخشید، ممکن است این عینیت را مجدداً در هوشیاری خود از آن سلب کنید. هنگامی که یاد می‌گیرید، به کمک آزمایش، بر عادت‌های غالب نظیر درد و غیره غلبه کنید، متوجه خواهید شد که کل نقشه بدن و فعل و انفعالات آن توسط ذهن کنترل می‌گردد.

هر فردی ممکن است با پرورش و تقویت این هوشیاری که جهان و هر آنچه در آن وجود دارد، فقط یک رؤیاست، خرد زیادی کسب نماید. اول از همه، تجارب زمینی را زیاد جدی نگیرید. علت ریشه‌ای غم این است که ما با نمایش فیلم زندگی، برخوردی احساسی داریم. اگر ما تمام مدت به خود تلقین کنیم که: "من آن طور که باید و شاید زندگی نکرده‌ام"، فقط زندگی را به خود تلخ کرده‌ایم. برعکس نهایت کوشش خود را به کار برید که آدم بهتری باشید و صرف نظر از آنچه پیش آید به خود بگویید: "این‌ها همه یک رؤیاست و به زودی سپری می‌شود." در آن صورت هیچ درد و رنجی نمی‌تواند برای شما آزمایشی بزرگ باشد و هیچ حادثه‌ای در روی زمین نمی‌تواند شما را عذاب دهد.

هوشیاریِ درد هم قابل کنترل است، البته چنانچه شما بدانید که دنیا رؤیایی بیش نیست. وقتی بچه بودم، هر وقت فوتبال بازی می‌کردم صدمه می‌دیدم و هر وقت خواب فوتبال می‌دیدم، همیشه خواب می‌دیدم ضربه خورده‌ام. فکر صدمه دیدن آن چنان در نیمه‌هوشیار

من ریشه کرده بود که حتی در خواب هم از جراحاتی که به من وارد می‌شد رنج می‌بردم.

بنابراین درد و رنج را نباید زیاد جدی گرفت مبادا نیمه‌هوشیار شما را تاریک نماید. سختی‌ها و مشکلات به ما وارد می‌شود تا ما به این واقعیت برسیم که زندگی فقط یک رؤیاست. این درس را همه ما باید یاد بگیریم. همه باید این درس را بیاموزیم، آن وقت متوجه می‌شویم چرا در همه چیز این همه اختلاف وجود دارد. بعضی از مردم ثروتمند هستند و بعضی فقیر، برخی سلامت و تعدادی بیمار. اگرچه همه چیز ممکن است بازی وحشتناک و ظالمانه‌ای به نظر برسد، اما

توجیه پیچیدگی‌های زندگی این است که زندگی فقط یک رؤیاست. پس آن را باید یک رؤیا فرض کرد.

امیدها و آرزوهایی را به یاد بیاورید که در زمان کودکی در سر می‌پروراندید. همه آن‌ها به تدریج شما را ترک گفته‌اند، ولی ناامید نباشید. همواره فکر کنید که هر چه پیش آید، صرفاً صحنه دیگری است در سینمای رؤیایی خداوند که در تماشاخانه ذهن ما به نمایش درآمده است. ما باید ناظر نمایش‌های کمدی و تراژدی‌ای باشیم که به طور متناوب برایمان به نمایش گذاشته شده‌است. اگر بتوانید بیننده‌ی فیلمی سراسر جنگ و خونریزی باشید و پس از مشاهده آن بگویید: "چه فیلم جالب و قشنگی بود"، پس ممکن است بتوانید زندگی را هم به صورت یک فیلم کیهانی ببینید. با قبول این واقعیت

که همه این‌ها چیزی جز یک رؤیا نیست، خود را برای قبول هر تجربه‌ای که پیش می‌آید، آماده کنید.

زندگی هر انسانی به منزله نمایش یک فیلم است و حوادث هر روز آن، در نوع خود نمایشی به شمار می‌رود. هر روز از ۳۶۵ روز، شما شاهد نمایش جدیدی هستید. این فکر که شما فقط نقشِ بازیکن را دارید، بسیار تسلی‌دهنده است. این واقعیت را درک کنید که اجرای هر نقشی که ممکن است برای انجام آن فراخوانده شوید، روی "خود" واقعی شما تأثیری به جا نمی‌گذارد. در پایان، شما همانی هستید که بودید – روحی نامیرا – بری و دور از هر گونه بیماری، غم یا حتی مرگ. "انسانی که در رنج‌ها و شادی‌ها با زندگی برخوردی یکسان دارد، کسی که نشیب و فرازها تکانش نمی‌دهد، فقط او شایسته جاودانگی است."(۱۵۹)

غرور، بالاترین سد در راه خرد است

تجارب زندگی این اعتقاد را در من قوت بخشید که غرور، بالاترین سد در راه خرد است. غرور خودخواهانه باید از بین برود. غرور، انسان را کور کرده، مانع می‌شود که ما خداوند را به عنوان یگانه قادر متعال و گرداننده چرخ افلاک مشاهده کنیم. شما نقش‌های گوناگونی را در طول زندگی ایفا خواهید کرد، و این که فردا چه نقشی به عهده شما گذاشته می‌شود، ممکن است برایتان نامعلوم باشد. شما باید برای هر

چیزی آماده باشید. قانون زندگی این چنین اقتضا می‌کند. پس دیگر چرا از تجارب زندگی رنج ببرید؟ اگر شما با هر حادثه همان گونه برخورد می‌کردید که به هنگام مشاهده بازی هنرپیشه‌ای در فیلم سینمایی، برخورد می‌کنید، دیگر رنج نمی‌بردید. در هر روز از سال، نقش خود را با یک لبخند درونی و به یاد داشتن این واقعیت که شما تنها در حال دیدن رؤیایی هستید، ایفا کنید. در آن صورت دیگر زندگی نمی‌تواند به شما صدمه بزند.

شما در زندگی‌تان، نقش‌های متعددی را بازی کرده‌اید. ولی همه آن‌ها صرفاً برای سرگرم نگاه داشتن شما بوده، نه ترساندنتان. روح نامیرای شما قابل لمس نیست. در فیلم زندگی، شما ممکن است نقش‌های گوناگونی را بازی کنید ولی همیشه باید این را به خود تلقین کنید که "من روحی ازلی هستم." یادآوری این خرد، تسلی خاطر زیادی به شما خواهد داد.

شما نباید فکر کنید که با بیدار شدن و پی بردن به غیرواقعی بودن دنیای مادی، یگانه راه موجود، فرار به جنگل است. شما باید تا پایان زندگی، نقش خود را ایفا نمایید. به هر انسانی در اجرای نمایشنامه عالم هستی، نقشی سپرده شده است، اگر می‌خواهید شادمان باشید، باید نقش خود را با وقار، اطمینان و شادمانی به انجام رسانید. هنگامی که به سوی خداوند باز می‌گردید، او به شما نشان خواهد داد که لایتغیر هستید، اگرچه نقش‌های بی‌شماری را در نمایش زمینی او ایفا نموده‌اید.

خود را از تجاربتان جدا کنید

خوب فکر کنید، از هزار و پانصد میلیون مردمی که هر صد سال از بین رفته‌اند، هر یک نقش معین و خاصی در این فیلم سینمایی داشته‌اند. در واقع هر انسانی علاوه بر نقش اجتماعی، در زندگی فردی خود نیز نقشی خصوصی را ایفا نموده است. اگر قرار بود همه فیلم‌هایی را که توسط میلیون‌ها انسان اجرا شده، با هم جمع کنید، قادر نبودید آن‌ها را بشمارید. ولی مقصودی در این نمایش، نهفته است، و آن این که شما یاد بگیرید نقش‌های مختلف فیلم زندگی را بدون همسان کردن خود با نقشتان ایفا نمایید. بسیار مهم است که شما از همسان کردن خود با درد و رنج، خشم یا هر نوع درد جسمی یا روحی که پیش می‌آید اجتناب کنید. بهترین راهِ جدا نگاه داشتن خود از مشکلات این است که به طور ذهنی خود را جدا نگاه دارید، گویی صرفاً یک تماشاچی هستید، ضمن این که در عین حال درصدد پیدا کردن چاره‌ای هم می‌باشید.

انتظار نداشته باشید که از زندگی زمینی، آرامش و نشاطی پاک و خالص به دست آورید. نگرش جدید شما باید چنین باشد: صرف نظر از تجاربی که در زندگی پیش می‌آید، از آن‌ها به گونه‌ای واقع‌بینانه لذت ببرید، همان طور که از یک فیلم سینمایی لذت می‌برید، تجارب بیرونی شما صرفاً باید یک سرگرمی باشد. شما می‌توانید همه تجاربتان را به تجاربی تلخ و مصیبت‌بار تبدیل کنید، البته اگر به

ذهنتان اجازه این کار را بدهید. شما ممکن است سالم و سلامت باشید ولی قدر سلامت خود را ندانید. ولی اگر به مرضی مبتلا شدید آن وقت اهمیت سلامتی را درک می‌کنید. از خداوند برای همه نعمت‌هایی که به شما اعطا کرده است تشکر کنید، بدون این که منتظر باشید اتفاق افتادنِ عکسِ آنچه دارید، موجب سپاس و شکرگزاری شما شود.

شما بنده‌ای نامیرا هستید.(۱۶۰) شما به زمین آمده‌اید که سرگرم کنید و سرگرم شوید. به همین دلیل است که زندگی باید تلفیقی از تفکر و تعمّق و فعالیت باشد. همان زمان که توازن درونی خود را از دست دهید، زمانی است که نسبت به رنج‌های دنیوی آسیب‌پذیر می‌شوید. نام خداوند را بی‌حرمت نکنید، شما به تصویر او خلق شده‌اید. ثبات و بردباری فطری‌تان را با تلقین این جمله در خود بیدار کنید: "صرف‌نظر از هر تجربه‌ای که پیش آید، آن‌ها نمی‌توانند بر من تأثیر گذارند، من همواره شادمانم".

وقتی به گذشته برمی‌گردم و مقایسه می‌کنم، می‌بینم هنگامی که ما در هند اولین زاویه خود را (که یک کلبه کاهگلی کوچک بود و به یک روپیه(۱۶۱) اجاره کرده بودیم) برپا کردیم، زندگی به مراتب ساده‌تر از حالا بود که مسئولیت اداره این بنیاد عظیم فعلی را داریم. با وجود این من توازن روحی‌ام را صرف نظر از آنچه پیش بیاید حفظ می‌کنم. یاد بگیرید به مشکلات بخندید، با یادآوری این جمله که شما نامیرا هستید. "با آن که بارها کشته شده‌ام، هنوز زنده‌ام، با آن که

بارها متولد شده‌ام، هنوز تغییرناپذیرم." چه در این دنیا رنج ببرید، چه غرق در نعمت و قدرت باشید، وجدانتان باید ثابت و پایدار بماند. اگر بتوانید توازن روحی و فکری خود را حفظ کنید، هیچ چیز نمی‌تواند به شما صدمه بزند. زندگی همه ابَرمردان نشان می‌دهد که همواره در این مرتبه برکت‌زا سیر می‌کردند.

برای آن که با قاطعیت و درک صحیح بتوانید اذعان کنید که همه چیز از ذهن شما سرچشمه می‌گیرد، ابتدا باید آرامش ربّانی را که با وقوع هر تجربه‌ای در دنیا، دست نخورده و آرام باقی می‌ماند، در خود تقویت کنید. تجارب را قبول کنید، همان گونه که رؤیاها را قبول می‌کنید، و زمانی می‌رسد که متوجه می‌شوید، فقط به کمک قدرت فکر قوی، آنچه به تصویر بکشید، عینیت پیدا می‌کند. البته این کاری است بس مشکل، ولی شدنی.

یک دانشمند باید آزمایشات زیادی انجام دهد تا به کشف حقیقت برسد. ولی فردی که از نظر معنوی رشد یافته، قادر است حقیقت را بدون آن که از مراحل فیزیکی عبور کند، مشاهده نماید. اگر با روح الهی درونتان یکی شوید، به هر چه فکر کنید، تحقق پیدا خواهد کرد. این حقیقت بارها توسط مسیح نشان داده شده است.

ابتدا روی خداوند تمرکز کنید

تمرکز شما ابتدا باید روی وحدت با خداوند باشد. هر روز ضمن عبور از موقعیت‌های زمینی، به طور ذهنی، وحدت با ذات یگانه را تمرین کنید، اگر دردی پیش آید که سبب شود در هوشیاری شما خللی وارد گردد، با خود دلیل بیاورید: "اگر من الان خواب بودم این درد را حس نمی‌کردم. پس چرا الان از آن آگاه باشم؟ همه تجارب، رؤیاهای در حال گذر هستند". تمرین کنید بر همه آزمایشات، این گونه غالب شوید.

اولین مرحله تمرکز ذهن این است که بتوانید در چشم ذهنتان آنچه آرزو دارید مشاهده کنید. برای نمونه، من می‌توانم به این اطاق نگاه کنم و روی آن تمرکز کنم تا آن جا که وقتی چشمانم را می‌بندم، می‌توانم اطاق را دقیقاً آن طور که هست ببینم. اکثر مردم صبر و تحمل این کار را ندارند. ولی من این شکیبایی را دارم.

وقتی ذهن را به تمرکز و به تصویر کشیدن اشیا، عادت می‌دهید متوجه می‌شوید چگونه افکارتان عینیت پیدا می‌کنند. قانون کیهانی چنان ترتیب این کار را می‌دهد که هر چه فکر کنید، جنبه واقعیت به خود می‌گیرد. البته اگر به فکرتان فرمان کار را داده باشید.

فرض کنید من دارم به سیبی فکر می‌کنم و سیب در دستم ظاهر می‌شود.

این بالاترین مرحله تمرکز ذهن است. بزرگ‌مردان می‌توانند هر آنچه اراده کنند در مقابل دیدگان شما حاضر سازند. همان طور که "باباجی" هنگامی که می‌خواست به لاهیری ماهاسایا تعلیم دهد، قصری بر فراز هیمالیا به وجود آورد. هیچ چیز را نمی‌توان بدون کوشش و بدون قدرت تمرکز ذهن به دست آورد.

نسبت به جسم خود و نگرانی‌های مادی حساس نباشید، و اجازه ندهید کسی شما را عصبانی کند. هوشیاری‌تان را بالا نگاه دارید، نسبت به همه حسن نیت داشته باشید، ولی هوشیاری خود را آن قدر بالا ببرید که هیچ کس نتواند شما را برنجاند. سعی کنید هر روز دیگران را خوشحال کنید. خرد خود را با سایرین تقسیم کنید. به خود اجازه ندهید نسبت به زندگی، دلسرد و بی‌علاقه شوید. در مورد یک موضوع همه چیز را فرا بگیرید و درباره هر چیز، کمی اطلاعات داشته باشید. یادتان باشد هر چه بیش‌تر جستجو کنید بیش‌تر خواهید یافت. قلمرو فکر، لایتناهی است. به محض این که فکر کنید به همه نوع موفقیتی دست یافته‌اید، خود را محدود کرده‌اید، پیوسته و بدون توقف در جستجو و طلب باشید. آن وقت، در دره تواضع و خشوع شما، اقیانوس خرد ایزدی سرازیر خواهد شد.

مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای تقویت و رشد خرد واقعی انجام دهید تمرین این هوشیاری است که دنیا چیزی نیست جز یک رؤیا. اگر شکست آمد، بگویید: "این یک رؤیاست." سپس فکر شکست را از ذهن دور کنید. به هنگام روبه‌رو شدن و فرورفتن در شرایط منفی،

روی "عکس" آن شرایط، با فکر کردن و عمل کردن به گونه‌ای مثبت و سازنده، در ذهن تمرکز کنید. وقتی مرضی رو می‌کند، قوانین سالم زیستن را رعایت و دنبال کنید. بدون آن که به ذهنتان اجازه دهید نگران و ناراحت شود، سعی کنید در هر کاری خونسردی خود را حفظ کنید. اگر با سخت‌کوشی تلاش کنید هر آزمایشی که بر سر راهتان قرار می‌گیرد، عکس آن را در ذهنتان تجسم کنید می‌توانید یک موقعیت کابوس مانند را به یک تجربه زیبا مبدل سازید. رهایی ذهن هنگامی اتفاق می‌افتد که شما درک کنید که همه جامدات، مایعات و سایر اشکالِ مادی، تبلور فکر خداوند هستند.

دیروز در اطاقم نشسته بودم و به گذشته‌ام نگاه می‌کردم، ناگهان متوجه شدم که هر آنچه در دنیای بیرون به من وعده شادی و نیک‌بختی داده بود، فریبی بیش نبوده است. ولی یک چیز هرگز مرا فریب نداده است، آرامش درونی‌ام. امواج توقف‌ناپذیر شادی، روحم را احاطه می‌کند. با عبور کردن از آزمایشات گونه‌گون، در طول زندگی، آن آرامش ثابت و لایتغیر درونی، مهم‌ترین دلیل وجود خداوند بوده است.

داشتم به این موضوع فکر می‌کردم که ناگهان نور عظیمی دیدم، هر چیز دیگری ناپدید شد. احساسی مرا فراگرفت و این همه‌ی چیزی بود که وجود داشت. دستم دیگر دست نبود بلکه یک احساس بود. هنگامی که دست‌هایم را لمس می‌کردم گوشتی نمی‌دیدم، فقط احساس بود. بعد متوجه شدم که به صورت فکری درآمده‌ام. هر آنچه

در اطرافم بود، نور اطاق و وزن بدنم، همه و همه، چیزی نبودند جز افکار.

تجربه دلپذیری بود. غم و اندوه گذشته، مرا به کلی ترک کرده و جای آن را احساس آزادی پر نموده بود.

هوشیاری آرامش ربّانی، بی‌پایان است و این یگانه مرتبه‌ی واقعیِ شادی است. هر چیز دیگری شما را شکست می‌دهد. هیچ چیز دیگری نمی‌تواند شما را خوشحال کند، چون صرفاً شادی حضور او، واقعی و حقیقی است.

برای رسیدن به این خرد نهایی، لزومی به پشت سرگذراندن هر گونه تجربه بشری نیست. شما می‌توانید با استفاده از تجربیات سایرین درس‌هایی بیاموزید. چه لزومی دارد خود را درگیر چشم‌انداز بی‌پایانی از حوادث سازید تا به این نتیجه برسید که هیچ چیز در این دنیا نمی‌تواند شما را خوشحال کند؟

هرفردی ممکن است از دو راه به حقیقت برسد: با تجربه کردن پیش‌آمدهای خوب و بد زندگی و یا با رشد و تقویت خرد، هر کدام را که می‌پسندید، انتخاب کنید. کریشنا می‌گفت، "کسب خرد، آرامشی در حد بالا نصیب فرد می‌سازد."(۱۶۲) مسیح می‌گفت: "ابتدا ملکوت خداوند را جستجو کنید."(۱۶۳) اگر در ابتدا در جستجوی چیز دیگری باشید مسلماً با سرخوردگی مواجه خواهید شد. همه افراد برای خود این طور منطق‌تراشی می‌کنند: "درست است سایرین فریب خوردند ولی من نخواهم خورد." با وجود این، آن‌ها هم فریب می‌خورند. یگانه

تجربه‌ای که واقعی است، یگانه تجربه‌ای که شادی به دنبال دارد، آگاهی از حضور حق تعالی است.

تعالیم حق

فطرت خداوند در پدر و مادر

بخش اول: مادر

اجازه دهید امروز مراتب سپاس و تشکر خود را از همه مادرانی که فرزندان خود را با عشق و محبت بزرگ کرده‌اند، ابراز داریم. اگر بچه‌ها درباره‌ی عشقی که از طرف مادر نثار آن‌ها شده، فکر کنند، شوق پیدا می‌کنند که همین محبت را نثار همه کودکان دنیا نمایند. آرزو می‌کنیم همه پسران و دخترانی که از عشق مادر برخوردار شده‌اند، خود نیز از عشق مادری، که عشقی بدون قید و شرط است، لبریز گشته و آن را نثار دیگران نمایند و به این ترتیب جهان را به آرامش زینت داده، بهشت را روی زمین برپا سازند.

مهر مادری برای این بر ما عرضه نمی‌شود که با سوء استفاده از آن ما بدعادت شویم، بلکه برای آن است که ما هم با رأفت و مهربانی، قلب دیگران را نرم سازیم و افراد مبارزه‌طلب را از بند اسارت رها کنیم. آن‌هایی که به گونه‌ای درمانده به گناه آلوده شده و گرفتار مسائل و مشکلات هستند، به محبت و شفقت ما نیازمندند.

عشق و از خودگذشتگی بی‌حدی که نسبت به مادرم داشتم اولین علت عشقم نسبت به مادر ربّانی بود. بنابراین عشق عمیق به مادر بود که روحم را روشنایی بخشید.

در هند ما خداوند را مادر ربّانی می‌نامیم، چون مادر واقعی، مهربان‌تر و باگذشت‌تر از پدر است. مادر، تجلی عشق بی‌قید و شرط خداوند است. خداوند، مادرها را خلق نمود تا به ما نشان دهد که ما را با دلیل و بدون دلیل دوست دارد. از نظر من هر زنی نماینده مادر است. و من مادر کیهانی را در همه مشاهده می‌کنم. آنچه بیش از همه در زن تحسین می‌کنم مهر مادری اوست. آن‌هایی که به زن به عنوان وسیله شهوت نگاه می‌کنند، در آن آتش نابود می‌شوند، ولی آن‌هایی که به همه زن‌ها به عنوان تجسدهای مادر ربّانی نگاه می‌کنند، در آن‌ها تقدسی مشاهده می‌کنند که منزه و خالی از هر گونه خلل است. وقتی شما به هر زنی به صورت مادر خود نگاه کردید، همان طور که برخی از سالکین هند نگاه می‌کردند، عشق همگانی و جهانی، قلب شما را لبریز می‌سازد.

تعدادی شاگرد که نسبت به مرشد خود شک داشتند برای آن که او را امتحان کنند، تعدادی زن زیبای بدنام را به خانه او فرستادند. او به محض دیدن آن‌ها از جا پرید و فریاد کشید: "مادر ربّانی، تو به این شکل و شمایل بر من ظاهر شده‌ای، من در مقابل همه شما تعظیم می‌کنم". زن‌ها با شرمندگی در مقابل او زانو زدند و از آن لحظه به بعد به معنویت روی آوردند و به کلی تغییر روش دادند.

هر مردی که به زن به عنوان تجسد مادر لایزال نگاه می‌کند، قرین رستگاری می‌شود. همسر باید در زنش زیبایی خالص و پاک مادر ربّانی را مشاهده کند. شوهر، با نگاه کردن به همسرش به عنوان مادر ربّانی، جوهر تقدس و پاکی را در او مشاهده می‌کند که تا کنون درک نکرده بود.

اگر خداوند مهر مادری را در وجود مادر به ودیعه نگذاشته بود، آن‌ها قادر نبودند فرزندان خود را دوست بدارند. ولی این، از اعتبار و عزت مادر چیزی نمی‌کاهد، زیرا سیلان عشق ربّانی، همه مادرها را در بر می‌گیرد. همه سالکین بزرگ، احترام خاصی برای مادران خود قایل بودند. سوامی شانکارا(۱۶۴) بی‌توجه به دستورات صومعه در مورد قدغن بودن اجرای مراسم و آیین خانوادگی، جسد مادرش را با شعله‌ای ربّانی که اراده کرد از دستش برخیزد، سوزاند.

خانه با حضور مادر ربّانی، در شکل و شمایل مادر زمینی، ابهت و شکوه خاصی پیدا می‌کند. آیا این فکر را نباید همیشه به خاطر داشت؟ آن را فراموش نکنید. عشق به مادر همیشه باید در قلبتان رشد کند و تقویت شود، به گونه‌ای که هرگاه زنی را می‌بینید، به او به صورت مادر نگاه کنید. اگر به زنی بدون هوس و دوری از هوای نفسانی نگاه کنید، می‌توانید گنجینه‌ی معنوی او را به طرف خود جلب نمایید.

چرا به مادر چنین عشقی اعطا شده است؟ برای آن که بدون هرگونه قید و شرطی فرزندش را دوست بدارد. عشق به فرزند در نوع خود بهترین عشق ربّانی است. مادر تصور می‌کند بچه به او تعلق دارد ولی

در اصل او متعلق به خداوند است. به همین دلیل هر وقت (خداوند) اراده کند می‌تواند او را بستاند. بنابراین هر مادری وظیفه دارد عشقی را که به فرزندش احساس می‌کند، به همه بچه‌های کره زمین تعمیم دهد.

از هر مادری انتظار می‌رود پسرش را دوست بدارد و پسر نیز متقابلاً باید به مادر احترام بگذارد. ولی عقیده شخصی من این است که پسر نه تنها باید مادر را دوست بدارد بلکه باید به همه زن‌ها به عنوان تجلی مادر ربّانی نگاه کند.

هر مادری باید به خاطر داشته باشد که عشق بدون قید و شرط ربّانی به او افاضه شده است و این عشق، برکت و خیری را نصیب او ساخته است. او باید این را درک کند که عشقی که او نثار می‌کند به خودش تعلق ندارد بلکه از جانب خداوند به او تفویض شده است. او باید به فرزندان خود افتخار کند ولی عشق خود را نباید صرفاً محدود به دختر و پسرش نماید. مادر موظف است عشق ربّانی بدون قید و شرط خود را به همه ارزانی دارد.

مادرها، افتخار کنید که خداوند شما را خلق کرد تا عشق خود را به گونه‌ای قابل لمس به جهان ایثار کنید، نه تنها به فرزندانتان بلکه به کودکان سراسر دنیا. در آن صورت واقعاً احساس نیک‌بختی می‌کنید و به جای آن که فکر کنید یک یا چند بچه دارید، متوجه می‌شوید که "بچه‌های زیادی در سرتاسر دنیا دارید." در آن آگاهی شما با مادر ربّانی یکی خواهید شد. مادری که همه بچه‌های روی زمین را فرزند

خود می‌داند، دیگر مادر فناپذیری نیست و به صورت مادر نامیرا درمی‌آید. همه مادرهای مقدس چنین می‌باشند. آن‌ها یک روز به این نتیجه می‌رسند: "عشق بزرگی که من به فرزندم احساس می‌کنم نسبت به همه بچه‌ها احساس می‌نمایم. اکنون می‌دانم که این جسم فانی نیستم، بلکه تجلی مادر ربّانی هستم." فکر کنید چه کاری می‌توانید انجام دهید. از یک زن معمولی گرفته تا یک مادر ربّانی! چرا که نه؟ مادر کل هستی، شما را به تصویر خود خلق کرده و شما باید با نثار کردن عشق نامتناهی به همه انسان‌ها، تجلی آن تصویر باشید.

بخش دوم: پدر

در این روز بزرگداشت پدر، ما مراتب احترام و ستایش خود را نثار پدر بهشتی خود می‌کنیم. اگرچه عشق پدری همیشه بی‌قید و شرط نیست، معهذا عشقی است الهام گرفته از خرد، احترام به قانون، و اشتیاق به حمایت از دیگران. ما امروز این روح خرد، قانون دوستی و حمایت‌طلبی را که در همه پدرهای زمینی خوب متجلی است، گرامی می‌داریم.

یک پدر همواره باید این را به خاطر داشته باشد که او صرفاً یک آدم زمینی نیست بلکه نماینده خداوند در کره زمین است. امروز من به آن پدر کیهانی تعظیم می‌کنم. این اوست که در پس همه پدرها نهفته است. پس هر پدری باید این واقعیت را بداند که او مسئول است

شایسته و انسانی عمل کند، چون انوار فیاض حق بر ذهنی که به علت هجوم افکار شیطانی و نادرست، تیره و تاریک شده نخواهد تابید. او باید پاک و خالص باشد چون از طریق او و از طریق سایر پدرهاست که خداوند از همه بندگان خود بر روی زمین مراقبت می‌کند.

جسم و روح هر پدر زمینی باید معبد خداوند باشد. پدر به عنوان ابزار دست حق، بزرگ‌ترین نقش خلاقه خود را، هنگامی ایفا می‌کند که در فرزندانش بذر افکاری را که موجب شناخت حق می‌شود، کاشته و آبیاری نماید.

بچه تولید کردن، کار شاق و مهمی نیست، حیوانات هم همین کار را انجام می‌دهند. ولی فرزند را با عشق حق و هوشیاری ربّانی بزرگ کردن، کار مهمی به شمار می‌رود. حتی حیوانات را هم می‌توان به نظم و ترتیب عادت داد. معهذا خیلی بچه‌ها زاده‌ی شهوت، تصادف، احساسات و افکار شیطانی هستند. چگونه چنین فرزندانی می‌توانند پاک و کامل باشند. افرادی که مرتکب قتل و دزدی می‌شوند، معمولاً بچه‌هایی هستند که به دلایل شهوانی به وجود آمده‌اند. اگر چه بچه‌های خوب هم در میان آن‌ها پیدا می‌شود.

شخصیت کودک باید در مدارس و کالج‌ها شکل بگیرد و ساخته شود، ولی پدرها باید بدانند که الگو، مهم‌تر از مدرسه و درس است. پدر نباید به فرزندانش بگوید: "آنچه من می‌کنم تو نکن، آنچه می‌گویم آن را انجام بده". اگر می‌خواهید بچه‌تان سیگار نکشد شما هم نباید

سیگار بکشید. اگر می‌خواهید فرزندتان رفتاری آرام و نجیبانه داشته باشد، نباید با همسرتان رفتار تندی داشته باشید، چون فرزندتان شما را به عنوان الگو می‌بیند. در اعمال و گفتارتان معتدل و مهربان باشید، چون خداوند شما را به عنوان پدر انتخاب کرده تا از فرزندتان مراقبت کنید.

هر پدری هنگامی که وسوسه می‌شود با رفتاری خشن و دیکتاتورموابانه با فرزندش برخورد نماید، باید این را به خاطر بیاورد: "چون صدایی که از من بلند می‌شود، قرار است صدای باری‌تعالی باشد، من هرگز نباید به شیطان، پدر جهل، اجازه دهم تا از طریق من، با خشونتی غیرمنطقی و غیرانسانی، رفتار نماید. همواره باید فرزندانم را با لحنی قانع‌کننده، دوستانه و توأم با حقیقت، هدایت کنم. ذهن من باید آیینه‌ای شفاف باشد که منعکس‌کننده انوار خرد حق تعالی است".

ما باید به کمک خرد پدری و عطوفت مادری، صلح را به زمین بازگردانیم. یک پدر خوب هرگز به خود اجازه نمی‌دهد فرزندانش را به قتل رساند. و اگر همه پدرها قلبشان آکنده از عشق خداوند بود، خداوندی که همه بندگانش را صرف‌نظر از نژاد و قومیت دوست دارد، چگونه امکان داشت جنگی اتفاق بیفتد؟ عشق، سلاحی معنوی است که به کمک آن می‌توان به تمام جنگ‌ها پایان داد.

من، چشم‌ها، دست‌ها، پاها، قلب، جسم، احساسات و اراده و هستی‌ام را به خداوند اهدا کرده‌ام و به همه‌ی پدرها می‌گویم: "وقتی شما

نفْستان را زیرپا می‌گذارید، متوجه می‌شوید چگونه خداوند از درون، از شما حمایت می‌کند و خرد خود را به شما ارزانی می‌دارد".

تعالیم حق

نگریستن به دستگاه آفرینش، با چشمانی پر بصیرت

دستگاه خلقت واقعاً شگرف و اعجاب‌انگیز است.خداوند همه گونه اعجاز و شکوهی را در درون آن به کار برده است. سعی نکنید در این دنیا مثل مرده‌ی متحرک باشید. آنچه را که خداوند و نماینده او (بشر) خلق و ابداع کرده است، مشاهده، تجزیه تحلیل و ستایش کنید. مکانیزم عالم خلقت واقعاً پیچیده و شگفت‌انگیز است! روی نحوه خلقت ما و نظم و ترتیب خارق‌العاده‌ای که کل ماشین خلقت را طبق قانون کیهانی به گردش درمی‌آورد، فکر و تأمل کنید.

همه ما گُل‌ها را می‌بینیم و از زیبایی آن‌ها لذت می‌بریم، ولی چه کسی می‌داند گل‌ها چگونه به وجود آمده‌اند؟ هر آنچه فرد در طول شبانه روز استفاده می‌کند یا می‌بیند – چه دستمال باشد، چه ابزار موسیقی، چه منزل، چه درخت – باید از خود سوأل کند و روی آن تأمل نماید که به چه وسیله یا از چه ماده‌ای ساخته شده است؟ ما ماشین‌ها را می‌بینیم و مسلم و بدیهی فرض می‌کنیم، ولی اگر به کارخانه‌ای که ماشین‌ها در آن ساخته می‌شوند، می‌رفتید متوجه می‌شدید که آن‌ها چقدر پیچیده هستند. حالا روی کاغذی که برای روزنامه مورد استفاده قرار می‌گیرد و ماشین بسیار پیچیده‌ای که آن را به چاپ می‌رساند، تعمق کنید؛ دست هیچ بشری نمی‌توانست به این سرعت عمل نماید.

وقتی گیاهی را در ظرف آبی پرورش می‌دهید، ریشه‌هایی به صورت مو از آن خارج می‌شود. گیاه از طریق انرژی هوشمند خداوند، غذایی را که برای رشد نیاز دارد، از خاک و آب دریافت می‌کند. بشر نیز نظیر یک درخت واژگون شده، از طریق موهای خود، امواج الکتریکی لازم برای بدن را جذب می‌کند.(۱۶۵) آیا جای تعجب نیست که شیره‌ای که برگ گیاهان را تغذیه می‌کند، برخلاف قانون جاذبه زمین، به طرف بالا جریان دارد؟

وقتی پوست درختی کنده می‌شود، هر فردی می‌تواند شبکه پیچیده لوله‌هایی که این شیره را هدایت می‌کنند، مشاهده نماید. آنچه این فرایند تغذیه و رشد را هدایت می‌کند، معمایی است که زندگی نامیده می‌شود. هنگامی که در سرور ربّانی غرق هستم، زندگی و حیات را حتی در الیاف چمن مشاهده می‌کنم. حتی به خواب هم نمی‌دیدم روزی بتوانم شاهد این اعجازهای پیچیده و پنهانی خلقت باشم. با تمرکز کردن روی این شگفتی‌ها، انسان نمی‌تواند کاری انجام دهد جز این که سر احترام و ستایش در مقابل ایزد یکتا فرود آورد.

حضرت باری‌تعالی با حسابی بسیار دقیق، شکل ساختاری هر موجود زنده‌ای را تعیین و مقرر داشته و لوازم حفظ آن موجود را در نظمی عملی و مناسب، فراهم ساخته است. اگر نقصانی در این نیازمندی‌ها پدید آمد – برای نمونه، از نظر غذایی – گیاهان، حیوانات و انسان‌ها رنج می‌برند. انسان معمولی، همه عناصر شیمیایی گوناگونی را که بدنش به آن نیاز دارد، از غذایی که صرف می‌کند جذب می‌نماید. ولی رعایت نکردن رژیم غذایی سالم، کمبود عناصر لازم و مورد نیاز در رژیم غذایی و عدم تعادل و توازن در خوراک‌های مصرفی، موجب همه گونه مرض و بیماری می‌گردد. اثرات کمبود مواد غذایی مورد نیاز گیاه، فوراً در آن مشاهده می‌شود.

تبادل حیاتی مهمی میان انسان و سایر موجودات زنده برقرار است. میلیون‌ها سال است که رسم سوزاندن جسد و پراکنده کردن خاکستر آن، در هند مرسوم است. به این ترتیب و نحوه‌های دیگر، انسان زمین را تغذیه می‌کند و نباتات هم به طور متقابل، انسان را تغذیه می‌کنند.

تبادل متقابل بین انسان و درخت، شهرت دارد. انسان اکسیژن را فرو می‌دهد و دی اکسید کربن(۱۶۶) خارج می‌سازد؛ درختان دی‌اکسید کربن و آب را جذب و ذخیره می‌کنند و سپس به وسیله عمل فتوسنتز آن را می‌شکنند تا کربوهیدرات (غذا) به وجود آورند. در این فرایند، اکسیژن مورد نیاز انسان را بیرون می‌دهند. عمل فتوسنتز که بستگی به نور خورشید دارد، در شب متوقف می‌شود. با وجود این از طریق فرایند دیگری به نام تنفس، درختان به طور دایم دی‌اکسید کربن را

وارد هوا می‌کنند، به ویژه هنگام شب که فعل و انفعالات جذب کربن و تولید اکسیژن (که به دلیل عمل فتوسنتز انجام می‌شد) صورت نمی‌گیرد. شب هنگام، هوا معمولاً به علت این که کربن سنگین گاز دی‌اکسید، نزدیک زمین متراکم می‌شود، آرام و بی‌حرکت است. به همین دلیل، رسم روی تخت خوابیدن – که از زمین بلندتر است – متداول گردیده است.

محدود بودن حواس فیزیکی

علم، چیزهای زیادی درباره مکانیزم پیچیده عالم هستی و موادی که همگی از آن ساخته شده‌ایم به ما آموخته است. ولی هنوز چیزهای زیادی وجود دارد که باید کشف شود. اگر ما می‌توانستیم قدرت‌های پنهانی ارگان‌های حسی‌مان را تقویت کنیم و توسعه دهیم چیزهای بیش‌تری بود که ببینیم و ستایش کنیم. چیزهایی هست که ما می‌توانیم ببینیم ولی نمی‌بینیم. چیزهایی که می‌توانیم بشنویم ولی نمی‌شنویم، چون حواس ما بیش از حد به تجارب دنیای محدود و آشکار فیزیکی عادت کرده است. رهایی از آن وابستگی، نفی لذات حسی به شمار نمی‌رود، بلکه موجب رشد قدرت‌های پنهانی حسی، که پروردگار به ما عطا نموده است، می‌گردد.

در دنیای مادی، انسان راه‌های گوناگونی برای رشد قدرت بینایی خود کشف کرده است. چشم فیزیکی ما فقط قادر است طیف مشخصی از

نور و رنگ را مشاهده کند. معهذا، تحت اشعه‌ی ماوراء بنفش، در برخی از صخره‌های به ظاهر بیرنگ، مواد معدنی خاصی وجود دارد که رنگ‌های درخشان و شب‌نمایی بیرون می‌دهد. اگر اشعه‌ی ماوراء بنفش را بردارید، صخره همان رنگ اصلی و کسل‌کننده خود را ظاهر می‌سازد. بسیاری از رنگ‌ها در دنیای فیزیکی، نظیر رنگ آبی آسمان، توهمات بصری است که به علت انعکاس نور بر روی اجزای مختلف به وجود آمده است. چشمان شما فقط میزان محدودی از ارتعاشات سازنده را که موجب پدیدار شدن هر پدیده‌ای در خلقت می‌گردد، مشاهده می‌کند، بنابراین قادر به دیدن رنگ‌های سماوی(۱۶۷) لطیف، که در همه پدیده‌های اطراف شما پنهانند، نیستید. اگر می‌توانستید این پدیده‌ها را مشاهده کنید، از زیبایی آن‌ها شگفت‌زده می‌شدید. حتی بدیع‌ترین سایه‌روشن‌های زمین در مقایسه با رنگ‌های اعجاب‌انگیز دنیای سماوی، زشت، زمخت و وحشی به نظر می‌رسد.

بنابراین چشمان و گوش‌های شما هر چیزی را ثبت نمی‌کند. شما نه می‌توانید رایحه‌های سماوی را حس کنید و نه هزاران هزار اشکال و نقش‌های ظریفی را که در هوا وجود دارد، مشاهده نمایید. حتی اگر فرانسیس مقدس در این لحظه در شکل سماوی خود حاضر می‌شد، شما نه قادر بودید او را ببینید، نه بشنوید و نه لمس کنید. معهذا این امکان وجود داردکه ما فراسوی محدودیت‌های حسی معمولی پرواز کنیم، چون من فرانسیس مقدس را دیده‌ام. بشر حتی قادر نیست چیزهایی را که قوای حسی او قادر به مشاهده آن‌ها هستند، بشناسد.

افرادی که حس بصیرت دارند، از زیبایی‌های اطراف خود لذت می‌برند. سایرین چنان برخورد می‌کنند که گویی اصلاً چشم ندارند، حتی در یک محیط و محل زیبا، آن‌ها چیزی نمی‌بینند. زمانی که از مکزیک دیدن کردم، مشاهده "باغچه‌های شناور دریاچه اگزوچیمیل‌کو(۱۶۸)" قلبم را از اعجاز معمار آفرینش، لبریز ساخت. مردی که کنارم ایستاده بود به نظر می‌رسید مانند من از آن زیبایی به حیرت افتاده است. معهذا صدایی درونی به من می‌گفت که او آنچه را من می‌بینم نمی‌بیند، لذا عقیده او را در مورد این منظره بدیع سوأل کردم. پاسخ داد، داشتم فکر می‌کردم چطور می‌شود این آب‌ها را خشکاند و زمین بیش‌تری به وجود آورد. او چون مهندس بود با دید مهندسی به دریاچه نگاه می‌کرد. بنابراین ما اشیا را طبق نگرش‌های ذهنی و روحیات مختلف خود، بررسی و نظاره می‌کنیم.

هر انسانی توسط مجموعه‌ای از احساسات، افکار و حواس ظاهری احاطه شده است، همه عواملی که موجب هستی یا هوشیاری شخص می‌گردند. هر انسانی سرشتی متفاوت و ارتعاشی متفاوت دارد. همه کارهایی که شما از کودکی انجام داده‌اید، به صورت مختصر شده و به شکل تمایلات، در مغز شما ذخیره می‌شوند. آن‌ها از شما آنچه را هستید، می‌سازند. چون ما این الگوی سازنده شخصی را نمی‌بینیم، در شگفت هستیم که چرا برخی از مردم رفتاری این چنین دارند. عده‌ای خیلی زود به هیجان آمده، یا به گونه‌ای توصیف‌ناپذیر خشمگین شده یا تغییر قیافه و خلق و خو می‌دهند و خودشان هم نمی‌دانند چرا.

عده‌ای تمام مدت مشغول انتقاد یا غیبت از اطرافیان هستند، در حالی که خودشان نقص‌های بی‌شماری دارند که باید رفع کنند. گرایشات ثبت شده نامرئی در مغز، سبب می‌شود هر فردی به گونه‌ای خاص عمل نماید. آن‌ها روح را کدر کرده و مانع از آن می‌شوند که "خود" واقعی متبلور شود. انسان چه موجود پیچیده‌ای است! هر کسی در حد خود، کتاب قطوری را تشکیل می‌دهد.

قدرت بی‌انتهای فکر

انتظار می‌رود انسان، چیزی جدا از خوردن، خوابیدن و کارکردن، از زندگی به دست آورد. متفکرین در خلقت آفرینش، تفکر زیادی کرده‌اند. آن‌ها حوادث را می‌بینند و به دنبال دلیل آن‌ها می‌گردند. دندان‌ها در دو دوره طفولیت و کودکی به وجود می‌آیند. چرا دوره سومی وجود ندارد؟ چه چیزی موجب این نظم و هماهنگی اعجاب‌انگیز شده است؟ چون انسان، بدون گفتگو، بسیاری از افکار گمراه‌کننده‌ی محدودیت فیزیکی را می‌پذیرد، طبیعتاً به آن‌ها اجازه می‌دهد تا محیط زندگی او را کنترل کنند. متفکرین چیزهای اجتناب‌ناپذیر را قبول نمی‌کنند. آنان کوشش خود را در جهت تغییر آن‌ها به کار می‌بندند. این همان چاشنی‌ای است که پیشرفت را میسّر می‌سازد.

با مشاهده‌ی مراکز تولیدی صنعتی، اختراعات قابل ملاحظه و سایر موفقیت‌های استثنایی بشر، دچار شگفتی و حیرت می‌شویم. مغز بشر، مبتکر چه بدایعی بوده و مغز به خودی خود پیچیده‌تر از همه چیزهایی است که مبتکر آن‌ها بوده است.

داستانی نقل می‌کنند از پادشاهی که چنان توجه و محبت خاصی نسبت به نخست وزیر خود داشت که سایر درباریان با مشاهده آن دچار حسادت شده بودند. با درک این موضوع، شاه تصمیم گرفت به دیگران نشان دهد چرا به این وزیر علاقه‌ی خاص دارد. صدای موزیکی از دور دست به گوش می‌رسید و پادشاه به یکی از درباریان گفت: "ممکن است ببینی این صدا از کجا می‌آید؟" پس از مدتی آن درباری برگشت و گفت: "موسیقی از یک مراسم عروسی به گوش می‌رسد." پادشاه پرسید: "چه کسی می‌خواهد ازدواج کند؟" مرد درباری نمی‌دانست، بنابراین درباری دیگری فرستاده شده تا کسب خبر کند. آن مرد با پاسخی در مورد سوأل پادشاه مراجعت کرد. ولی وقتی شاه سوأل دیگری مطرح ساخت، او نتوانست جواب دهد. در نتیجه یک درباری پشت درباری برای پرس و جو فرستاده شدند. نهایتاً شاه نخست‌وزیر را صدا کرد و به او گفت برود و ببیند چه خبر است. وقتی وزیر مراجعت کرد، پادشاه او را با سوالات متعدد بمباران کرد و او توانست به کلیه‌ی آن‌ها پاسخ رضایت‌بخشی دهد.

بسیاری از مردم مثل آن درباریان ناآگاه، ذهنی تیره و تار دارند. آن‌ها احمق نیستند ولی از نظر ذهنی و عقلی تنبل‌تر از آن هستند که

کوششی فراسوی آنچه لازم است انجام دهند. من می‌توانم تنبلی فیزیکی را (که ممکن است علت قابل توجیه فیزیولوژیکی داشته باشد) نادیده بگیرم، ولی برای تنبلی ذهنی به هیچ وجه دلیلی پیدا نمی‌کنم. کسی که از نظر ذهنی تنبل است دوست ندارد فکر کند، چون حتی فکر کردن هم کار زیادی برایش محسوب می‌شود.

فکر، پدیده فریبنده‌ای است، یک نفر هرگز قادر نیست همه‌ی تمایلات و ادراکات ذهن را فهرست‌وار برشمارد. ظرفیت ذهن، نامتناهی است. با وجود این، ذهن قادر نیست فکر نخستین و اولیه را ارائه دهد. چون حتی یک ایده و فکر وجود ندارد که قادر متعال در طرح‌ریزی خلقت‌های پیشین، کنونی و آینده، ابداع نکرده باشد. بنابراین اگر شما در مورد موضوعی به اندازه‌ی کافی تأمل و تحقیق کنید، پاسخی برای هر سؤالی که داشته باشید، پیدا خواهید کرد.

البته احساس هم باید همراه با فکر وجود داشته باشد. اگر شما همراه با افکاری که به ذهنتان می‌رسد، احساسی نداشته باشید، اغلب به نتیجه درستی نخواهید رسید. احساس، تبلور حس شهود است، احساس، گنجینه و مخزن همه‌ی دانش‌هاست. احساس و عقل باید متوازن و متعادل شوند، فقط در آن صورت، تصویر ربّانی حق، که همان روح است، ماهیت کامل خود را ظاهر و متجلّی می‌سازد. یوگا برای برقراری این توازن به شما کمک می‌کند. فردی که از هر دو، به طور مساوی، بهره نبرده است، از نظر روحی شخص رشد کرده‌ای به حساب نمی‌آید.

در هوشیاری خداوند همه چیز زیبا جلوه‌گر می‌شود

در دوران جوانی که برای گردش از خانه بیرون می‌رفتم فقط معابد توجهم را به خود جلب می‌کردند. وقتی بر اثر تفکر و تعمّق، هوشیاری‌ام دستخوش تغییر شد، دیدگاهم نسبت به دنیا به کلی تغییر کرد و از آن پس همه چیز را به گونه‌ای دیگر و زیبا می‌دیدم. اکنون در پس همه آفرینش، ملکوت خداوند را مشاهده می‌کنم. آنچه می‌بینم، فریبنده‌تر و اغواکننده‌تر از همه‌ی رؤیاهای جهان هستی است. گاهی اوقات هم، زیبایی‌های ملکوت خداوند را در باطن پدیده‌های فیزیکی خشن و ناخالص می‌بینم.

هنگامی که از نظر روحی و روانی رشد کرده، به خداوند نزدیک می‌شوید، او جلوه‌های بیش‌تری از عجایب خلقت را بر شما آشکار می‌سازد. شما حتی در ساقه‌های خشک گندم که در مزرعه روی هم انباشته شده‌اند، نشانه‌های حیات را مشاهده می‌کنید. خداوند آن جا هم نقش خود را ایفا نموده است، نقشی که برای یک انسان معمولی قابل رؤیت نیست، ولی با بصیرت ربّانی(۱۶۹) شما حتی در خلأ بیرونی، رقص رنگارنگ زیبای الکترون‌ها و پروتون‌ها را مشاهده می‌کنید.

در پس هر شیء مادی، طرح سماوی اولیه‌ای از نورهای رنگارنگ وجود دارد. در عالم سماوی همه چیز در حرکت است، همه چیز زنده و دارای حیات است. در آن جا، چیزی به نام مرده وجود ندارد.

حتی در دنیای فیزیکی، مرگ، پایان زندگی محسوب نمی‌شود، بلکه تغییری است از شکلی به شکل دیگر. زندگی در جسم "بی‌جان" هنوز در تپش است. در استخوان‌های حیوانات مرده، رنگ‌های زنده و نور مرتعشی را مشاهده کرده‌ام.

شما صرفاً تولیدات مادی ناخالصی را، که از کارخانه‌ی پنهانی حق تعالی در پس آفرینش بیرون می‌آید، مشاهده می‌کنید، ولی چنانچه به خودِ کارخانه وارد شوید می‌بینید هر پدیده‌ای در جهان هستی به چه شکل اعجاب‌انگیزی در تجلّی و ظهور است.

کارخانه‌ای که در پس خلقت در کار است، از وهم و تصور، خارج است. همه‌ی عالم هستی فکری است نشأت گرفته از ذهن پروردگار. اگر چه به ظاهر ساده است، معهذا کهکشان‌ها از روی نظم و حسابی در حرکت هستند که از تصور انسان به کلی خارج است.

هر پدیده‌ای در جهان هستی با نظمی کامل عمل می‌کند. هوشیاری فوق‌العاده‌ای در خلقت، در تظاهر و تجلّی است! خداوند در هر ذره‌ای پنهان و هویداست. همه‌ی چرخش‌های متفاوت و در حال حرکتی که حیات نامیده می‌شود، توسط آگاهی کیهانی کنترل می‌گردد.

هر صد سال، یک بیلیون و نیم انسان کره‌ی زمین را وداع می‌گویند و بیش از این تعداد به دنیا می‌آیند. به این ترتیب چه پیچیدگی عظیمی، از عرضه و تقاضا به وجود می‌آید. با وجود این، هوشیاری ربّانی، غذای کافی برای رفع نیاز انسان فراهم نموده است.(۱۷۰) انسان به تنهایی مسئول کمبودها و فقرهای موجود است. ما در

موقعیتی هستیم که هر کس می‌تواند از زندگی سالمی برخوردار گردد، نیازمندی‌های اولیه خود را برآورده سازد و زندگی شاد و پر آرامشی داشته باشد. ولی خودخواهی انسان و وجود قدرت در دست یک عده افراد نابخرد، این امکان را از بین برده است. آبراهام لینکلن چه زیبا دولت و حکومت را توصیف کرد وقتی گفت: حکومت باید مردمی باشد، توسط مردم اداره شود و برای تأمین نیاز مردم باشد". او مردی به تمام معنی روحانی بود. معهذا او هم به علت جهالت عده‌ی قلیلی باید رنج می‌برد.

زندگی دنیوی، گذرا و موقتی است

طبیعی است اگر با تعجب و شگفتی از خود سؤال کنیم مردانی استثنایی نظیر آبراهام لینکن و عزیزان از دست رفته‌ای که زمانی آن قدر به ما نزدیک و در دسترس بودند، بعد از مرگ به کجا می‌روند. این گونه سؤالات به ذهن، متواتر می‌شود، نه برای آن که ما را مأیوس کند، بلکه برای آن که ماهیت رؤیاگونه و موقتی بودن عالم هستی را بر ما آشکار و هویدا سازد. در بهاگاواد گیتا آمده: "آنچه از نقطه نظر همه‌ی مخلوقات، شب، (وقت خواب) است از نقطه نظر یک سالک، بیداری (پر تلألو(است..." حالت به ظاهر بیدار یک آدم معمولی، از نقطه نظر یک خردمند، در واقع تفکر و تعّمقی از خواب اغواکننده است. بنابراین اکثر مردم در طول زندگیِ رؤیایی خود، در

خواب سنگینی فرو رفته‌اند و تنها انسانی که به تعالی روحی رسیده، بیدار و آگاه است. او علاقه‌ای به فعالیت‌هایی که انسان معمولی را سرگرم کرده است – انسانی که صرفاً در جستجوی ثروت و خوشی‌های زودگذر زندگی و صرف کردن وقت در سرگرمی‌های پوچ اجتماعی است – ندارد. بشر با دنبال کردن خوشی‌های زودگذر حیات، به آدمی عصبی و بدخلق مبدّل می‌گردد. در حالی که سرور و شکوه ایزدی، که فراسوی هر گونه شرح و توصیفی است، چیزهای به مراتب ارزشمندتری نصیب او می‌سازد. شادی و موفقیتی پایان‌ناپذیر.

شما صرفاً برای مدتی کوتاه به صورت تصویری فردیت یافته در دنیای وهم و خیال زندگی می‌کنید. شما هستی فناپذیر خود را خواب می‌بینید، این بخشی از رؤیای کیهانی خداوند است. هر شب، در خواب عمیق، رؤیا ناپدید می‌شود و یک روز هنگامی که شما به سوی پروردگارتان رجعت می‌کنید – که بازگشت خود واقعی شماست – رؤیا برای همیشه از بین رفته است.

خداوندی را که در پس آفرینش نهفته است، جستجو کنید

از اوقاتتان به طور صحیح استفاده کنید تا کارخانه ربّانی را که در پس عالم خلقت نهفته است، کشف کنید. یک بار برای تمام روز در رؤیا شاهد شگفتی‌های نامنتهای خلقت بودم و دعا می‌کردم: "بار پروردگارا، زمانی که کور بودم، نتوانستم دری را که به سوی تو گشاده

می‌شد، پیدا کنم. تو چشم‌های مرا شفا دادی، حالا به هر طرف روی می‌کنم دری به سوی تو، به روی خود گشاده می‌بینم(۱۷۱). شمیم گل‌ها، نداهای دوستی، خاطرات تجارب بشری، غلیان ناشی از دعا و نیایش، افق جدیدی از معبد وسیع حضور تو را به رویم می‌گشاید."(۱۷۲)

در تصمیم خود برای کشف خدای واحدی که در پس دستگاه آفرینش نهفته است، مقاوم، قوی و انعطاف‌ناپذیر باقی بمانید. خود را از اسارت علایق دنیوی رها سازید و تا با خدای خود ارتباط برقرار نکرده‌اید، به رختخواب نروید. به ندرت قبل از چهار صبح به رختخواب می‌روم، فقط در طول شب است که با فارغ شدن از مسئولیت‌هایم می‌توانم به طور کامل با خداوند باشم.

انسان معمولی با مسئولیت‌هایی که دارد، می‌تواند در حد رئیس جمهورآمریکا، مشغول و گرفتار باشد. مشغولیات، مشغولیات، مشغولیات! این تقاضای زندگی از شماست. هر روز باید وقتی را برای خلوت کردن با خدای خود اختصاص دهید. زندگی‌تان را کنترل کنید و وقتی را برای تفکر و تعمّق و برقراری ارتباط با خداوند، کنار بگذارید. در آن صورت هر پدیده‌ای به نظرتان شگفت و زیبا می‌آید.

همان طور که دانشمندان موفق شدند با پیروی از اصول معین و قوانین فیزیکی به کشفیّاتی نایل گردند، شما هم به طور مسلم و بی‌تردید، با دنبال کردن قوانین معنوی، خداوند را پیدا خواهید کرد.

معلمین معنوی هند به ما یادآور شده‌اند که سلامتی، خوشبختی، موفقیت‌ها و تعلقات مادی، همه ناپایدارند. چرا کوشش خود را صرف اهدافی می‌کنید که از بین رفتنی هستند؟ آنچه پایدار و ماندنی است برقراری تماس با ذات احدیّت است که همواره تازگی دارد و شادی‌بخش است و ضمناً نوعی خودشناسی است – پی بردن به این که شما که هستید و درک این واقعیت که شما به تصویر خداوند خلق شده‌اید؛ هرگاه به این واقعیت برسید از زندگی راضی و خشنود خواهید بود. کتب مقدس هند کسی را که به این مرتبه می‌رسد سیدها(۱۷۳)، (شخص موفق) می‌نامند. هنگامی که به صدها و هزاران نفر در جلسات گروهی درس می‌دادم مرا اغلب "موفق" می‌نامیدند. این عنوان مرا ارضا نمی‌کرد. ممکن است تمام دنیا انسان را بشناسند ولی او از نظر واحد مطلق، که توجه و خشنودی‌اش مهم و حیاتی است ناشناخته باشد، و ممکن است کسی که توجه پروردگار را به خود جلب می‌کند برای عامه مردم ناشناخته بماند. شما کدام را ترجیح می‌دهید؟ من تنها خشنودی و شناخت حق را طالب بودم. تحسین و ستایش مردم ممکن است آن قدر مسموم‌کننده باشد که انسان فراموش کند تحسین خداوند را، که مهم‌ترین و ثمربخش‌ترین تحسین‌هاست، برانگیزد.

کاملاً طبیعی است اگر فردی آرزو کند به مقام پادشاهی برسد ولی اگر همه پادشاه می‌شدند، دیگر وظیفه‌ای برای کسی باقی نمی‌ماند. نقش شما همان قدر مهم است که نقش هر انسان دیگری. نکته‌ی

مهم این است که شما باید مسئولیتی را که به عهده دارید، طبق رضایت و خشنودی حاکم عالم هستی، انجام دهید و اگر در این راستا او را از خود خشنود سازید، آدم موفقی خواهید بود. این باید آرزوی قلبی هر انسانی باشد.

"بار پروردگارا رحمت خود را از دست‌های من جاری ساز. آن‌ها ساخته شدند تا در خدمت تو باشند و از معبد تو گل بچینند. چشم‌های من ساخته شدند تا حضور تو را در فروغ ستارگان، در نگاه مشتاق سالکان ببینند. پاهای من ساخته شدند تا مرا به عبادتگاه‌هایی که روح‌های جستجوگر از باده‌ی موعظه‌هایی در ستایش تو سرمست می‌شوند، هدایت کنند. صدایم به من داده شد تا فقط وصف تو را بگویم. من غذای سالم می‌خورم تا مواهب و نعماتی که به من عطا کرده‌ای به یاد آورم. من رایحه‌ی عطرآگین گل‌ها را استشمام می‌کنم تا شمیم حضور تو را حس کنم. افکار، احساسات و عشقم را نثار تو می‌کنم. همه حواس من در هماهنگی با نواهای آسمانی، شمیم گل‌ها، زیبایی، نشاط و شادمانی است که سرود خود را در سمفونی پایدار و جاودانی عالم هستی اجرا می‌کنند."

"بار پروردگارا مرا از ظلمت به سوی نور هدایت کن. مرا از نفرت به عشق برسان. مرا از محدودیت‌ها به قدرت خستگی‌ناپذیر خودت هدایت فرما، مرا از جهل به خرد راهنمایی کن. مرا از غم و مرگ به زندگی جاوید و وجد ربّانی هدایت فرما. و از همه مهم‌تر، مرا از فریب

دلبستگی به انسان‌ها، به درک و شناخت عشق ابدی خود، که در کلیه‌ی اشکال عشق انسانی با من نرد عشق می‌بازد، هدایت فرما".

"ای خداوند عزیزی که برای من هم مادر، هم پدر و هم دوست و مشفقی، خود را بر من آشکار ساز. مرا بیش از این در جهل باقی نگذار، همه‌ی فریب‌ها و گمراهی‌ها را از معبد مقدس روحم به دور انداز. اجازه بده تو یگانه سلطانی باشی که بر مسند جاه‌طلبی‌های من جلوس کرده‌ای، یگانه کلمه در قصر عشق، یگانه معبود در معبد روحم باش. خدایا مرا در هوشیاری خود بیدار و آگاه نگاه دار، تا بلکه تضرع و استغاثه‌های مکرر من سبب شود تو درهای خود را به رویم بگشایی و مرا در خانه‌ات بپذیری و از شراب فناناپذیری و ازلیّت سیراب سازی".

انسان نامرئی

به ظاهر نابخردانه می‌آید اگر انسان خود را نامرئی تصور کند، ما در قالب جسم فیزیکی برای خود کاملاً قابل حس و لمس هستیم. ولی موارد بی‌شماری وجود دارد که ما نامرئی بودن اساسی خود را آشکار می‌سازیم. برای نمونه، چشم‌هایتان را ببندید، شکل ظاهری‌تان بر شما ناپیدا خواهد شد. چگونه متوجه می‌شوید که وجود دارید؟ شما از وزن بدنتان آگاهید، شما می‌توانید بشنوید، بو کنید و حس نمایید. با وجود این شما صرفاً برحسب عقایدی که دارید، از نظر خودتان واقعی هستید. شما اتم‌های ناپیدایی هستید که بر گردتان افکار بی‌شماری در گردش است. حالا چشم‌هایتان را باز کنید. آیا شما شکل و شمایلی هستید که مشاهده می‌کنید، یا آن هستی درونی، که با بستن چشم‌هایتان از حضورش آگاه بودید.

انسان مرئی از اهمیت اندکی برخوردار است. "خود" نامرئی یا روح اهمیتی بسیار بالاتر دارد. در مدت خواب، شما از خود مرئی‌تان آگاه

نمی‌باشید. ولی از این که وجود دارید، آگاه هستید چون وقتی بیدار می‌شوید می‌دانید که خوب خوابیدید یا بد. بنابراین، این "خود" نامرئی است که واقعی است. اگر این "خود" را از شما بگیرند، مرئی درونی، انسان واقعی است. جای تعجب و شگفتی است که انسان هیچ گاه سعی نمی‌کند آن خود نامرئی را تجزیه و تحلیل کند. او به قدری به شکل و شمایلی که می‌بیند دلبستگی پیدا می‌کند و به قدری تمام مدت به ظاهر و سلامت خود فکر می‌کند، که یک لحظه تأمل نمی‌نماید تا به این نتیجه برسد که خود درونیِ نامرئی، واقعیت دارد.

در درون جسم فیزیکی، جسم مشابهی وجود دارد که از نور ساخته شده و قفس سماوی روح است؛ این جسم با چشمان فیزیکی، قابل مشاهده نیست. اگر یکی از انگشتان شما قطع شود، شما هنوز هم وجود آن را حس می‌کنید. هر کسی که عضوی را از دست داده است، این احساس را می‌شناسد. یک همتای نامرئی مثالی، برای همه‌ی بدن‌های فیزیکی وجود دارد. در پس قلب فیزیکی شما قلبی نامرئی در تپش است. بدون آن، قلب مرئی شما تپشی نخواهد داشت. شما ارگان‌های بصری و سمعی نامرئی، مغزی نامرئی، استخوان‌های نامرئی و اعصاب نامرئی دارید. این قسمت‌ها – بافت‌هایی از نور و انرژی – بدن مثالی انسان نامرئی را تشکیل می‌دهند. بدن مثالی دقیقاً به شکل بدن فیزیکی است، با این تفاوت که به علت ساخته شدن از نور و انرژی، بی‌نهایت لطیف و ظریف است.

اگر از نظر فیزیکی به شما صدمه‌ای وارد شود، نباید بگویید: "دیدم را از دست داده‌ام" یا "دستم را از دست داده‌ام". چشم‌ها و دست‌های شما بر سر جای خود باقی هستند. اگر چه دست فیزیکی شما ممکن است فلج شود، دست نامرئی شما به هیچ وجه فلج نیست. هرگز تصور نکنید که ارگان‌های نامرئی شما از بیماری‌هایی که جسم فیزیکی به آن مبتلا می‌شود آسیب می‌بینند. چون فکر منفی، مانع از جریان هوش انرژی حیات به اجزای بدن فیزیکی می‌گردد.

جریان برق از یک سیم عبور می‌کند. کدام یک مهم است، سیم یا برق؟ سیم صرفاً وجود دارد تا جریان برق از آن عبور نماید، ولی برق به خاطر سیم وجود ندارد. به همین ترتیب، بدن برای استفاده انسان نامرئی (که همان روح است)، وجود دارد، و نه روح برای بدن. با وجود این، جسم فیزیکی باید در شرایط خاصی باشد تا خودِ نامرئی باقی بماند.

جای تأسف است که این خود نامرئی، از بدن جدا نیست، وگرنه ما می‌توانستیم روی آب راه برویم، در آسمان به پرواز درآییم و مجدداً به جسم فیزیکی بازگردیم. جسم مثالیِ خود ناپیدا، ادراکات حِسیِ به مراتب قوی‌تری از همتای فیزیکی خود دارد. انسان ماشین‌هایی را اختراع کرده است که از جهاتی بهتر از جسم فیزیکی هستند، جسمی که محدودیت‌های بی‌شمار دارد. وقتی هوشیاری جسم مثالی، رشد و توسعه پیدا می‌کند، متوجه می‌شوید که او چیزهایی را می‌شنود که گوش‌های فیزیکی قادر به شنیدن آن نیست، چیزهایی را می‌بینید که

چشم فیزیکی نمی‌تواند ببینید و هم چنین چیزهایی را می‌تواند بو کند، بچشد و لمس کند که فراسوی حیطه و حوزه‌ی حواس فیزیکی است. و شما قادر هستید به طور ارادی آن‌ها را کوچک و بزرگ کنید، همان گونه که فردی در پشت دوربین فیلم‌برداری می‌تواند تصاویر روی صحنه را بزرگ و کوچک نماید.

الکتریسیته‌ای که حباب جسم را روشن می‌کند

شما همواره درصدد مراقبت از حباب جسم هستید، آیا هرگز فکر کرده‌اید چقدر جالب و قابل ملاحظه است اگر به بررسی و مطالعه الکتریسیته‌ای که حباب را روشن می‌کند، بپردازید؟ جسم مرئی اساساً از شانزده عنصر شیمیایی که قابل دسترسی هستند، ساخته شده است. ارزش شما در زمان رکود اقتصادی شاید بسیار ناچیز باشد. پس چرا درصدد شناخت بیش‌تر انسان نامرئی برنمی‌آیید. این، اوست که قدرت دوستی و عشق را به همراه دارد. بدون او، انسان مرئی هیچ چیز جز عناصری که او را تشکیل داده‌اند، ندارد.

دور از نگاه انسان مرئی محدود، نورافکن ذهن را متوجه دورن سازید. جسم فیزیکی، یا سردرد دارد یا معده‌درد. به هنگام پیری هم دچار ضعف‌ها و عوارض ناشی از کهنسالی می‌شود و تمام مدت برای این چیز و آن چیز در حال ناله و گریه است. مرد مرئی، تحمل کوچک‌ترین ناملایمی را ندارد و گاهی از کوچک‌ترین چیزی از جا

می‌پرد. هیچ چیز نمی‌تواند به مرد نامرئی صدمه بزند، او رها و آزاد است و به راحتی می‌تواند همه ناراحتی‌های فیزیکی را از خود دور کند. مرد درونیِ نامرئی، همان خود واقعی شماست. "کسی که می‌تواند بر همه چیز نفوذ کند نابودنشدنی است. هیچ چیز قدرت از بین بردن این روح تغییرناپذیر را ندارد."(۱۷۴)

شما تصور می‌کنید جسم هستید، در حالی که این چنین نیست. یک قطعه یخ، قابل ذوب شدن و سپس تبخیر است. ولی این روند را می‌توان معکوس کرد. بخار را می‌توان تبدیل به مایع و مایع را تبدیل به یخ ساخت. انسان معمولی هنوز یاد نگرفته تا تغییر و دگرگونی مشابهی با اتم‌های بدنش انجام دهد، ولی مسیح نشان داد که این کار شدنی است.

بدن انسان از سی و پنج فکر نشأت گرفته از خداوند، درست شده است

انسانی که بدنش از ۱۶ عنصر مادی تشکیل شده است، چیزی جز سایه‌ی انسان نامرئی نیست، انسانی که دو بدن دارد – شکل مثالی که از جریان‌های الکتریکی درست شده و شکل علّی که از فکر پدید آمده است. شکل مثالی که از نور است، از نوزده عنصر، و شکل نامرئی عِلّی از ۳۵ عنصر درست شده است – ۱۹ فکر که نوزده عنصر الکتریکی جسم مثالی را درست کرده‌اند، و ۱۶ فکر که ۱۶ عنصر

مادی جسم فیزیکی را ساخته‌اند. خداوند ابتدا آهن و پتاسیم و سایر عناصر شیمیایی را در فکر به وجود آورد. بعد به آن‌ها عینیت بخشید و جسم فیزیکی را به وجود آورد. "خودِ واقعی شما نامرئی است، چون حتی جسم فیزیکی شما و همین طور هر چیز دیگری در خلقت، در فکر تبلور یافته است."

بنابراین جسم شما در اصل، شکلی عِلّی مشتمل بر ۳۵ فکر در درون بدن مثالی است؛ خودِ بدن اثیری از ۱۹ عنصر نور و انرژی درست شده که به نوبه‌ی خود توسط جسم فیزیکی، که از ۱۶ عنصر شمیایی ساخته شده، محصور گشته است. هنگامی که شما می‌میرید، جسم فیزیکی مرئی شما ناپدید می‌شود، ولی بدن مثالی "خودِ" نامرئی، که در درون بدن فیزیکی بوده و واقعی است، باقی می‌ماند. شما پس از مرگ، از شکل اثیری خود آگاه هستید. در مراحل رشد معنوی بالاتر، شما متوجه می‌شوید که بدن مثالی لطیف شما قابل تبدیل به ۳۵ فکر است و این که هوشیاری شما که در پس این ۳۵ فکر است واقعی است، چون هوشیاری شما، یا روح، جرقه‌ای از هوشیاری کیهانی الهی است.

زمانی که فیلمی را مشاهده می‌کنید، شکل‌های گوناگونی را روی پرده سینما می‌بینید، ولی اگر به بالا نگاه کنید شعاع نوری را می‌بینید که از پروژکتور دوربین بر پرده می‌افتد، و تصاویر را فرافکن می‌کند. به طور مشابه، از مغز، پنج جریان انرژی – عناصر سازنده مرتعشِ

زمین، آب، آتش و هوا – جریان دارند که متراکم می‌شوند تا به جسم فیزیکی در پرده‌ی عالم خلقت تبلور بخشند.(۱۷۵)

شما خواب می‌بینید که جسم فیزیکی هستید. خود واقعی شما نور و هوشیاری است. شما جسم فیزیکی نیستید. آشکار بودن جسم، موجب اغوای هوشیاری مادی ما می‌شود. اگر شما فراهوشیاری خود را تقویت کنید – آگاهی از "خودِ" واقعی، از روح – متوجه خواهید شد که جسم، فرافکن(۱۷۶) ساده‌ای است از خود نامرئی درونی. در آن صورت، با جسم هر کاری بخواهید می‌توانید بکنید، ولی هنوز زود است که بخواهید روی آب راه بروید!

در سینما، شما غرق در تصاویری هستید که روی پرده ظاهر شده‌اند. آن‌ها جداً واقعی به نظر می‌رسند! شما از نوری که تابش آن بر روی پرده موجب پدید آمدن تصاویر می‌شود، بی‌خبرید. ولی اگر به بالا نگاه کنید، متوجه می‌شوید که مرئی از نامرئی نشأت گرفته، اشکالِ روی پرده همه از همان یک نوری که از پروژکتور خارج می‌شود، ناشی می‌شوند. اختلاف میان نور و تصویر در چیست؟ اگر نور نبود، آیا تصویری تبلور پیدا می‌کرد؟ به طور مشابه، اگر انسان نامرئی وجود نداشت، انسان مرئی هم نبود. وقتی انسان نامرئی، جسم فیزیکی را رها می‌کند، بدن، از هم پاشیده می‌شود. افرادی که رابطه ظریف و لطیف انسان مرئی و نامرئی را درک می‌کنند، می‌توانند جسم فیزیکی خود را با اراده و تصمیم از هم بپاشند و از نو به وجود آورند. ما در حال

نزدیک شدن به آن دوره تکاملی هستیم که در طی آن به گونه‌ای فزاینده متوجه می‌شویم که ما واقعاً انسان‌های نامرئی یا روح هستیم.

انسان نامرئی، از غم و مرگ رهاست

اگر فقط از جسم فیزیکی آگاه باشیم و از آن مراقبت کنیم، این موضوع، ما را از نظر معنوی عقب می‌اندازد، چون جسم در معرض ناراحتی، بیماری، صدمه، گرسنگی و مرگ قرار دارد. ما نباید خودمان را همین جسم آشکار، آسیب‌پذیر و قابل انهدام به حساب آوریم. انسان نامرئی درونی، نه قابل صدمه دیدن است و نه مردن. آیا ما نباید کوششی جهت درک و شناخت ماهیت فناناپذیر ناشناخته‌ی خود به کار بندیم؟ با افزایش دانشمان در مورد خود نامرئی می‌توانیم انسان مرئی را کنترل کنیم، همان طور که بزرگان کرده‌اند. حتی وقتی این انسان مرئی در غم و رنج است، چنانچه از قوای ربّانی درونی آگاه باشد می‌تواند خود را از ناراحتی‌های فیزیکی جدا نگاه دارد.

چگونه می‌شود این کنترل را به دست آورد؟ ابتدا شما باید یاد بگیرید بیش‌تر در سکوت زندگی کنید، باید یاد بگیرید تفکر و تعمّق کنید. شما آن چنان با این جسم فیزیکی در تماس بوده‌اید که برایتان مشکل است در مورد چیزی جز رنج‌ها، آرزوها و درخواست‌های تمام‌ناشدنی آن فکر کنید. ولی حرکت و کوششی از خود نشان دهید. چشم‌های خود را ببندید و مرتب به خود تلقین کنید: "من به تصویر

خداوند خلق شده‌ام. زندگی مرا هیچ چیز نمی‌تواند از بین ببرد. من انسان نامرئی، پایدار و ازلی هستم".

همه چیز در عالم هستی، نتیجه فکر است

انسان نامرئی درونی که به تصویر خداوند خلق شده، همان قدر رها و آزاد است که روح بزرگ آزاد است. در انسان مرئی، همه درد و رنج‌ها و محدودیت‌های دنیا وجود دارد. هنگامی که نسبت به جسممان هوشیاری داریم، در بَندِ محدودیت‌های جسمی هستیم. به همین دلیل بزرگان دین به ما آموخته‌اند که چشم‌هایمان را ببندیم و از طریق تمرکز ذهن روی خود نامرئی، به خود یادآور شویم که ما محدود به کارهایی که جسممان انجام می‌دهد، نیستیم. عادت داشتم با اعتقاد و ایمانی قوی همواره به خود تلقین کنم: "من اسیر جسم فیزیکی نیستم، هر کجا که اراده کنم بروم، فوراً در آن جا حاضر خواهم بود." شما ممکن است پاسخ دهید: "این صرفاً یک فکر و تصور است." بسیار خوب، ولی خودِ فکر چیست؟ آنچه را که شما می‌بینید نتیجه‌ی یک فکر و تصور است. شما بدون فکر، قادر به تبلور و عینیت بخشیدن به هیچ چیز نیستید. فکر نامرئی به همه چیز واقعیت می‌بخشد. بنابراین اگر بتوانید روند فکرتان را کنترل کنید، می‌توانید هر چیزی که بخواهید به وجود آورید، شما با قدرت تمرکز ذهن می‌توانید به هر چه بخواهید واقعیت بخشید.

فرض کنید شما در سکوت نشسته‌اید و من از شما می‌خواهم روی این معبد که اکنون در آن گرد آمده‌ایم، تمرکز کنید. شما مکرر در مکرر سعی می‌کنید تا این که ذهنتان به عمق می‌رود، در آن صورت معبد را همان گونه که اکنون با چشم می‌بینید، در ذهن خواهید دید. افکار نامرئی می‌توانند به تجارب قابل رؤیت مبدّل شوند.

اگر چشم‌هایتان را ببندید، جسمتان را نمی‌توانید ببینید، ولی وجود آن را حس می‌کنید. چرا تصور می‌کنید جسم نامرئی، فقط به دلیل قابل رؤیت نبودن آن، غیرواقعی است. به هنگام تفکر و تعمّق، شما آنچه را در پسِ چشم‌های بسته‌تان است می‌بینید، و روی روح، خود نامرئی درونتان، تمرکز می‌کنید. اگر به کمک راهبردهای علمی بزرگان دین، بتوانید افکارتان را کنترل کنید و به درون روید، به تدریج از نظر روحی قوی می‌شوید. تمرکز ذهنتان عمیق و عمیق‌تر شده و خود نامرئی، تصویر روح، همان خدای درونی، برایتان ظاهر و واقعی می‌شود. در این حالتِ خودآگاهی شادی‌بخش، هوشیاری جسم متناهی که آن قدر واقعی بود، غیرواقعی می‌شود و شما متوجه می‌شوید که خود نامرئی، واقعی و مغلوب‌ناشدنی است و یکی بودن آن را با هستی لایتناهی، پیدا و درک کرده‌اید.

شما اکنون به فناناپذیری خود پی می‌برید

شما ضمناً متوجه می‌شوید که انسان نامرئی چگونه به علت وابستگی‌ها – به یک رشته آرزوهای روحی و عاطفی برای کسب

تجارت مشخصی در کره زمین – "اسیرِ" جسم فیزیکی خود شده است. هنگامی که با کمک تفکر و تعمّق‌های طولانی، این رشته‌ها را پاره می‌کنید، انسان نامرئی آزاد می‌شود و شما واقعاً درک و احساس می‌کنید که تصویر حقیقی خداوند هستید. آن انسان نامرئی را که در جنگل حواس فیزیکی و ماده به اسارت درآمده است، جستجو و آزاد سازید.

اگر فقط یک بار به وجود آن انسان نامرئی، و اعجاز جسم فیزیکی خارجی او، بدن ثانوی مثالی نوری و بدن درونی صوری او پی ببرید، متوجه خواهید شد چه اعجازی در خلقت شما نهفته است. روی آن انسان نامرئی تمرکز کنید. انسان مرئی، فریبی بیش نیست. انسان نامرئی، واقعی و حقیقی است. اگر به این واقعیت پی ببرید، متوجه خواهید شد که شما فقط گوشت و استخوان نیستید، شما انسان نامرئی فناناپذیری هستید.

شما نمی‌توانید بمیرید. این افکار را که کم کم پیر می‌شوید و باید خود را برای مرگ آماده سازید، به کلی از خود دور سازید. شما فقط خود را برای مرتبه فناپذیری آماده می‌کنید. هیچ چیز از بین نمی‌رود. طرح اولیه پیکره صوری شما تا ابد در اتر خواهد ماند. شما احساس می‌کنید، عزیزانی که آن‌ها را از دست داده‌اید برای همیشه ترکتان کرده‌اند، چون قدرت تمرکز ذهنِ کافی و لازم را ندارید که در شکل لطیف آن‌ها، در دنیای مثالی، جایی که منزل دارند، آن‌ها را مشاهده کنید. این حقایق را به ذهن بسپارید و هرگاه در محیط آرام و ساکتی

هستید به خود تلقین کنید: "من نمونه نخستینِ فکر خداوند هستم، من ابدی هستم، در حال سیر کردن در ملکوت خداوند". شما آن انسان نامرئی فناناپذیر هستید و همیشه همین گونه باقی خواهید ماند. پس چرا از هم اکنون به نامیرایی خود پی نبرید؟

چشمان فیزیکی شما این مکر گمراه‌کننده را در ذهنتان تقویت می‌کند که این دنیای دوگانگی‌ها، دنیای واقعی است. چشمان بصیرت خویش را باز کنید و سعی کنید شکل نامرئی خود را ببینید. اگر در سکوت درونی، چشم بصیرت شما گشوده شود، وجود نامرئی‌تان بر شما آشکار می‌گردد. هرگاه در حال فکر کردن، رؤیا دیدن یا تفکر و تمرکز عمیق می‌باشید، شما همان انسان نامرئی هستید. انسان واقعی، در حقیقت، اوست. انسان مرئی، سایه‌ای بیش نیست. سایه را فراموش کنید و خود واقعی‌تان را به خاطر بسپارید. با انسان نامرئی – همان انعکاس فطرت الهی – یکی شوید.

اشباح چه هستند

تاکنون داستان‌های متعددی درباره اشباح، شیاطین، جادوگرها و جن‌ها شنیده‌اید. فقط تعداد معدودی ادعا کرده‌اند که تجاربی با این موجودات داشته‌اند. برخی از این افراد – که شخصاً می‌شناختم – از قوه تجسم بسیار قوی یا بیمارگونه‌ای رنج می‌بردند و آنچه می‌دیدند زاییده قوه تخیّلشان بود.

در قرن شانزدهم، اعتقاد به جادو و جادوگری بسیار رایج بود و صدها نفر به گمان این که با شیطان در ارتباط هستند به مرگ محکوم می‌شدند. ژاندارک یکی از این قربانیان بود. حتی مسیح که بیماران را شفا می‌داد و هدفی جز خیر و نیکی نداشت، متهم بود که با شیطان در تماس است. این حقیقت دارد که گاهی اوقات افرادی که شیطان در آن‌ها رسوخ کرده بود، مسیح را می‌شناختند و به او می‌گفتند: "ما را آزاد بگذار، ای مسیح نصرانی، ما چه زیانی به تو رسانده‌ایم؟ آیا تو

آمده‌ای که ما را از بین ببری؟ ما می‌دانیم تو که هستی، روح مقدس."(۱۷۷) مسیح، خود از شیطان(۱۷۸) و ارواح خبیثه سخن گفته بود. او ارواح خبیثه را از جسم افراد بیرون می‌راند و در یک مورد معروف است که آن‌ها را به بدن یک عده قو انداخته بود.

دنیای دیگری به نام دنیای مثالی که از دید آدمیان پنهان است وجود دارد. ساکنین آن لباس‌هایی از جنس نور بر تن دارند. به علت نداشتن بدن فیزیکی، آن‌ها "اشباح" نامیده می‌شوند. به طور معمول آن‌ها محدود به فضایی هستند که در آن به سر می‌برند، همان گونه که ما محصور در دنیای فیزیکی هستیم. اگر برای ارواح خبیثه‌ای که در دنیای مثالی هستند کار ساده‌ای بود که در کره زمین نفوذ کنند و به ما صدمه بزنند، ما تمام مدت در وحشت زندگی می‌کردیم. در کره زمین به اندازه کافی وحشت و ناامنی وجود دارد. آیا میلیون‌ها جرم تمام مدت در هوا پراکنده نیستند؟ مسلماً خداوند اجازه نمی‌دهد که دخالت جن‌ها، دردی به دردهای ما بیفزاید.

با وجود این، موجودات سماویِ کمی به نام ارواح سرگردان وجود دارند. آن‌ها به دلیل وابستگی شدید به دنیا، اسیر دنیا هستند و بدشان نمی‌آید برای لذایذ حسی، به هیئت فیزیکی درآیند. آن‌ها اغلب دیده نمی‌شوند و قدرت این را هم ندارند که به انسان معمولی صدمه بزنند. ارواح سرگردان گه‌گاهی موفق می‌شوند به جسم و ذهن فردی رسوخ کنند و این صرفاً در صورتی است که آن شخص تعادل روحی نداشته و یا ذهنش را تهی از فکر و خالی نگاه داشته باشد. درست مثل این

می‌ماند که شما ماشینی را قفل نکرده، آن را با کلیدِ روی سوئیچ، در جایی رها کنید، آدم ولگردی ممکن است وارد ماشین شده و آن را برباید. ارواح سرگردان با از دست دادن بدن فیزیکی، که شدیداً به آن وابسته بودند، به دنبال سواری مجانی در ماشین بدن شخص ثالثی می‌گردند، آن شخص هر که می‌خواهد باشد. ارواح سرگردان تحمل ارتعاش بالای افکار و هوشیاری معنوی را ندارند. افراد مؤمن و معتقدی که آداب و فرایض دینی را هیچ گاه فراموش نمی‌کنند، هرگز از چنین موجوداتی نمی‌ترسند. خداوند، "روح متعالِ" همه روح‌هاست. هیچ گونه صدمه‌ای از ارواح خبیثه، به فردی که افکارش متوجه خداوند است، وارد نمی‌شود.

سه گانگی

برای درک بهتر موجودات سماوی ابتدا اجازه دهید ببینیم ما که و چه هستیم. هنگامی که ابتدا خداوند ما را خلق کرد، صرفاً به صورت هوشیاری وجود داشتیم. ما خلق شده از ذهن خداوند هستیم. آیا این طور نیست که وقتی شما می‌خواهید پدیده جدیدی، خلق و ابداع کنید، قدم اول این است که الگویی را در ذهن به تصویر می‌کشید، بعد آنچه در ذهن تصور کرده‌اید به هم می‌آمیزید و نهایتاً تصویر یا فکر و ایده‌تان را به عمل درمی‌آورید. به طور مشابه، ما و هر پدیده‌ی دیگری در عالم خلقت، جنبه سه گانه داریم: ذهنی]صوری[، مثالی]ساختن ماده اولیه[و فیزیکی]محصول آشکار نهایی[.

بدن فیزیکی از ۱۶ عنصر تشکیل شده است. این که خداوند چگونه مواد شیمیایی عناصر فیزیکی را ترکیب نمود تا به صورت موجود هوشمندی درآید، از عجایب خلقت است! معهذا، این جسم پدیده‌ای ناکامل است و ما می‌توانیم موجودی به مراتب بهتر به تصویر بکشیم. من دوست دارم جسمی خلق کنم که مانند پنبه‌ی نسوز است، می‌تواند از آتش عبور کند بدون آن که بسوزد. در او استخوان شکستنی وجود ندارد و از دردی رنج نمی‌برد. جسم فیزیکی، از درد و ناراحتی رنج می‌برد. دو شاخه‌ی کلید اتصال روشناییِ او اغلب عیب و نقصی دارد. گاهی این قسمت و گاهی قسمت دیگر ایراد پیدا می‌کند و نهایتاً قلب او از کار می‌ایستد.

آمریکایی‌ها هر سال یک ماشین عوض می‌کنند، ولی مجبور هستند مدل قدیمی جسم را تا شصت هفتاد سال حفظ کنند. حتی وقتی ماشین بدن از کار می‌افتد، شما هنوز هم می‌کوشید تا این مدل قدیمی را به هر طریقی که شده روی پا نگاه دارید، تا آن که نهایتاً خداوند می‌گوید: "خوب دیگر وقت آن رسیده که از این قفس بیرون آیی"، آن جاست که شما از فرم از کارافتاده فیزیکی بیرون جهیده و ناگهان متوجه می‌شوید که در بدنی نورانی، بدنِ مثالیِ ساخته شده از نور و انرژی، محبوس هستید.(۱۷۹) خوشحالید از این که متوجه می‌شوید می‌توانید بشنوید، ببینید و لمس کنید، و این که هیئت جدید شما نه استخوانی دارد که بشکند و نه گوشتی که صدمه ببیند.

بدن مثالی ما از نوزده عنصر تشکیل شده که ذهنی، احساسی و دارای زیست نیرو هستند. این عناصر عبارتند از هوش، ایگو(۱۸۰)، احساس، ذهن (هوشیاری حسی)، پنج وسیله‌ی کسب دانش (قوای لطیف موجود در پس ارگان‌های حسی بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه)، پنج ابزار عمل (نیروهایی برای توانایی‌های اجرایی جهت تولید مثل، دفع، صحبت کردن، راه رفتن و انجام مهارت‌های دستی) و پنج وسیله زیست نیرو (آن‌هایی که نیرو می‌گیرند تا عمل بلورسازی، جذب، دفع، سوخت و ساز و اعمال گردشی – گردش خون – بدن فیزیکی را انجام دهند).

همه این‌ها به گونه‌ای لطیف و بسیار ماهرانه ساخته شده‌اند. ما می‌توانیم بشنویم، بو کنیم، بچشیم، لمس کنیم و در دنیای رؤیاها، از طریق قدرتی که در پنج حس است، ببینیم. در دنیای مثالی، حتی بدون ارگان‌های فیزیکیِ شنوایی، بینایی، بویایی، چشایی و بساوایی، ما همه این پنج ادراک حسی را دارا هستیم. بدن مثالی بی‌وزن است و مثل نور حرکت می‌کند. شما با اراده کردن می‌توانید بدن اثیری را به کوچکی اتم یا بسیار بزرگ نمایید. چرا که نتوانید؟ خداوند که قادر متعال و گرداننده فیلم کیهانیِ خلقت است، می‌تواند اندازه عکس روی پرده خلقت را بزرگ یا کوچک نماید. او در تمام مدت در حال گرداندن فیلم آفرینش از پروژکتور ابدیت می‌باشد. شما جلوه فردیت یافته‌ای از نور بی‌انتهای او هستید. در نتیجه بدن مثالی‌تان به مراتب

آزادتر از محدودیت‌های کیهانی است که بدن فیزیکی را آن چنان سخت، مقید و محصور کرده است.

ولی خداوند قبل از خلقت آدم، باید ابتدا در مورد موادی که تصمیم داشت بدن فیزیکی و مثالی ما را با آن بسازد، فکر کند. بنابراین ما یک جسم صوری یا ناپایدار متشکل از ۳۵ عنصر داریم: ۱۶ عنصر ناپایدار که جسم فیزیکی را می‌سازند و ۱۹ عنصر ناپایدار که جسم مثالی را تشکیل می‌دهند. از صور فکری علّی، پنج ابزار زیست نیرویِ بدن مثالی، بدن فیزیکی مادی و بدن مثالی را آشکار می‌سازند. آزمایش زیر مطلب را روشن می‌سازد. چشم‌هایتان را ببندید و اسبی را در سمت چپ خود تصور کنید. در ابتدا، تصویر قدری مبهم است ولی اگر من بگویم اسب سفید، شما راحت‌تر می‌توانید اسب را به تصویر بکشید. حالا اسب سیاهی را در سمت راست تصور کنید. شما در حال خلق تصاویر ذهنی یا علّی هستید. حالا جای آن‌ها را عوض کنید، به‌طوری که اسب سفید در سمت راست قرار گیرد. اگر بتوانید به قوه تخیل خود قدرت بیش‌تری بخشید، خواهید توانست این صور فکری(۱۸۱) را به صورت واقعی ببینید. این همان کاری است که شما در رؤیا انجام می‌دهید. ذهن شما در رؤیا تمرکز بیش‌تری دارد و سبب می‌شود صور فکری‌تان به صورت آشکار بر شما ظاهر گردد. رؤیاها و پندارها، در اصل سماوی بوده و از نور و انرژی تشکیل شده‌اند. چنانچه بتوانید تصاویر سماوی اسب‌های سفید و سیاه را برای حواس فیزیکی، واقعی سازید، یک خلقت فیزیکی را متبلور ساخته‌اید. بنابراین

ما در اصل از ۳۵ فکر یا عنصر ناپایدار ساخته شده‌ایم که بدن ناپایدار یا صوری ما را تشکیل می‌دهند. محبوس شده در این ۳۵ فکر، روح خداوند است. همان طور که شعله، از سوراخ‌های ظریف شعله پخش‌کُن به صورت شعله‌های منفرد و متعدد بیرون می‌آید، به همین سان همه ما یک نوریم ساطع شده از ذات احدیت، در بدن‌های بی‌شمار.

به هنگام مرگ،
ما هنوز در قفس بدن‌های مثالی و علّی هستیم

هنگامی که شما زندگی را وداع می‌گویید، جسم فیزیکی متشکل از ۱۶ عنصر از هم می‌پاشد، ولی ۱۹ عنصر بدن مثالی، دست نخورده باقی می‌ماند. ارواحی که کره زمین را وداع گفته‌اند کجا هستند؟ آن‌ها در اتر در حال گردش و رفت و آمدند. شما پاسخ خواهید داد: "این غیرممکن است." بنابراین اجازه دهید مقایسه‌ای بکنیم. اگر مردی روستایی به شهر بیاید و شما به او بگویید موسیقی در اتر قابل شنیدن است، او یا به شما می‌خندد و یا ترس بر او غلبه می‌کند. ولی اگر همان لحظه رادیویی بیاورید و پیچ آن را بچرخانید و ایستگاهی را بیاورید که موسیقی پخش می‌کند، او دیگر نمی‌تواند حقیقت حرف شما را انکار نماید. به طور مشابه من همین حالا می‌توانم به شما نشان دهم که موجودات سماوی در اتر در حال گردش هستند، و شما

نمی‌توانید آن را انکار کنید. دنیای سماوی، درست در همین جا، در پسِ ارتعاش ناخالص عالمِ فیزیکی وجود دارد.

اگر می‌توانستید در حال حاضر موجودات مثالی موجود در اتر و اطرافتان را مشاهده کنید، خیلی از شما وحشت‌زده می‌شدید و عده‌ای سعی می‌کردید عزیزان از دست رفته خود را در میان آن‌ها بیابید. چنانچه به طور عمیق روی چشم سر تعمق کنید، با چشم درون می‌توانید دنیای پرتلألویی را مشاهده کنید که همه‌ی ارواحی که به دنیای سماوی رفته‌اند، در آن وجود دارند. در انسان‌ها، قلب به صورت یک ابزار دریافت‌کننده، و چشم سر به صورت ایستگاه رادیویی عمل می‌کند. حتی اگر شما قادر نباشید عزیزان از دست رفته‌تان را ببینید، اگر بتوانید به طور آرام احساساتتان را روی قلب متمرکز سازید، از حضور اطمینان‌بخش عزیزانتان که اکنون در صور مثالی هستند و از قفس تن آزاد شده‌اند، آگاه می‌شوید.

من بسیاری از انسان‌هایی که دنیای مادی را ترک گفته‌اند می‌بینم، ولی آن‌ها نمی‌توانند مرا ببینند. من خودم را بر آن‌ها آشکار نمی‌سازم ولی هر وقت اراده کنم می‌توانم آن‌ها را ببینم.

بنابراین ما پس از مرگ هم، به طور کامل، رها و آزاد نیستیم و هنوز در بدن‌های لطیف مثالی و اندیشه‌ای محبوسیم. فقط هنگامی که انسان شکل فیزیکی به خود می‌گیرد، بر دیگران آشکار و هویدا می‌شود. پس از مرگ و رها شدن از قفس بدن، او در دنیای مثالی به صورت شبح باقی می‌ماند: یک موجود هوشمند و نامرئی، ولی در اصل

با همان قوای ذهنی و خصوصیاتی که در زمین داشت. البته ساکنین عوالم مثالی بر یکدیگر آشکار هستند. ولی موجودات مثالی به طور معمولی برای ما قابل رؤیت نیستند، مگر این که بدانیم چگونه از طریق چشم سر، دنیای مثالی را مشاهده کنیم. هنگامی که ارواح، بدن مثالی خود را رها کرده و به شکل صور فکری وارد دنیای علّی می‌شوند، هنوز هم دارای حیات هستند ولی به طور کامل نامرئی می‌گردند، همان گونه که عقاید و افکار، قابل رؤیت نمی‌باشند.

مسیح می‌گفت: "این معبد (جسم) را نابود کن و در ظرف سه روز من آن را مجدداً برپا می‌کنم(۱۸۲)." منظور او این بود که انسان باید خود را از بدن‌های فیزیکی، مثالی و فکری (با رها کردن کلیه نشانه‌های وابستگی به صُور رها سازد، تا با روح ازلی یکی شود. این کار به سه کوشش مشخص و متمایز نیاز دارد.

چنانچه روحِ از دنیا رفته‌ای، آرزوهای ناتمامی – که از زمان زندگی بر روی کره زمین، در او مانده – داشته باشد، این آرزوها را با خود به دنیای مثالی می‌برد و دوست دارد با تجسد فیزیکی یافتن، به آن‌ها جامه عمل بپوشاند...

مشاهده می‌کنید که شما قبل از گرفتنِ شکل فیزیکی، شبحی بودید و وقتی می‌میرید، باز به صورت شبح درمی‌آیید. وقتی ما می‌خوابیم نیز به صورت شبح درمی‌آییم. چون در خواب به هیچ وجه از هیئت فیزیکی خود، آگاه نیستم. پس حالا که به هنگام خواب، شما شبحی هستید، و پس از مرگ هم به صورت شبحی

در می‌آیید، چرا باید از اشباح وحشت داشته باشید؟ شبح چیزی است که شما قبلاً بوده‌اید و چیزی است که در آینده خواهید بود. تنها اختلاف در این است که وقتی شما پس از مرگ، وارد دنیای مثالی می‌شوید، با اراده کردن، دیگر نمی‌توانید صاحب جسم فیزیکی، که اکنون دارای آن هستید، بشوید. فقط سالکین بزرگ، که با هستی لایتناهی یکی شده‌اند، این قدرت را دارند. روح‌هایی که از نظر معنوی به رشد و تکامل رسیده‌اند می‌توانند ارتعاشات لطیف جسم مثالی را در جسم فیزیکی متراکم سازند.

نباید از مرگ ترسید

ما از مرگ به دلیل رنج ناشی از آن و این که ممکن است به دست فراموشی سپرده شویم، هراس داریم. این فکر، اشتباه است. مسیح پس از مرگ، در شکل فیزیکی بر حواریون ظاهر شد. لاهیری ماهاسایا روز پس از مرگش، بعد از وارد شدن به ماهاسامادی(۱۸۳) در هیئت فیزیکی ظاهر شد. آن‌ها ثابت کردند که نابود نشده‌اند. فقط به این علت که نمونه‌هایی که بر قوانین کیهانی فایق آمده‌اند، اندک شمار و معدود است، نمی‌توانید ادعا کنید که گواهی و شهادت آن‌ها صحت ندارد، یا ظهور ربّانی مسیح و سایر معلمین روحانی را نادیده انگارید. من هم به شخصه نمی‌توانم آنچه را با چشمان خودم مشاهده کردم – ظهور استاد روحانی‌ام شری یوکتشوار – و آنچه را شخصاً

تجربه کرده‌ام کنار بگذارم. جوهر روح، انعکاس ذات احدیت، هرگز رنج‌های ناشی از زایش و میرش را تجربه نمی‌کند، و ضمناً پس از حیات یافتن و حیات گرفتن، هرگز نیستی و فنایی در او وجود ندارد. این روح، هرگز زاده نشده، او به طور ابدی زنده و از هر گونه تغییر و تبدیل مادی مصون است. روح در کلیه دوران‌های فروپاشیدگی جسم، ثابت و پایدار باقی می‌ماند.(۱۸۴)

بسیاری اوقات اتفاق افتاده است شاگردی که مریض و یا در حال موت بوده، از طریق عبادت و نیایش، جسم مثالی مرا به سوی خود کشانده است. این اتفاق همین جا روی داد. "سِوا دِوی" شاگرد بسیار مؤمن و معتقدی بود. او شدیداً بیمار شد ولی هرگز درباره آن به کسی شکایت نکرد. او می‌دانست که مرگش نزدیک است. یک روز وقتی در لوس‌آنجلس به دیدنش رفتم گفت: "لطفاً مرا این جا نگاه ندارید."(۱۸۵) مدتی بعد، یک روز صبح هنگامی که از خواب برخاستم رادیو را روشن کردم و خواستم به برنامه‌های پخش شده از هند گوش دهم، ناگهان به طور شهودی، ارتعاش سماوی سِوا دِوی را حس کردم. او بدن مثالی مرا از طریق دعا و طلب، به سوی خود کشید. جسم فیزیکی من به همان نسبت مرده بود. بعدها شنیدم که "سوا" در لحظات واپسین حیات گفته بود "سوامی‌جی این‌جاست". او به طور هوشیارانه آگاه بود که توسط من به دنیای دیگر هدایت می‌شود.(۱۸۶) چند وقت بعد، من او را در شکل سماوی‌اش در کلاسم حاضر دیدم. او

به همان شکل و هیئت دوران حیات بود. اگر کسی در همان لحظه با من تماس گرفته بود، او را مثل من می‌دید.

چرا باید از مرگ هراس داشته باشیم؟ مرگ برای رهایی ما می‌آید. شما نباید آرزوی مرگ داشته باشید ولی باید با درک این واقعیت، که مرگ، رهایی ما از رنج‌ها و سختی‌هاست، آرام بگیرید. مرگ نوعی بازنشستگی پس از کار پرمشقت زندگی است. من مرگ را خیلی فریبنده می‌بینم.

عده‌ای از مرگ وحشت دارند چون آن قدر در قفس بدن اقامت داشته‌اند که دوری از این امنیت، آن‌ها را دچار ترس می‌سازد. ولی این ترس احمقانه است. خودتان تصورش را بکنید، تا کی می‌خواهید چرخ‌های این ماشین را تعمیر کنید و آن را وصله پینه کنید؟ چون خداوند این طور اراده کرده که ما تا زمان مرگ باید

در قفس تن باقی بمانیم، پس لازم است از آن به خوبی مراقبت کنیم. ای کاش همه‌ی انسان‌ها می‌توانستند وارد سامادی شوند و ماشین بدن را به همان راحتی که ریشی نارادا تغییر داد، تغییر دهند. او یک روز مشغول مناجات با خداوند بود که به حالت خلسه افتاد. هنگامی که به هوش آمد، متوجه شد که پوست انداخته و در بدن جوان نو و تازه‌ای حلول یافته است. این بالاترین شکل تغییر، تحول و دگرگونی است.

داستانی در هند نقل می‌کنند از جوانی که در حال احتضار بود و صدای شیون و زاری اطرافیانش را می‌شنید. او ناگهان فریاد برآورد:

"با این ناله‌ها و احساس همدردی، به من اهانت نکنید
هنگامی که به سرزمین نور و عشق ابدی صعود می‌کنم،
این من هستم که باید به حال شما تأسف بخورم،
چون (با ترک دنیا) بیماری، شکستن استخوان،
غم و عذاب‌های شکنجه‌آور تمام می‌شوند،
من شادی و سرور را در خواب می‌بینم،
من در شادی سیر می‌کنم و نسیم همیشه وزان آن را استنشاق می‌نمایم."

شما نمی‌دانید چه وقایعی در آینده انتظارتان را می‌کشد. شما ناگزیرید زندگی کنید و رنج ببرید. آن‌هایی که می‌میرند، نسبت به ما احساس ترحم کرده و برایمان دعا می‌کنند. پس چرا غصه آن‌ها را می‌خورید؟ این مطلب را برای خانمی که پسرش را از دست داده بود گفتم. هنگامی که حرفم تمام شد او اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: "هرگز چنین آرامشی را حس نکرده بودم. خوشحالم که می‌شنوم پسرم آزاد است. تصورم بر این بود که چیز هولناکی برایش اتفاق افتاده".

می‌توان، به طور هوشیارانه، به کالبد جسمانی وارد
و از آن خارج شد

بسیاری از افرادی که از نظر روحی به تعالی رسیده‌اند می‌توانند بدن مثالی خود را مشاهده کنند. یحیای مقدس در انجیل می‌گوید: "و

هنگامی که او را دیدم چون مرده به پایش افتادم."(۱۸۷) وقتی بدن سماوی شما صعود می‌کند، یا به هنگام مرگ، جسم را ترک می‌نماید، شما جسم فیزیکی‌تان را به صورت مرده مشاهده می‌کنید. همین تجربه، هنگامی اتفاق می‌افتد که یوگی‌های پیشرفته، به طور اختیاری، جسم را ترک می‌گویند. بنابراین یحیا، اگرچه زنده بود، در هنگام سامادی، جسم مادی را به صورت مرده دید. جالب است که انسان بتواند به طور ارادی روحش را از خود جدا کند، اگرچه برخی از افراد تصور می‌کنند قادرند این کار را انجام دهند. شما باید راهبرد آن را بدانید.

مردی در نیویورک به دیدنم آمد و گفت که می‌تواند روحش را از خود جدا سازد. به او گفتم: "به نظر من، شما فقط خیال می‌کنید که قادر به این کار هستید." اصرار کرد که او را آزمایش کنم. به او گفتم: "بسیار خوب، به زیرزمین برو و بگو در رستوران چه چیزهایی هست". او برای لحظه‌ای آرام بود و سپس گفت: "پیانوی بزرگی در یک گوشه قرار دارد." می‌دانستم که فقط تصوراتش را بیان می‌کند چون دیدم که نبض و نفس‌های او کاملاً آرام و طبیعی است.(۱۸۸) به او گفتم، برخلاف نظر شما، من تصور می‌کنم دو زن در رستوران پشت میزی نشسته باشند. با هم به زیرزمین رفتیم. پیانویی در کار نبود. ولی دو زن پشت میزی نشسته بودند. او قبول کرد که تصوراتش او را فریب داده بودند.

اغلب با چشم شهودی، وقایع جنگی را که در اروپا در حال وقوع است، مشاهده می‌کنم. ولی همه چیز برایم حکم فیلم سینمایی را دارد. دنیا به وجود آمده تا ما را سرگرم کند، نه این که شکنجه دهد. خداوند فیلم سینمایی آفرینش (دستگاه خلقت) را بسیار پیچیده و مملو از تضادهای بد و خوب ساخته است. وقتی شما برای دیدن فیلمی می‌روید، دوست دارید پر از هیجان و حادثه باشد. چند بار اتفاق افتاده که به دیدن یک فیلم جنایی رفته‌اید و هنگام بازگشت گفته‌اید: "واقعاً فیلم جالبی بود". سعی کنید به فیلم زندگی، با همان احساس عدم تعلق و لذت، نگاه کنید.

از این حقیقت، می‌توان درسی آموخت و آن این که، ما اکنون در زندان تن محبوس هستیم و شب وقتی می‌میریم به صورت شبح درمی‌آییم. ما باید یاد بگیریم ماهیت شبح‌فام، نامرئی و قدرتمند خود را بشناسیم. ولی اگر شما تمام مدت، تمرکزتان روی جسم باشد، به این مهم فائق نمی‌آیید: "من سردرد دارم. من این را می‌خواهم، من آن را می‌خواهم، من از اسفناج بدم می‌آید". شما باید کوشش کنید بر خواسته‌های نفس غلبه کنید. می‌پرسید چگونه؟ خداوند را اولین و آخرین فکر ذهنتان قرار دهید. تا زمانی که او جای دوم را در ذهن شما دارد، بر شما ظاهر نخواهد شد. طلا، شراب، شهوات نفسانی، این‌ها خلق شدند تا شما را اسیر این دنیا کنند. خداوند از آن‌ها به صورت آزمایش استفاده می‌کند تا ببیند آیا شما آن‌ها را به عشق او ترجیح می‌دهید؟

شما هستید که به سحر و جادو قدرت می‌دهید

علاوه بر ترس از اشباح، بعضی از مردم از سحر و جادو می‌ترسند. افراد زیادی به من می‌گویند که کسی برای آن‌ها سحر و جادو کرده است. به آن‌ها می‌گویم: "شما در بارگاه الهی هستید. اگر واقعاً به خداوند ایمان داشته باشید، هیچ کس قادر نیست به شما صدمه بزند". ولی وقتی شما این باور منفی را دارید که کسی دارد به شما صدمه می‌زند، این قدرت را به او می‌دهید که این کار را بکند. فرض کنید کسی فکری غلط برای شما بفرستد و شما آن را قبول کنید، این فکر به شما صدمه می‌زند. ولی شما نباید افکار شیطانی را بپذیرید. از افراد خبیث نترسید. هیچ کس نمی‌تواند به شما آسیبی برساند مگر این که از او هراس داشته باشید. ترس و خالی نگاه داشتن ذهن، به شیطان اجازه می‌دهد وارد آن شود. ولی اگر بگویید: "خدا با من است"، جز خیر و نیکی، چیزی از افکار دیگران به شما نمی‌رسد. خود را با فکر خداوند محصور کنید. نام مقدس او قدرتی بالاتر از همه قدرت‌هاست، و مثل یک سپر، همه ارتعاشات منفی را ردّ و خنثی می‌سازد.

جنگ کیهانی خیر و شر

انسان چرا باید از قدرت ناچیز ارواح سرگردان یا افرادی که جادو جنبل می‌کنند بترسد؟ در هر لحظه، خطرِ به مراتب بزرگ‌تری در درون و در اطراف، شادی و سلامتی ما را مورد تهدید قرار می‌دهد. دو

نیرو پیوسته در حال جنگ هستند – نیرویی که ما را نجات می‌دهد و نیرویی که به ما صدمه می‌زند. ما، در جنگی کیهانی بین خیر و شر گرفتار هستیم.

دنیا توسط نامرئی‌ها یا اشباحی اداره می‌شود: خداوند قادر متعال، هوشیاری الهی، هفت روح در پیشگاه عرش الهی(۱۸۹) و شیطان و لشکریانی از قدرت‌های شیطانی. هفت روح در پیشگاه عرش الهی، نیروهای اصلی هوشمند آفرینش هستند: روح‌القدس (ارتعاش اصلی خلاقِ خداوند. اوم یا آمین) و شش قدرت فردیت یافته خلاق، که عوالم فیزیکی، مثالی و علّی، و بدن‌های مثالی انسان را ساخته و حفظ می‌کنند.

در ابتدا، شیطان از فرشتگان مقرب خداوند بود.(۱۹۰) به او قدرت داده شد تا به امر خداوند، دنیا را خلق کند. پس از انجام مأموریت او باید به سوی خداوند برمی‌گشت – همان گونه که رجعت همه خلایق به سوی خداست. ولی اگر این قدرت هوشمند، که به نقل از نوشته‌های مقدس به صورت شیطان درآمده بود، به خداوند بازمی‌گشت، آفرینش نابود می‌شد. برای جلوگیری از این کار، شیطان، شرّ (لذایذ دنیوی) را به انسان القا کرد که برآوردن آن لذایذ، لزوم بازگشت انسان را به زمین، به دفعات زیاد و مکرر، فراهم ساخته و چرخ خلقت را در گردش نگاه می‌دارد. بنابراین شیطان مراقب است که انسان به خداوند رجعت نکند.

همیشه جنگی میان خیر و شر در دنیا وجود دارد. کسی نمی‌تواند ادعا کند که شیطان فقط نوعی خیال و توهم است. خداوند مسلماً از وجود شیطان در زمین آگاه است. و چرا مسیح می‌گوید: "شیطان پشت سر من قرار بگیر". و "(خداوندا) ما را از (شر) شیطان نجات بده". اگر شیطانی وجود ندارد، چه لزومی دارد که انسان به درگاه خدا برای رهایی از شرّ او دعا کند.

وقتی خداوند انسان را خلق کرد، شیطان را هم خلق کرد. شیطان با قدرت مایا وجود دارد تا بندگان خداوند را آزمایش کند. اگر آتش نبود که آهن را ذوب کند، فولاد، آبدیده نمی‌شد. وقتی بیماری یا رنجی رو می‌کند، باید متوجه باشید که این آزمایش مایای خداوند است. شما باید این آزمایشات را پشت سر گذارید و از وقوع آن‌ها ناراحت و نگران نشوید. اگرچه مسیح روی صلیب رنج می‌کشید، ولی از آن آزمایش سرافراز بیرون آمد. بسیاری از بزرگان دین از بیماری‌های وحشتناکی رنج می‌بردند، یا با شکنجه و عذاب شدید از دنیا رفتند. ترزای مقدس از بیماری سل رنج می‌برد و با وجود این می‌گفت: "من از خدا می‌خواهم آزمایشم را کوتاه مدت نسازد. دوست دارم شجاعانه رنج ببرم و تا آن جا که قدرت دارم، کار کنم". هنگامی که او جان سپرد مسیح را در کنار داشت.

به تصور من، آفرینش سرگرمی خداوند است، ولی مرتب، با شوخی، به خداوند می‌گویم: "چرا تو این سرگرمی را داری؟ چرا آن قدر رنج و درد وجود دارد؟" از این دیدگاه، زمین یکی از بدترین مکان‌های

خلقت است. مکان‌هایی خیلی بهتر از کره زمین وجود دارند. با آن که خداوند اجازه می‌دهد درد و رنج، موجود باشند، ولی ما را برای بیرون آمدن از آن‌ها یاری می‌کند. خداوند، فرشتگان و میلیون‌ها ارواح طیبه، سعی می‌کنند هماهنگی و نظمی ربّانی در زمین به وجود آورند. هر کیفیت سودمندی توسط روح طیبه‌ای به وجود آمده است. ارواح طیبه مرتباً بذرهای افکار سودمند و مفید را در خاک ضمیر شما می‌کارند. همزمان، شیطان – سلطان ظلمت و تاریکی – همراه با ارواح خبیثه در حال ایجاد بی‌نظمی و نابسامانی در دنیا هستند. چه کسی جز شیطان عوامل بیماری را به وجود آورده است؟ طاعون‌های متعدد، بعد از آن، بیماری سل و اکنون سرطان، جان انسان‌ها را به خطر انداخته است، همه گونه شیوه‌های اهریمنی، برای شکنجه انسان‌ها. ولی خداوند به بسیاری از پژوهشگران الهام بخشیده تا راه‌های جدیدی برای از بین بردن بیماری‌ها پیدا کنند.

وسوسه‌ی آدم و حوا

شیطان برای آن که آدم را روی زمین نگاه دارد احساس جنسی را به وجود آورد. این وسوسه از ابتدای خلقت با انسان بود. خداوند به اراده خود، آدم و حوا را خلق کرد، بدن‌های آن‌ها مظهر و تجلی عشق و خرد ربّانی بود.(۱۹۱) آدم و حوا، هر دو از قدرتی یکسان برای خلق فرزند، از طریق حکم و اراده ذهنی، برخوردار بودند. خداوند به آدم و

حوا قدرت داده بود تا از طریق بکرزایی یا ابزار ربّانی، تولید مثل کنند. استادم شری یوکتشوار برایم تعریف می‌کرد که نیروی اهریمن – شیطان – حوا را وسوسه کرد تا طعم میوه (احساسات جنسی) را در بهشت (بدن) بچشد(۱۹۲). خداوند به آدم و حوا گفته بود که اجازه دارند از همه لذات درخت زندگی (مراکز نخاعی هوشیاری و انرژی سماوی که بدن و حواس را زنده نگاه می‌دارد) به جز تجربه احساسات جنسی، که در مرکز باغ بدن است لذت ببرند. "مار" که حوا را وسوسه کرد، انرژی نخاعیِ به صورتِ مارپیچ بالارفته‌ای است که اعصاب احساسات جنسی را تغذیه و تحریک می‌کند. زمانی که احساسات یا حوا–هوشیاری، در انسانی توسط تکانه جنسی استیلا و غلبه پیدا می‌کند، قوه منطق یا آدم هم تسلیم می‌شود.

لذت جنسی، همتای اغواکننده‌ی شادی ربّانی است. بنابراین زمانی که احساسات جنسی، از عشق پاک، جدا شده و صرفاً به منظور ارضای غرایز شهوانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به صورت ابزار شیطان، برای اسیر کردن هوشیاری مرد، در زنجیر حواس ظاهری درآمده و قدرت انسان را برای تجربه کردن خدا–هوشیاری یا درک خود واقعی به عنوان "روح ازلی" – همان روحی که مظهر وجدِ ابدی و هوشیاری جاودانی است – از او سلب می‌کند. احساسات جنسی و تمایل به شراب و پول، بَدَل‌های ساختِ شیطان برای جایگزینی وجد ربّانی هستند. هنگامی که آدم و حوا طعم لذت جنسی را چشیدند، از بهشت بیرون رانده شدند. آن‌ها هوشیاری ربّانی‌ای را که به واسطه آن

می‌توانستند یکی بودن خود را، در وجد ربّانی، با هستی لایتناهی احساس کنند، از دست دادند و از باغ بهشت بیرون افکنده شدند. از آن زمان به بعد انسان‌ها نظیر حیوانات باید از طریق رابطه جنسی بچه‌دار شوند. زن‌ها با درد و رنج بسیار فرزندانشان را به دنیا می‌آورند. و پس از آن پدر و مادر ناگزیرند، فرزند خود را حتی اگر بد هم باشد، قبول کنند و پرورش دهند. در ابتدا و در اصل، آدم و حوا قادر بودند به کمک قوای فکری آنچه آرزو دارند، به دست آورند، درست به مانند ذات الهی. چه روزهای خوش، چه معصومیت‌های بکر و دست نخورده‌ای در آن دوران پیدا می‌شد.

فقط به ندای حق گوش دهید

در مفهوم غایی، حتی شیطان هم، وسیله و ابزار خداوند است. هنگامی که فریب‌های شیطان آشکار می‌شود، زمانی که نمی‌تواند به وعده‌ی داده شده عمل کند، انسان از خواب غفلت بیدار شده و ذات احدیت را، که همواره به قول و عهدهای خود پایدار است، جستجو می‌کند. پس چرا معطل هستید تا از غفلت بیرون آیید و سپس به خداوند رو کنید؟ قویاً از شما می‌خواهم همه تخم‌مرغ‌هایتان را در یک سبد نگذارید. هنگامی که از نظر فیزیکی قوی و محکم و از نظر عقلی سالم و توانا هستید، ناگهان درد وارد می‌شود و شما به خود می‌گویید، "خدای من این بلا از کجا نازل شد؟" از شما مصرانه می‌خواهم که همه امید خود را – برای به دست آوردن شادی‌ها – در

سبد ضعیف و سست جسم و لذایذ دنیوی نگذارید. می‌پرسید چگونه؟ با یاد گرفتن این که چطور بر نفس غلبه کنید و مهم‌تر از آن، از طریق تفکر و تعمّق.

به ندای حق از طریق افکار مثبت و خوب خود گوش دهید. خداوند و فرشته‌های رحمت او، افکار خوب را به وجود می‌آورند، شیطان باعث افکار اهریمنی ویژه خود می‌باشد. هرگاه فکر بدی می‌خواهد وارد ذهنتان شود، آن را بیرون رانید. در آن صورت شیطان قادر نیست صدمه‌ای به شما بزند. ولی به محض این که فکر نادرستی را تقویت می‌کنید، به طرف شیطان می‌روید. شما تمام مدت، بین خیر و شر در حرکت هستید. برای رهایی باید به جایی بروید که دست شیطان به شما نرسد: در اعماق قلب پرعطوفت ذات احدیت.

حضرت عیسی: مسیح شرق و غرب

عیسی مسیح پیونددهنده شرق و غرب است. حضرت مسیح را مقابل دیدگانم می‌بینم که می‌گوید: "شرق و غرب به هم بپیوندید! جسم من در شرق زاده شد، روح و رسالتم به غرب سفر کرد". تولد مسیح در شرق و قبول او توسط غربی‌ها به عنوان رسول، دلالتی ربّانی است که شرق و غرب باید با تبادل بهترین کیفیات یکدیگر، با هم متحد شوند. این بخشی از نمایشنامه خداوند است که غرب دارای قدرت مادی شود و شرق از قدرت معنوی برخوردار باشد، تا دوستی و صمیمیتی از طریق تبادل افکار بین آن‌ها برقرار گردد. غنای معنوی شرق بر فقر مالی آن‌ها غلبه دارد. غرب به این ثروت معنوی نیازمند است، افراد مقیم غرب با برخوردار بودن از مزایای فیزیکی و مادی، نیاز دارند معنویت را در خود رشد دهند و انوار معنوی شرق را دریافت دارند. و شرق به توسعه مادی غرب نیاز دارد. شرقی‌ها باید کمک غرب را (ضمن حفظ استقلال فکری و روحی خود) بپذیرند و آسیا را

صنعتی کنند، تا بتوانند از منابع خود به بهترین وجه استفاده برده و ضمناً آن را رشد دهند.

بسیاری از غربی‌ها تصور می‌کنند شرقی‌ها از نظر مادی فقیر هستند، چون از نظر معنوی ثروتمندند. این واقعیت ندارد. و بسیاری از شرقی‌ها عقیده دارند که غربی‌ها از نظر معنوی فقیر هستند چون از نظر مادی در رفاهند. این طور هم نیست. حقیقت امر این است که ما انسان‌ها همیشه بیش از حد لازم به یک طرف تمایل پیدا می‌کنیم. ما باید با اخذ بهترین کیفیات از یکدیگر، توازن و تعادلی را جستجو و برقرار سازیم.

مسیح پیکره بزرگ ربّانی است که میان شرق و غرب ایستاده و از آن‌ها می‌خواهد بهترین کیفیات خویش را با یکدیگر مبادله کنند، من او را می‌بینم. او مصرانه از غرب می‌خواهد معنویات را در خود رشد دهد و از شرق می‌خواهد صنعتی شود. به غرب می‌گوید: "برادران شرقی خود را دوست بدارید، من از شرق آمده‌ام". به شرق با التجا می‌گوید: "برادران غربی خود را دوست بدارید، آن‌ها مرا به عنوان یک شرقی قبول کرده و دوست داشته‌اند". آیا این فکر قشنگی نیست؟ این فکر دورنمای زیبایی به وجود می‌آورد.

مسیح نه محصول غرب است و نه شرق – پیوند شرق و غرب، در زندگی او متجلی است. او به هر دو تعلق دارد، و به همه جهان. حضرت عیسی بدن شرقی را به خود گرفت تا با پذیرفته شدن توسط غربی‌ها، به عنوان مظهر روحانیت، به طور آرمانی، شرق و غرب را به

هم بپیوندد. افرادی در غرب که تصور می‌کنند مسیح به آن‌ها تعلق دارد باید به خاطر داشته باشند که مسیح شرقی بود. عشق و محبت غربی‌ها نسبت به حضرت مسیح باید به عشق و محبت نسبت به همه جهانیان، توسعه و تعمیم پیدا کند.

برای خداوند، شرقی و غربی مفهوم ندارد. او کسانی را دوست دارد که کیفیات ربّانی را متجلی می‌سازند.(۱۹۳) چرا خداوند اراده کرد که مسیح، نجات‌بخش بشر، از شرق بیاید؟ خداوند می‌خواست با ملل سرکوب شده جلو رود، تا برتری روح را بر ماده ثابت نماید. ما نباید نتیجه‌گیری کنیم که انسان لازم است برای مسیح‌گونه بودن، فقیر باشد. اگر حضرت عیسی اهل یک کشور مرفه و پیشرفته بود باز هم احمقانه بود که بگوییم کسب هوشیاری ربّانی از طریق چیزهای مادی میسر است، یا این که خداوند آن‌هایی را که ثروتمند هستند ترجیح می‌دهد. توازن و تعادل میان توسعه مادی و معنوی ضروری است.

آرمان‌های مسیح همان آرمان‌های کتب مقدس هند هستند. پندهای اخلاقی حضرت عیسی مشابه مهم‌ترین تعالیم ودایی است که قبل از ظهور مسیح وجود داشت. این، چیزی از اعتبار و بزرگی مسیح کم نمی‌کند. این، ماهیت پایدار و ابدی حقیقت را نشان می‌دهد و این که حضرت عیسی در زمین تجسد یافت تا جلوه و مفهوم جدیدی از ساناتانا دارما(۱۹۴)] اصول پایدار تقوی و پرهیزکاری [را به جهان عرضه نماید. در کتاب پیدایش، ما مفهومی دقیقاً نظیر مفهوم کتب مقدس هندوی قدیم، درباره‌ی پیدایش عالم هستی،(۱۹۵) می‌یابیم.

ده فرمان موسی، بسیاری از اسطوره‌های انجیلی و شخصیت‌ها و آیین و رسوم، معجزات مسیح، اصول اولیه مسیحیت، همه با ادبیات ودایی هند مطابقت دارند. تعالیم مسیح در عهد جدید و تعالیم کریشنا در بهاگاواد گیتا با هم تطابق کامل دارند.

ماهیت اصلی ستاره شرق

مشابهت تعالیم مسیح با اصول و تعلیمات ودایی قویاً مدارک موجود در هند را تأیید می‌کند، که ادعا دارد حضرت عیسی در پانزدهمین سال‌های توضیح داده نشده‌ی زندگی‌اش، در هند بود و در آن جا مطالعه می‌کرد – در عهد جدید اشاره‌ای به دوازدهمین و سیزدهمین سال زندگی حضرت عیسی نشده است.

حضرت برای پس دادن بازدید سه تن از "خردمندان شرق" که به هنگام میلاد او برای تجلیل و اعلام وفاداری(۱۹۶) به نزدش رفته بودند، به هند رفت. آن‌ها به کمک نور یک ستاره ربّانی و نه چراغ فیزیکی، بلکه از طریق نور چشم سر، محل اقامت مسیح تازه متولد شده را پیدا کردند. این چشم سوم در پیشانی بین دو ابرو قرار دارد، چشم سر، تلسکوپی متافیزیکی است که از طریق آن فرد می‌تواند تا بی‌نهایت را، همزمان و از کلیه جهات، مشاهده کند و آنچه در هر نقطه از عالم اتفاق می‌افتد با چشم بصیرت ببیند. چشم سر در تعالیم هند آمده و حضرت عیسی هم به آن اشاره کرده است: "نور بدن،

چشم است. بنابراین اگر چشم شما یکی باشد، تمام بدن پر از نور خواهد شد."(۱۹۷) آن خردمندان به کمک چشم سر، به آخوری در بیت‌اللحم هدایت شده و فوراً بزرگی و عظمت بچه‌شیرخوار را مشاهده و مورد تقدیس و احترام قرار دادند. در زمان ناشناخته‌ای از زندگی، حضرت بازدید آن‌ها را پس داد.

حتی حروف سانسکریتی مطابق با نام و عنوان عیسی وجود دارد. کلمات Jesus و Isa (عیسی) در اصل یکی هستند. حروف Isa Is. و Iswara همه اشاره به کردگار یا خدای عزوجل دارند. کلمه "Jesus" از کلمه یونانی Joshua یا Jeshua می‌آید و مخفف "Jehovah ،Jehoshua" یا نجات‌دهنده است.(۱۹۸)

عنوان "مسیح" در هند هم پیدا شده است، که احتمالاً به مسیحِ آن جا تحت عنوان کریشنا، گفته می‌شد. من گاهی عمداً "کریسنا" تلفظ می‌کنم تا ارتباط آن‌ها را نشان دهم. "Christ" (مسیح) و (۹۹۱) Krishna (کریشنا) عناوینی هستند که الوهیت را می‌سازند، به این معنی که این دو آواتار، با روح الهی یکی بودند. در شکل فیزیکی، هوشیاری آن‌ها جلوه و نماینده‌ی وحدت با هوشیاری الهی، هوشیاری همه جا حاضر حضرت حق در آفرینش بود. این هوشیاری ضمناً یگانه مولود الهی نامیده می‌شد، چون مسیح انعکاس کامل خالق لایزال در آفرینش بود.

برای درک هوشیاری الهی، اختلاف میان هوشیاری خودتان و هوشیاری یک مورچه را در نظر بگیرید. آگاهی مورچه در حد همان

جثه ظریف و کوچک اوست، هوشیاری شما در همه فضای وجودتان پراکنده است. هر جای بدن شما را کسی لمس کند، آن را حس می‌کنید. آفرینش در معنی نمادی، بدن خداوند است، و هوشیاری همه جا حاضر او در خلقت، هوشیای مسیح نامیده می‌شود. او از همه اعمال و رفتار ما آگاه است(۲۰۰)، همان طور که ما از رفتار و اعمال خودِ کوچکمان آگاهی داریم. از طریق یکی شدن با هوشیاری ربّانی، حضرت عیسی، بدون این که کسی به او اطلاع دهد، از مرگ ایلعازر آگاه بود.

یک حیوان نمی‌تواند شگفتی‌های عالم هستی را درک و کشف کند، این استعداد بالقوه منحصراً در اختیار انسان‌هاست تا با هوشیاری الهی از طریق علم نامتناهی یکی شوند. از آن‌هایی که اعتقادی به خدا ندارند می‌پرسم اگر هوشمندی انسان و آگاهی موجود در عالم هستی، توسط "کارخانه" ربّانی، که در پس خلقت در امر نهفته است، به وجود نیامده، پس توسط چه کسی ایجاد شده است؟ این رموز سبب شد اینشتن بگوید فضا بسیار مشکوک به نظر می‌رسد. فضا، خداوند پنهان است. هوشیاری ایزدی (در عالم هستی) پنهان است، چون از "هیچ و پوچِ" فضا همه چیز پدید می‌آید.

به علت یکی بودن با این آگاهی، که هر اتمی را در دستگاه آفرینش هدایت می‌کند، حضرت عیسی قادر بود در هر کسی که بخواهد حضور فیزیکی پیدا کند. و هنوز هم قادر به این کار است، همان طور که عادت داشت هر شب بر فرانسیس مقدس در آسیسی(۲۰۱) ظاهر

شود. حضرت عیسی نه تنها از جسم کوچک خود، عالم صغیر، آگاه بود بلکه از همه آفرینش به صورت عالم کبیر آگاهی داشت، گفتار او، "من و پدر یکی هستیم"(۲۰۲)، از روی حقیقت بیان می‌شد. او حضور خود را در تمام اتم‌ها تجربه کرد. حضرت عیسی به هوشیاری ربّانی اشاره داشت هنگامی که گفت: "آیا دو گنجشک را به پشیزی نمی‌فروشند؟ و یکی از آن‌ها به زمین نمی‌افتد بدون آن که (از دید پروردگار) دور باشد".(۲۰۳)

مسیح در دورانی بحرانی قدم به عرصه وجود گذاشت، هنگامی که دنیا صرفاً به امید معنوی و تهذیب اخلاق(۲۰۴) نیاز داشت. پیام او برای تقویت فرقه‌های گوناگون نبود – فرقه‌هایی که هر یک او را متعلق به خود می‌دانستند. پیام او پیام جهانی وحدت بود، بزرگ ترین پیامی که تا کنون داده شده بود. او در پاسخ به نیاز بشر، آنچه را در کتب مقدس نوشته شده بود، یادآوری کرد. "شما (تصویر) خداوند هستید" و یحیای مقدس، روح تعالیم و الهامات مسیح را تبلیغ می‌کرد

هنگامی که گفت: "ولی تمام کسانی که او را دریافت کردند]هوشیاری الهی که به صورت روح مجسم خدا در کل خلقت تجلی داشت [(خداوند) به آن‌ها قدرت داد تا پسر خدا شوند(۲۰۵)" آیا پیامی بزرگ‌تر و مهم‌تر از این می‌شد داد. حضرت عیسی به ابنای بشر، شرقی و غربی، اطمینان داد که همه بندگان خداوند هستند؛ و هر کس اخلاص و پاکی دارد، صرف‌نظر از نژاد و رنگ، مهر پروردگارش را دریافت می‌کند.

کربن و الماس هر دو اشعه خورشید را می‌گیرند، ولی الماس تابش و تلألوهای دریافت شده را منعکس می‌سازد. بنابراین هم در شرق و هم در غرب، آن‌هایی که ذهنیتی الماس‌گونه دارند، تابش الهی را منعکس می‌سازند و بندگان مؤمن نامیده می‌شوند و آن‌هایی که با دنبال کردن کیفیت‌های شیطانی، روح خود را تاریک نگاه می‌دارند قادر به انعکاس انوار حق نیستند.

به قلبتان به گونه‌ای روشنی بخشید که همه را برادر خود ببینید

همه ابنای بشر باید قلبشان را برای دریافت پیام بزرگ مسیح بگشایند:

"خداوند همه‌ی انسان‌ها را از یک خون آفریده است."(۲۰۶) این پیام الهام‌بخش را بسیار دوست می‌دارم و تصمیم دارم آن را به صورت یک واقعیت زنده به مرحله عمل درآورم. تعصب به رنگ و نژاد، نشانه جهالت انسان‌هاست، رنگ فقط تا پوست، عمق دارد. خداوند، رنگ تیره را به نژادهایی داد که به علت شرایط آب و هوایی نیاز بیش‌تری به حمایت در مقابل تابش خورشید داشتند، و رنگ پوست، صرفاً یک وسیله محافظت از اشعه خورشید بود. بنابراین رنگ سفید، زیتونی، زرد، قرمز یا سیاه داشتن به هیچ وجه، چیزی نیست که شخص بخواهد به آن افتخار کند. در کل، روح در یک تجسد، یک رنگ

پوست را بر خود می‌پوشاند و در تجسدهای بعدی رنگ‌های متفاوت دیگر. بنابراین رنگ پوست چیزی بسیار سطحی و بی‌اهمیت است. حساسیت نشان دادن نسبت به آن، یعنی اعتراض کردن به خداوند که در قلب همه مردم سفیدپوست، زردپوست، سیاه‌پوست و غیره نهفته است، و او را به تبعیض قایل شدن محکوم ساختن. یادتان باشد هر کس از هر نژادی متنفر باشد، در آن رنگ تجسد خواهد یافت و قانون کارمایی انسان را مجبور می‌کند که از همه تعصباتی که روح او را خشن می‌سازد، دوری گزیند. به قلبتان به گونه‌ای روشنی بخشید که همه را برادر خود انگارید، این بهترین چیز است.

اگرچه تعلیمات مسیح از قبل آن چنان ابلاغ و فرمان داده شده بود که بنیاد اصلی آن در غرب باشد، او به انتخاب خود در جسمی شرقی تجسد یافت – در نژاد یهود، که سابقه طولانی از متحمل شدن آزار و اذیت داشته است. هدف مسیح این بود که نشان دهد چقدر احمقانه است اگر انسان براساس رنگ و نژاد، ملت‌ها را مورد قضاوت قرار دهد. مسیحیت واقعی باید ادامه یابد، تبعیض نژادی باید از بین برود. تعصبات، کمبود حس برادری و برابری، از علت‌های جنگ و عدم اتحاد بین ملت‌ها هستند. ما باید بکوشیم همه عوامل تشدیدکننده جنگ و خونریزی را از بیخ و بن ریشه‌کن کنیم. در قلب، نفرت و تعصب، بمب و بدبختی موج می‌زند. حضرت مسیح اخطار کرد: "... همه آن‌هایی که شمشیر به دست می‌گیرند بدانند که روزی با شمشیر نابود خواهند شد(۲۰۷)". این قدرت شمشیر نیست، بلکه اجرای

فرامین و دستورات انبیای اولی‌العزم است که نهایتاً جهان را آزاد خواهد کرد. و در مفهوم بالاتر، تنها خداوند حامی و نگهبان شماست.(۲۰۸) همان طور که مسیح و همه بزرگان دین تبلیغ کردند شما با داشتن یک زندگی نمونه و آرمانی، می‌توانید به بهترین وجهی به جهان کمک برسانید. از همه بالاتر، به خداوند عشق بورزید. آیا نمی‌بینید که قفل همه درها به دست او گشوده می‌گردد. هنگامی که حجاب بین شما و او برداشته می‌شود، همه مسائلی که تا کنون برایتان جنبه رمز و راز داشت، آشکار شده و شما پاسخی برای همه مسائلتان پیدا خواهید کرد.

برخی از غربی‌ها، هندوها را کافر می‌پندارند. آن‌ها غافلند که عده‌ای از هندوها، غربی‌ها را کافر تصور می‌کنند. گاهی از من می‌پرسند آیا به حضرت عیسی اعتقاد دارم؟ به آن‌ها پاسخ می‌دهم: "ما، در هند به حضرت عیسی و تعالیم او شاید بیش‌تر از شما احترام می‌گذاریم".

اگر می‌خواهید عشق خود را به پیامبران نشان دهید، باید زندگی آن‌ها را نمونه و الگوی خود سازید. حضرت مسیح می‌گفت: "... هر کس به گونه‌ی راست شما سیلی نواخت، گونه‌ی دیگرتان را به سوی او برگردانید(۲۰۹)". افرادی که خود را مسیحی می‌دانند نه تنها به این دستور عمل نمی‌کنند بلکه یک سیلی را با دوازده سیلی، گاهی با لگد و گاهی حتی با تپانچه پاسخ می‌دهند. کسی که چنین دیدگاهی دارد مسیحی و دوستدار مسیح نیست، چون چنین برخوردی، خارج از روح پرفیض و بخشش مسیح است.

هر بار که شما علامت صلیب را مشاهده می‌کنید، این نشانه باید شما را به یاد آنچه این نماد، مظهر و جلوه آن است بیندازد – یعنی این که شما باید با همه دشمنی‌ها برخوردی صحیح داشته باشید، همان طور که مسیح و بزرگان دین داشتند. وقتی شما نیتی پاک و خالصانه دارید، و هنوز مورد سوءتفاهم و آزار و اذیت قرار می‌گیرید، به جای خشمگین شدن، باید بگویید، هم چنان که مسیح گفت: "پدر آن‌ها را ببخش چون آن‌ها نمی‌دانند چکار می‌کنند.(۲۱۰) چرا باید کسی را که در حق شما ناجوانمردی کرده ببخشید؟ چون اگر خشمگینانه عکس‌العمل نشان دهید، برخلاف طبیعت ربّانی خویش عمل نموده‌اید و دست کمی از آزاردهنده‌ی خود ندارید. ولی اگر قدرت معنوی‌تان را نشان دهید، مورد رحمت و عنایت حق قرار می‌گیرید و قدرت تقوی و پرهیزکاری شما به دیگری هم کمک می‌کند که بر سوءتفاهم خود غالب آید.

ما اغلب سخنان انبیا و اولیا را به جای آن که جدی تلقی کنیم، طبق برداشت و خواسته‌های خود تعبیر و تفسیر می‌کنیم. مسیح می‌گفت: "هر کسی که خانه، برادر، خواهر، پدر، مادر، همسر، فرزند یا سرزمین خود را در راه خداوند از دست داد، صد برابر آن را دریافت کرده و حیاتی جاودانی خواهد یافت."(۲۱۱) روحیه شهادت و جانبازی، در هند بسیار متداول و مرسوم است. به ویژه در دوران قدیم، دورانی از زندگی را صرفاً وقف خداوند کردن، جزء آرمان‌های هر انسان معتقد و مؤمنی بود. خداوند دوست ندارد فراموش شود.

به شهادت رسیدن جزء ضروریات زندگی نیست. ولی حق را در انجام وظایف و تکالیف روزانه به یاد داشتن و خدایی رفتار کردن، چیزی است که خداوند از ما انتظار دارد و از آن خشنود می‌گردد. اوقاتی در روز را صرفاً به خداوند اختصاص دهید. من همواره ساعاتی را در روز و شب به نیایش او می‌پردازم و بقیه روز با جان و دل برایش کار می‌کنم. خداوند در گیتا می‌گوید: "هر کاری انجام می‌دهی ... آن را وقف من ساز. اگر چنین کنی هر عملی که از تو سر بزند، قدرت ندارد تو را در زنجیر کارمای خیر و شر گرفتار سازد(۲۱۲)". شما برای اجرای فرامین خداوند به زمین آمده‌اید. دنیا به خداوند تعلق دارد نه شما. شما به دنیا آمده‌اید تا در راه حق و حقیقت قدم بردارید. اگر در جهت خود و خواسته‌های خود پیش روید، دچار نومیدی و فریب‌خوردگی می‌شوید، چون نهایتاً باید همه چیز را رها کنید و رجوع شما ناگزیر به خداوند خواهد بود.(۲۱۳)

پیام رسولان حق پیام شفقت، بخشش، یکی شدن با ذات احدیت (اگر نه به طور عملی، حداقل در قالب روحی(، اخلاقیات، روح برادری، برابری و وحدت، و عشقی متعالی برای خداوند است. اخطار مسیح را به یاد داشته باشید: "چرا می‌گویید خدایا خدایا به دادم برس، ولی به آنچه می‌گویم عمل نمی‌کنید؟"(۲۱۴)

عده‌ای برخوردی اسطوره‌ای با مسیح دارند، ولی من می‌دانم مسیح واقعیت دارد، چون چندین بار او را دیده‌ام. مسیح مانند بسیاری از غربی‌ها پوست سفیدی نداشت، او سیه‌چرده بود و چشمان او آن طور

که بسیاری از نقاشان به تصویر کشیده‌اند آبی کم رنگ نبود، بلکه تیره بود. همین طور رنگ موهای او به جای طلایی، تیره بود.

ظهور مسیح در مدرسه یوگادا در هند

یک روز در مدرسه‌ی رانچی با بچه‌ها سر کلاس نشسته بودم که متوجه شدم شخصی از پشت شاگردها به سوی ما می‌آید، در شگفت بودم که او کیست، که ناگهان متوجه شدم مسیح است. پاهای او به هنگام نزدیک شدن زمین را لمس نمی‌کرد. او خیلی نزدیک آمد و سپس ناپدید شد.

چند سال بعد در بوستون، چند روزی به علت درگیر بودن در وظایف و کارهای جاری، از خداوند غافل شدم، این غفلت چنان مرا منقلب ساخت که تصمیم به ترک آمریکا گرفتم. یک روز همین طور که مشغول دعا و نیایش بودم گفتم: "خداوندا من در آمریکا نمی‌مانم مگر آن که مطمئن شوم تو با من هستی."

صدایی از شعاعی نورانی به گوشم رسید: "چه می‌خواهی؟ تو نمی‌توانی بروی". در مواقع متعددی در زندگی، خداوند مرا از این که از وظایفم سرباز بزنم برای آن که صرفاً با او باشم، بر حذر داشته است.

ماهاآواتار باباجی به من دستور داد به آمریکا بیایم با این هدف که تعالیم مسیح را تبلیغ کنم و تشابه آن را با تعالیم حضرت کریشنا به

همگان نشان دهم. حقایق جاودانی که توسط این دو آواتار بیان شده، پاسخی است به سؤالاتی که قرن‌ها برای بشر مطرح بوده است. به همین دلیل باباجی که در ارتباطی معنوی با مسیح است، این حکم دینی را به من ابلاغ کرد که این پیام را به غرب ببرم.

تا زمانی که روح در بدن دارم، کوشش می‌کنم شرق و غرب را به هم پیوند دهم تا خواسته مسیح را که به همین منظور در شرق چشم به جهان گشود، جامه عمل بپوشانم. با روح او در غرب و جسمش در شرق و به هم پیوستن آن دو، شرق به غرب پیوند داده می‌شود.

مدح و ثنای مسیح، چنانچه تعالیم او به مرحله عمل درآورده نشود، بی‌معنی است. هر فردی وظیفه دارد هوشیاری الهی را در خود تقویت کند. این، ظهور ثانوی مسیح محسوب می‌شود. تا شما به وظایف و نقشی که در پرده منقوش خلقت دارید عمل نکنید، اگر هزار مسیح هم به زمین بیایند نمی‌توانند نجاتتان دهند. شما باید برای رستگاری خود تلاش کنید. در آن صورت مسیح هم به شما کمک می‌کند.

دو خط از اشعار رودیارد کیپلینگ(۲۱۵)، مشهور شده است: "شرق، شرق است و غرب، غرب و این زوج هرگز یکدیگر را ملاقات نمی‌کنند..." ولی چون من «کاری»(۲۱۶) می‌خورم و شما «پای سیب»،(۲۱۷) چرا باید بین ما فاصله و اختلاف باشد؟ اختلاف، خطی است تصوری که توسط ذهن‌های کوچک ترسیم شده است. تفرقه به علت عقده‌های حقارت پدید آمده و موجب جنگ‌ها و مشکلات زیان‌بخش شدیدی می‌شود. ما باید اختلافات را از میان برداریم. به

مسیح نگاه کنید که در شرق به دنیا آمد و به عنوان نمونه‌ای متعالی در مقابل ما قرار دارد. و می‌گوید: "من این جا هستم در میان شماها، از یکدیگر (درس‌هایی) بیاموزید. بین پیشرفت‌های مادی و معنوی خود توازن و تعادل برقرار سازید." در مقابل شما، مسیح شرق و غرب ایستاده ... و می‌کوشد دو نیم کره را با پیام وحدت و همبستگی خود، به هم پیوند دهد. آیا نمی‌خواهید رسالتی را که ابلاغ می‌کند به گوش جان بپذیرید؟

دو برگزیده تاریخ
آواتارهای یک حقیقت

کسی مرد دین است که هوشیاری او پالوده شده تا انوار حق را دریافت و منعکس سازد. خورشید بر کربن و الماس، یکسان می‌تابد، ولی فقط الماس نور خورشید را بازمی‌تاباند. انوار حق نیز در کلیه مراحل زندگی بر همه یکسان می‌تابد، ولی انعکاس آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

هر انسانی در اصل روحی است پوشیده شده با حجاب "مایا". انسان از طریق تکامل و خودجوشی، سوراخی در این حجاب به وجود می‌آورد و با کوشش و مساعی، آن را بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌سازد. با برداشته شدن تدریجی حجاب، هوشیاری او گسترش می‌یابد و روح جلوه می‌کند. هنگامی که حجاب به کلی برداشته می‌شود، روح به طور کامل تجلی می‌کند. چنین انسانی به تعالی رسیده و توانسته بر خود و نفس خویش غالب آید.

بزرگان دین را خداوند به گونه‌ای ویژه نیافریده است، آن‌ها از طریق کوشش و ممارست به تعالی روحی رسیده‌اند. آنان باید برای آزادی

روح تلاش و مبارزه می‌کردند، همان طور که سایر ابنای بشر در جهت روشنی و آزادی روح تلاش می‌کنند.

تجسدهای ربّانی نظیر مسیح و جاداوا(۲۱۸) کریشنا در جایی، در برهه‌ای از زمان به این تعالی روحی رسیده بودند و به همین جهت قبل از تولد به عنوان آواتار سرنوشتشان رقم زده شده بود.

بزرگان دین، اگرچه روحی متعالی دارند، به دستور پروردگار، مثل سایر انسان‌ها، زندگی دنیوی خود را می‌گذرانند. آن‌ها ضعف‌ها، چالش‌ها و وسوسه‌های خود را دارند، که با پیروی از اصول صحیح و تقوی و پرهیزکاری بر آن فایق می‌آیند. با این کار نشان می‌دهند که تمام انسان‌ها می‌توانند و به جهان آمده‌اند تا بر نیروهایی که آن‌ها را از درک وحدت فطری‌شان با هستی لایتناهی دور نگاه می‌دارد، فائق آیند.

اگر پیامبران و اولیا دین، کامل خلق می‌شدند و نیازی به کوشش، جهت خود-تکاملی نداشتند و صرفاً تظاهر می‌کردند که در حال مبارزه و غلبه بر آزمایشات الهی هستند، چگونه می‌توانستند برای انسان‌های رنج‌دیده نمونه و الگو باشند. این واقعیت که بزرگان دین هم با همه‌ی خطراتی که انسان معمولی را تهدید می‌کند، مواجه بودند، ولی بر همه غلبه کردند، از آن‌ها ستون‌هایی از قدرت و الهام برای انسان متزلزل می‌سازد. زمانی که ما متوجه می‌شویم آواتارهای ربّانی برای تکامل و تعالی روح مجبور بودند همه‌ی آزمایشات و تجارب تلخ انسانی و

دنیوی را پشت سر گذارند، این به ما، در مبارزه‌ای که در پیش داریم امید و دلگرمی می‌دهد.

یک انسان متعالی و خداشناس را می‌توان از اعمال روحانی او شناخت. معجزات را نمی‌توان در میان این اعمال، مهم‌ترین تلقی کرد. بعضی از کارهایی که مسیح انجام می‌داد، به گونه‌ای دیگر توسط دانشمندان امروزی قابل اجراست. از دیدِ معنوی، مسیح می‌گفت: "کسی که مرا باور دارد، کارهایی را که من می‌توانم انجام دهم او هم می‌تواند انجام دهد، و کارهای بزرگ‌تر از آن را هم می‌تواند انجام‌دهد."(۲۱۹) من شاهد معجزاتی از بسیاری از بزرگ‌مردان، از آن نوع که شما درباره‌ی آن شنیده‌اید، بوده‌ام. ولی این محک و معیار بزرگی آن‌ها نیست. قدرت انجام معجزه به طور طبیعی در کسانی که به شناخت حق نایل آمده‌اند، وجود دارد، زیرا آن‌ها با قوانین کیهانی خداوند، همسو و هماهنگ هستند، ولی آن‌هایی که به معجزه وابسته می‌شوند، خداوند را از دست می‌دهند. فقط و فقط خداوند، باید هدف قلب‌های ما باشد. مهم‌ترین پیشرفت معنوی یک سالک، تسلط او بر هواهای نفس و فریب‌های دنیوی است: یعنی رسیدن به آن درجه از درک و شناختی که خداوند را از همه چیز و همه کس بالاتر قرار می‌دهد – حتی مهم‌تر از زندگی.

مسیح بالاترین معجزه‌اش را هنگامی به ثمر رساند که اجازه داد روی صلیب رنج بکشد و بگوید: "پدر، آن‌ها را ببخش چون نمی‌دانند چه می‌کنند".(۲۲۰) مسیح می‌توانست با قدرت معنوی و روحی‌ای که

داشت درصدد انتقام برآید و خودش را نجات دهد. پیروزی او بر نفس، سبب فناناپذیری‌اش در طی قرون شده‌است. اگر او توانست بر هوشیاری فناپذیر خود، برای متجلی ساختن الوهیتش، غالب آید، سایر انسان‌ها هم می‌توانند همان کار را انجام دهند.

تجلی حق در زندگی سالکین اغلب برحسب اعمال نیک کیفی و کمی که آن‌ها انجام می‌دهند، اندازه‌گیری می‌شود. ولی بزرگانی که به طور کامل، حق را متجلی می‌سازند، با "او" یکی هستند. بنابراین هرگونه مقایسه‌ای بین آواتارها غیرممکن است چون به علت یکی بودن با حق، آن‌ها در نظر حق یکسانند.

یکی از ویژگی‌های متعالی مسیح، حس ایثار عاشقانه‌اش بود. ولی کریشنا کیفیت ویژه‌ی دیگری داشت. برخلاف مسیح که فردی تارک دنیا بود، کریشنا پادشاه بود. و من در مقابل بزرگ‌مردی که می‌تواند پادشاه باشد ولی در عین حال شخصیتی ربّانی باقی می‌ماند، سر تعظیم فرود می‌آورم. در دنیا بودن و به دنیا تعلق خاطری نداشتن، کار آسانی نیست، چون شما در میان وسوسه‌ها و امیال گوناگون زندگی می‌کنید و با وجود این باید خود را جدا از آن‌ها نگاه دارید.

با آن که کریشنا حدود سه هزار سال قبل از مسیح به دنیا آمد، ولی زندگی آن‌ها شباهت شگرفی به یکدیگر داشت. هر دوی آن‌ها از والدینی مؤمن و پرهیزکار به دنیا آمدند. پدر و مادر کریشنا توسط عموی ستمگر او به قتل رسیدند. خانواده‌ی مسیح تحت شکنجه‌ی هِرُدشاه قرارگرفتند. حضرت مسیح به شبانی خوب، تشبیه شد. کریشنا

در دوران طفولیت از ترس شاه کانسا،(۲۲۱) عموی خود، چوپانی می‌کرد. مسیح بر شیطان غالب شد و کریشنا بر اهریمن کالیا(۲۲۲). مسیح برای نجات حواریون که سوار بر کشتی بودند، طوفان دریا را متوقف ساخت و کریشنا برای آن که هواخواهان او و احشام آن‌ها در سیل غرق نشوند کوه گواردان(۲۲۳) را چون چتری از جا بلند کرد.

مسیح را "سلطان یهودیان" می‌نامیدند اگرچه قلمرو پادشاهی او در این دنیا نبود. کریشنا، هم پادشاهی زمینی و هم سلطانی ربّانی بود. مسیح، حواریونِ زنی تحت عناوین مریم، مارتا و مریم مگ‌دالن داشت که به او کمک بسیار کردند و در مأموریتی که داشت نقش بسیار حیاتی ایفا نمودند. حواریونِ کریشنا، رادا(۲۲۴) و گوپی‌ها(۲۲۵) (دختران شیرفروش) به طور مشابه، نقش‌های ربّانی ایفا کردند. مسیح به صلیب کشیده شد. کریشنا توسط تیرِ یک شکارچی شدیداً مجروح گردید. سرنوشت آن‌ها هر دو در کتب مقدس پیش‌بینی شده بود. این دو آواتار، که هر دو شرقی بودند، در شرق و غرب به عنوان تجسدهای متعالی حق شهرتی جهانی داشتند.

آن دو، دو کتاب از بهترین کتاب‌های تاریخ را به جهان عرضه کردند. کلمات حضرت کریشنا در بهاگاواد گیتا و حضرت مسیح در عهد جدیدِ انجیل، تبلورهای متعالی حقیقت، الگوهای بزرگ تعالیم معنوی را ارائه می‌دهند. این دو انجیل پیامی یکسان دارند. مسیحیتِ عمیق‌تری که مسیح مُبلّغ آن بود امروزه پریده‌رنگ شده. مسیح درس ایثار و یوگا داد، همان گونه که کریشنا داد.

از مسیح و کریشنا یاد می‌گیریم که هدف از مذهب، گسترش هوشیاری ربّانی است. می‌پرسید چگونه؟ با تقویت و رشد عشق ربّانی نسبت به همه‌ی پدیده‌های طبیعت. همه‌ی انسان‌ها را بدون تعصب و به یک چشم دیدن و دوست‌داشتن، یعنی به هوشیاری الهی رسیدن. ارتباط مستقیم با هوشیاری ربّانی، از طریق علم یوگا نیز میسر است.

بدن مرتب به شما یادآوری می‌کند که گوشت و استخوان هستید، ولی هر شب خداوند در خواب، هوشیاری سطحی‌تان را نسبت به جسم از بین می‌برد تا نشان دهد، شما جسم نیستید. شما موج نیستید، بلکه اقیانوسی هستید در پس موج. شما هوشیاری فانی نیستید، بلکه هوشیاری فناناپذیری هستید که در پس این هوشیاری وجود دارد.

مسیح اعلام کرد: "من و پدر یکی هستیم(۲۲۶)". هوشیاری کسی که حقیقت را می‌شناسد، فقط جسمانی نیست، او در پس جسم و ذهن خود، یکی بودنش را با هستی لایتناهی حس می‌کند. هنگامی که موج بر روی اقیانوس می‌رقصد، تصور می‌کند موجودیتی جدا از اقیانوس دارد. ولی وقتی که پی می‌برد "من نمی‌توانم بدون اقیانوس وجود داشته باشم"، متوجه می‌گردد که اقیانوس است، و اقیانوس موج کوچکی از خود به وجود آورده. به طور مشابه، خداوند می‌تواند به صورت روح در قالب انسانی ظاهر شود، ولی نمی‌تواند محدود به آن فُرم باشد. بهاگاواد گیتا می‌گوید: روح متعالِ افضل و برتر؛ ساکن در جسم، ناظرِ غیروابسته (جدا)، حافظ، نگهبان، تجربه‌کننده، تبارک و تعالی است. مسیح می‌دانست که "پدر و من یکی شده‌ایم." به این

حقیقت در کتب مقدس هندو هم اشاره شده‌است: "تات توآم آسی (Tat twam asi)، تو او هستی".

توحید و سه اقنوم

هندوئیسم و مسیحیت، هر دو به یگانگی خداوند و اصل توحید، اعتقاد راسخ دارند. برخی از آمریکایی‌ها آداب مذهبی هند را مورد انتقاد قرار داده‌اند. البته آمریکا هم می‌تواند به صورت محل جنایتکاران، ولگردان و مشروب‌خوران عنوان شود ولی در هند هم نقایصی وجود دارد، همان طور که در آمریکا و هر نقطه‌ی دیگری از عالم وجود دارد. اگر هندی‌ها برای تمرکز پیداکردن روی تصویری که نماد جنبه‌ی خاصی از هستی لایتناهی است، تلاش می‌کنند دلیل بت‌پرستی آن‌ها نمی‌شود. هندی‌ها فقط برهمن، روح متعال را می‌پرستند. اعتقاد به یگانگی و وحدت خداوند در هندوئیسم و مسیحیت یکسان است.

مفهوم سه جنبه بودن هستی لایتناهی هم، در این دو مکتب مشابه است. سه‌گانگی، وحدت و یگانگیِ خداوند را نفی نمی‌کند، بلکه مبیّن یک حقیقت متافیزیکی است که خداوند به هنگام خلقت آفرینش، تکثر یافت در حالی که وحدانیت خود را هم داشت.

در ابتدا، هنگامی که خلقتی وجود نداشت، خداوند تبارک و تعالی وجود داشت، ولی آن روح متعالی دوست داشت خلق کند(۲۲۷) و فکر

مشتاق او به صورت فضای وسیعی از نور یا انرژی کیهانی که به شکل عالم هستی درآمد، متبلور شد. آن انرژی کیهانی، روح‌القدس است. "روح" به معنی چیزی نامرئی و هوشمند است. "روح‌القدس" اشاره به ارتعاش معنوی یا انرژی خلقت دارد که در آن هوشمندی ذات احدیت به صورت هوشیاری همه جا حاضر ربّانی، نفوذ و حضوری همه جا گستر دارد، "یگانه فرزند مولود الهی".(۲۲۸) انعکاس پاک و خالص خداوند در خلقت. هوشیاری الهی، جهان را در توازن نگاه می‌دارد. خداوند در نماد پدر، هوشیاری فراسوی خلقت است؛ پسر، هوشیاری ربّانی در خلقت و آفرینش است، و روح‌القدس، ارتعاش هوشمند خود آفرینش است. مدت‌ها قبل از آن که مسیح درباره‌ی آن صحبت کند مسئله‌ی سه‌گانگی در کتب مقدس هندو مطرح شده بود: "اوم – تات – سات" (Aum, Tat, Sat) – ارتعاش کیهانی، هوشیاری الهی و خداوند در نماد پدر.

مسیح در انجیل به ما بشارت می‌دهد که پس از این که از دنیا رفت نجات‌بخش – روح‌القدس – را خواهد فرستاد. هر ارتعاشی صدایی به وجود می‌آورد. روح‌القدس ارتعاش هوشمند کیهانی است، که صدای آن اوم (Aum) یا آمین (Amen) است که به هنگام تمرکز به درون، شنیده می‌شود. یحیای مقدس از آن چنین یاد می‌کند: "من در روز خداوند(۲۲۹) نزد کردگار بودم و صدای بلندی از پشت سر نظیر ترومپت شنیدم. آن صدا روح‌القدس است. ارتعاش آن موجب تسلی ماست."

در سرزمین هند بود که کریشنا از صدای اوم صحبت کرد(۲۳۰) و مسیح شرق از همین ارتعاش تحت عنوان آمین یا روح‌القدس، به عنوان وسیله‌ی ارتباط با خداوند سخن گفت.

دام‌های هوشیاری جسمانی

محدودیت‌های جسم فیزیکی را در نظر بگیرید. وقتی از بیرون به جسم نگاه می‌کنید، مرض، رنج، درد، غم و غصه است ولی در درون بدن، در مراکز ظریف هوشیاری ربّانی تسلی‌بخشی پیدا می‌کنید. وقتی ذهن شما سیلان خارجی و معمولی‌اش را دنبال می‌کند جهنم را می‌بینید، ولی وقتی با تمرکز کردن روی اوم، ذهنتان سیلان درونی خود را دنبال می‌کند، بهشتی را که در پس جسم نهفته است مشاهده می‌کنید. به همین دلیل حضرت عیسی می‌گفت: "به این زندگانی توجه نکنید، نه به آنچه می‌خورید و نه به آنچه می‌آشامید، نه به فکر جسمتان باشید، نه لباسی که بر آن می‌پوشانید. آیا زندگی نمی‌تواند چیزی بیش‌تر از گوشت و جسم، چیزی بیش‌تر از لباس باشد؟"(۲۳۱) به محض این که شما روی جسم فیزیکیِ محدود تمرکز می‌کنید، در گرداب بدبختی سرنگون می‌شوید. این روزها دنبال موفقیت بودن خیلی مرسوم و متداول است، ولی شما ممکن است مریض شوید و نتوانید از آن سعادت و نیک‌بختی استفاده کنید. بنابراین مسیح هشدار داد که ابتدا باید ملکوت خداوند را جستجو کرد. هوشیاری شما باید

متوجه خداوند باشد. این بالاترین وظیفه‌ی انسان است. "ملل دنیا در جستجوی چیزهای بی‌شماری هستند و پدر می‌داند که شما به این چیزها نیاز دارید. ولی ارجح است که ابتدا ملکوت خداوند را جستجو کنید، در آن صورت همه‌ی این چیزها به شما ارزانی خواهد شد."(۲۳۲) سالم یا بیمار، قدرتمند یا ضعیف، ابتدا خداوند را جستجو کنید. وقتی با قاطعیت و اراده، او را جستجو می‌کنید "همه چیز به شما ارزانی می‌شود" و نه قبل از آن.

مسیح از این هم فراتر می‌رود و می‌گوید هر کس به خاطر خداوند، از تعلقات مادی و خانوادگی بگذرد، در آخرت صدها برابر پاداش خواهد داشت. در این کلمات، مسیح ترک تعلقات مادی را بالاترین راه رسیدن به خداوند می‌داند. آیا احمقانه نیست که انسان حاضر نباشد برای رسیدن به ملکوت خداوند، از چند مزیت مادی صرف‌نظر کند؟ ولی حتی مسیحی‌های معتقد و مؤمن، به ندرت دستورات مسیح را دنبال می‌کنند. کم‌تر افرادی قادر به ادامه دادن راه او هستند. با وجود این، کناره‌گیری از دنیا، خود–تنبیهی به شمار نمی‌آید. بلکه این کار، سرمایه‌گذاری چند جواهر بدلی و موقتی برای کسب گنج جاودانی – خداوند – است. انسان‌های مادی، خداوند را برای کسب منافع دنیوی ترک گفته‌اند، ولی من چیزهای موقتی و فانی را به خاطر خداوند کنار گذاشته‌ام.

گیتا هم ترک مادیات را توصیه می‌کند. کریشنا می‌گوید: "همه‌ی دارماها (وظایف) را فراموش کنید فقط مرا (خداوند را(به خاطر داشته

باشید، من شما را از همه‌ی گناهان رها می‌کنم."(۲۳۳) شرمساری، درد و حرمانی را که از رها کردن وظایف مادی ناشی می‌شود، خداوند برای شما جبران می‌کند. ولی گیتا چیزهای بیش‌تری می‌گوید: "عالمان مردی را خردمند می‌دانند که هدف‌هایش از انگیزه‌های خودخواهانه فاصله داشته، علایق و خواسته‌های او به نتیجه وابسته نبوده و فعالیت‌هایش توسط آتش خرد، خالص و پاک شده باشد. مرد عاقل، رها از وابستگی به نتایج کارهاست. او همیشه قانع و راضی بوده و بی‌نیاز از پاداش‌های مادی است، هیچ کاری را بر حسب اجبار و الزام انجام نمی‌دهد (حتی در حین فعالیت‌های جاری)."(۲۳۴) به همین دلیل کریشنا اعلام می‌کند، اگر هر کاری که شما انجام می‌دهید خالی از انگیزه‌های خودخواهانه و صرفاً برای خشنودی خداوند باشد، لزومی به رها کردن همه‌ی چیزهای دنیوی برای یافتن او نیست. فراموش کردن خداوند به هنگام انجام وظایف دنیوی، ناسپاسی بزرگی است، چون ما بدون هدایت و پشتیبانی او، قادر به انجام وظایف اداری و خانوادگی نیستیم.

اهمیت زندگی کریشنا برای انسان امروزی

حضرت کریشنا در گیتا می‌گوید، آنچه انسان نیاز دارد انجام دهد تا ملکوت خداوند را بیابد این است که به ثمرات عمل خود فکر نکند. خداوند انسان را با چنان امیال و آرزوهایی به دنیا فرستاد که او ناگزیر

است کار کند. بدون کار، تمدن انسان، جنگلی است از بیماری، قحطی و سردرگمی. اگر همه‌ی مردم دنیا قرار بود تمدن مادی را ترک گفته و در جنگل‌ها زندگی کنند، جنگل‌ها باید به شهر مبدل می‌شدند، وگرنه ساکنین آن‌ها به علت کمبودهای بهداشتی از بین می‌رفتند. از طرف دیگر، تمدن مادی پر از نقایص و بدبختی است. پس چه راه حل عملی وجود دارد؟

فلسفه کریشنا برای زندگی امروزی این است که لزومی به فرار از مسئولیت‌های زندگی مادی نیست. مسئله را می‌شود با آوردن خداوند، در جایی که او ما را قرار داده، حل کرد (در همه حال حق را ناظر بر اعمال خود دیدن). صرف‌نظر از این که محیط ما چقدر دهشت‌زا باشد، باید ذهن را از افکار ربّانی و انوار بهشتی لبریز کرد.

برای جلوگیری از دام‌هایی که از دو قطب مخالف ما را تهدید می‌کنند – ترک دنیا، یا غرق شدن در مادیّات – انسان باید به گونه‌ای ذهنش را آموزش دهد که بتواند وظایف لازم روزانه‌اش را انجام داده و ضمناً هوشیاری خدای درون را هم حفظ نماید. همه‌ی مردان و زنان باید بدانند و به خاطر داشته باشند که زندگی مادی می‌تواند از بیماری‌های پایان‌ناپذیر جسمی و روحی رها باشد و این در صورتی است که انسان تفکر و تعمّق را به برنامه روزانه‌اش اضافه نماید. یک زندگی متعادل که در آن تفکر و تعمّق و فعالیت، به موازات هم قدم برمی‌دارند، بدون وابستگی به ثمرات عمل، نمونه‌ی ارائه شده توسط کریشناست.

پیام کریشنا در بهاگاواد گیتا می‌تواند به عنوان بهترین دکترینی که مناسب زندگی مدرن، پرمشغله و پر از نگرانی‌هاست، ارائه شود. کارکردن بدون آرامش درون، حکم جهنم را دارد. کار کردن، ضمن جوشش حباب‌های شادی در درون، یعنی بهشتی را با خود حمل کردن. همیشه در نگرانی به سر بردن، حتی زمانی که شرایط خوب و مساعد است، یعنی در جهنم زیستن. در شادی و آرامش بی‌انتهای درونی زیستن، یعنی در بهشت بودن، حتی اگر خانه و کاشانه شما یک آلونک کوچک و سست بنیاد باشد. چه در قصری زندگی کنیم چه در سایه‌ی درخت، همواره باید بهشت درونی را با خود حمل کنیم.

"بار پروردگارا من بهشت را بدون تو نمی‌خواهم. من دوست دارم در کارخانه کار کنم ولی به شرط این که صدای تو را از میان چرخ‌های ماشین بشنوم. زندگی مادی بدون تو، منبع بدبختی، بیماری، جنایت، جهل و اندوه است."(۲۳۵)

یوگی از همه چیز همراه با هوشیاری ربّانی لذت می‌برد. در عین حال می‌تواند بگوید، "اگر به من غذایی نرسد، هرگز احساس کمبود نمی‌کنم". شرایط زندگی نباید به شما صدمه بزند. سعی کنید به هیچ چیز در زندگی وابسته نباشید.

اگر در دنیا زندگی کردید و به آن وابستگی نداشتید، یک رهرو واقعی هستید. در مغازه‌ی شیرینی‌فروشی بودن، و به شیرینی دست نزدن؛ این ترک واقعی تعلقات دنیوی است. با وجود این، شیر، روی آب نمی‌ایستد مگر شما از آن کره بگیرید. تنها راه رسیدن به شادی و

آزادی، جستجو کردن خداوند و رعایت قوانین الهی است. مسیح می‌گفت: "اگر دستت به تو آزار می‌رساند آن را قطع کن". چنین قاطعیتی لازم و ضروری است. شما باید در درونتان این واقعیت را حس کنید. "پروردگارا! تو تنها به من تعلق داری. من در زمین هستم فقط برای آن که تو را خشنود سازم".

شما باید دنیا را نه تنها به صورت ظاهری بلکه ذهنی هم ترک کنید. مسیح منظورش این نبود که شما نباید غذا بخورید یا لباس بپوشید. او هم غذا می‌خورد و هم لباس می‌پوشید. منظور او این بود که فرد باید از نظر ذهنی به لباس و غذا، غیروابسته باشد. "به جسمت فکر نکن"، به این معنی است که زیاد به فکر غذا، لباس و نیازهای جسمی مباش. اگر انسان از درون پاک باشد به مراتب مهم‌تر است تا از بیرون. اگر شما از درون و بیرون پاک باشید ، البته به مراتب بهتر است. شما می‌توانید انسانی پایبند به اخلاقیّات باشید ولی آدمی مذهبی نباشید، ولی رعایت اصول اخلاقی برای شروع کارِکسی که می‌خواهد در راه دین قدم گذارد، واجب و ضروری است. این در واقع برقراری تماس با خداوند است. شما، نه باید روی اشتباهات خود تکیه کنید، نه فکر کنید که گناهکارید. به خودتان تلقین کنید که فرزند (بنده) خداوند هستید و روی آنچه مسیح گفت تأمل کنید: "من و پدرم یکی هستیم".

... مسیح در شرق به دنیا آمد تا شرق و غرب را به هم پیوند دهد و هوشیاری ربّانیِ برادری و برابری را بیدار کند. زندگی او در شرق، در

سال‌های نامشخصی از حیاتش و رابطه‌ی او با رهروان بزرگ هند، نشان‌دهنده‌ی وحدت و برادری همه‌ی قدیسین بزرگ و آواتارهاست.

بزرگان دین به زمین می‌آیند تا نشان دهند که هوشیاری ربّانی که به دست آورده‌اند، چیزی است که همه‌ی آن‌هایی که روی زمین زندگی می‌کنند، باید به دست آورند. شما باید هوشیاری‌تان را وسعت دهید و رنجتان را از بین ببرید. خوردن غذا درد را از بین نمی‌برد. کسب ثروت، رنج روحی را برطرف نمی‌کند. خواندن کتاب‌های معنوی، روح را سیراب نمی‌کند. سالکین هند عقیده دارند که هدف و مقصود از مذهب این نیست که دکترین‌های مشخصی برای دنبال کردن ارائه دهد، بلکه هدف آن است که به بشر حکمتِ یافتن شادی پایدار را بیاموزد. همان گونه که یک بازرگان با فراهم آوردن کالاهایی نیازهای جامعه را برآورده می‌سازد، همان گونه که هر انسانی نماینده‌ی خداوند برای انجام کار نیکی بر روی زمین است، به طور مشابه، مسیح، کریشنا، بودا و همه رهروان دین به زمین آمدند تا بهترین ارمغان‌ها را تقدیم بشریت کنند: دانشِ دنبال کردن جاده شادی و سعادت جاودانی؛ و با نمونه قرار دادن زندگی‌های متعالی خود، ما را برای دنبال کردن این راه الهام بخشند.

روزی می‌رسد که شما باید قفس تن را رها کنید. صرف‌نظر از این که چقدر قدرتمند باشید، جسم، نهایتاً باید زیر خاک مدفون شود. وقتی برای از دست دادن وجود ندارد. به نام خداوند منّان، اجازه دهید دیوارهای غم و حرمان و جهالت را فرو بریزیم و کردگار را حقیقتاً

پرستش کنیم. بسیار اتفاق افتاده که اهریمن‌های طمع و تعصب در معبدهای پروردگار جولان داده‌اند؛ ما باید الهه‌های آرامش و شادی را به معبدهای خداوند برگردانیم. اجازه دهید روی زمین، نه به عنوان آمریکایی یا هندی، با آداب و رسوم و باورهای متضاد، بلکه به عنوان فرزندان یک پدر، در کنار هم زندگی کنیم. "مسیحی" یا "هندو" صرفاً عناوین هستند. اجازه دهید به صورت یک خانواده‌ی ربّانی بزرگ در دنیای متحد یگانگی و وحدت، با درک توازن و برکت و سعادت ناشی از ذات باری‌تعالی در درون و بیرون از خود، زندگی کنیم.

ده فرمان
قوانین جاودان شادمانی

سیل و طوفان و بلاهایی که در طبیعت اتفاق می‌افتد و موجب خرابی و صدمات شدید جمعی می‌شود "کار خدا" نیست. این مصیبت‌ها ناشی از افکار و اعمال انسان است.(۲۳۶) هر زمان که در توازن ارتعاشیِ خوب و بدِ جهان، به علت انباشته شدن ارتعاشات زیان‌بخش، که نتیجه‌ی افکار و اعمال نادرست انسانی است، اختلال به وجود می‌آید، شما شاهد خرابی و انهدام‌های مصیبت‌بار خواهید بود.

تا زمانی که مردم افکار و اعمال نادرست خود را تصحیح نکنند، ما شاهد جنگ و بلاهای طبیعی خواهیم بود. جنگ‌ها را خداوند مقرر نکرده، بلکه زاییده‌ی مطامع خودپرستانه و گسترش‌یافته‌ی عده‌ای از خدا بی‌خبر است. خودخواهی‌های فردی، صنعتی، سیاسی و ملی را از بین ببرید، آن گاه دیگر از جنگ و خونریزی خبری نخواهد بود.

هنگامی که مادی‌گرایی بر هوشیاری انسان غالب می‌شود، امواج منفی ظریفی شروع به بارش می‌کند که انباشته شدن آن‌ها، توازن الکتریکی طبیعت را مختل کرده و منجر به وقوع زلزله، سیل و سایر مصیبت‌ها می‌گردد. خداوند مسئول این رویدادهای دهشت‌بار نیست. قبل از این که طبیعت به کنترل درآید، افکار باید کنترل شوند.(۲۳۷)

"راما"، آواتاری که یکی از امپراتورهای بزرگ هندو بود بر آیودهیا حکومت می‌کرد. مردمی که در زمان او می‌زیستند همه با پاکی و درستی زندگی می‌کردند. گفته می‌شود که در دوران سلطنت وی، هیچ گونه حادثه، مرگ‌های زودرس و بلاهای طبیعی، توازن قلمرو سلطنت وی را مورد حمله قرار نداد. چنانچه فرد فرد اعضای خانواده‌ای، درستی عمل بیش‌تری از خود نشان دهند، توازن و سلامت بیش‌تری بر محیط خانه حاکم خواهد شد. وقتی اعضای خانواده با خودخواهی، حقوق یکدیگر را نقض می‌کنند، خانه طبیعتاً دچار ناهماهنگی می‌شود. این در مورد ملت‌ها هم صادق است. فقط در صورتی که بشر با درستی و صداقت عمل نماید، حکومت الهی بر زمین حاکم می‌گردد. متأسفانه فرصت، بسیار کوتاه است. شما امروز هستید و فردا رفته‌اید. به عنوان یک انسان، صددرصد به سود شماست که خداوند را جستجو کنید. شما باید از آزادی و اختیاری که او به شما عطا کرده در این زندگانی استفاده کنید، تا به طور تجربی حقایق جاودانی معنوی را ثابت نمایید.

گناه چیزی است که رنج و حرمان به بار می‌آورد. فضیلت و تقوی چیزی است که ثمره‌اش شادی پایدار است. اگر ذهن از توازنی معنوی برخوردار نباشد، حتی یک خانه و یک ماشین نو نمی‌تواند شما را خوشحال کند. شما مثل گذشته، جهنم را با خود همراه دارید.

شادی واقعی می‌تواند در مقابل چالش ناشی از تجارب بیرونی مقاومت نماید. وقتی شما زخم‌های ناشی از ظلم دیگران را تحمل می‌کنید و در مقابل، از خودگذشتگی و محبت نشان می‌دهید، و با وجود همه‌ی ناملایمات و سختی‌ها و شرایط نامساعد بیرونی، آرامش درون خود را حفظ می‌کنید، آن وقت است که این شادی را می‌شناسید.

"کسی که دستورات کتب مقدس را نادیده گرفته و صرفاً در تعقیب امیال و آرزوهای شخصی خود است، نه شادی، نه کمال و نه خداوند لایزال را پیدا نمی‌کند. بنابراین کتب مقدس را به عنوان راهنما – برای این که تصمیم بگیرید چه کارهایی را انجام دهید و از چه چیزهایی بپرهیزید – انتخاب کنید. با درک شهودی دستورات داده شده در کتاب مقدس، از انجام وظایف خود در این دنیا خشنود باشید."(۲۳۸) آن‌هایی که از درون شاد و راضی‌اند کسانی هستند که درست زندگی می‌کنند. شادی فقط از درست‌کرداری حاصل می‌شود. در این دنیا شاد باشید، در آن دنیا هم شاد خواهید بود. مرگ، فرار از مسائل نیست. اگر در جستجوی بهشت، در آینده هستید، باید در این دنیا خوب باشید. طبق قانون علت و معلول، شما در آن دنیا دقیقاً

همان وضعی را خواهید داشت که در این دنیا دارید. بنابراین تا زمانی که خورشیدِ فرصت می‌درخشد، وقت را غنیمت شمارید و برای آخرت توشه‌ای فراهم سازید.(۲۳۹)

ده قانون جاودان شادمانی

عنوان ده قانون جاودان شادمانی، شاید عنوان مناسب‌تری از "ده فرمان"(۲۴۰) باشد. کلمه فرمان، ذهنیتی منفی را القا می‌کند. کم‌تر افرادی پیدا می‌شوند که دوست داشته باشند به آن‌ها فرمان داده شود. به محض این که شما به کودکی می‌گویید فلان کار را نکن، فوراً رغبت به انجام آن کار در او پیدا می‌شود.

این ده فرمان هر روز و هرلحظه نقض و شکسته می‌شوند و چنانچه مفهوم معنوی آن درک نشود، مردم همواره علیه آن شورش می‌کنند. ده فرمان، قوانین جاودانی سلوک و رفتار هستند که توسط همه مذاهب بزرگ عنوان و تبلیغ شده‌اند. با وجود این، حتی در کتب مقدس هم درباره‌ی روان‌شناسی و فواید این فرمان‌ها اشاره‌ای نشده است. مردم در کلیساها آن‌ها را قبول می‌کنند ولی در خارج از کلیسا، به دلیل غیرعملی بودن، (با منطق‌تراشی خود) آن‌ها را اجرا نمی‌کنند. با وجود این، شکستن این قوانین مقدمه‌ای است برای همه بدبختی‌های دنیا.

فایده این فرمان‌ها چیست؟ در بهاگاواد گیتا به ما گفته می‌شود که همه چیز را فراموش کنیم و فقط خداوند را به یاد داشته باشیم. "افکارت را فقط متوجه من ساز. طالب من باش، همه چیز را به خاطر من کنار بگذار. در مقابل من خاشع و خاضع باش. تو برای من عزیز و محترم هستی، پس من قول حتمی به تو می‌دهم، تو مرا به دست خواهی آورد.(۲۴۱) این شبیه اولین فرمانی است که به موسی ابلاغ شد.

در مقابل من، تو خداوند دیگری نخواهی داشت. شناخت خداوند باید هدف زندگی باشد. انجام وظایف مادی بدون روح و قدرت گرفتن از خدای متعال عملی نیست. به وظایف روزانه عمل کردن و خدا را به فراموشی سپردن، بالاترین گناه ممکن است. گناه یعنی جهل و غفلت، یعنی علیه بالاترین منافع خود اقدام کردن. چند بار تا کنون سوز غم شدیدی را در قلب خود احساس کرده‌اید؟ چرا؟ چون درست عمل نکرده‌اید. چون خداوند اولین جایگاه را در قلب شما نداشته است. گیتا می‌گوید: "همه وظایف دیگر را به فراموشی بسپار، فقط مرا به خاطر داشته باش. من تو را از همه گناهان آزاد می‌سازم." (گناهانی که نتیجه عدم انجام وظایف کوچک‌تر بوده است).(۲۴۲) در زندگی، هیچ کس را نباید در مقام مقایسه، بالاتر از خداوند قرار دهید. با وجود این که مسیح با روح الهی یکی شده بود ولی می‌گفت: "من همه چیزهایی که پدر می‌داند نمی‌دانم."(۲۴۳)

به محض این که انسان به دنبال متعلقات دنیوی – نام، شهرت و هر چیزی غیرخداوند – می‌رود، اندوه به سراغش می‌آید. "اوه، آرجونا، آن‌هایی که خدایان پایین‌تر را ستایش می‌کنند، به دنبال آن‌ها (تعلقات دنیوی) می‌روند، شخص مؤمن به سراغ من می‌آید."(۲۴۴) فقط خداوند می‌تواند به رؤیاهای شادی پایدار بنده‌اش تحقق بخشد. هیچ کس نباید جای خداوند را در زندگی شما پر کند. اگر کتب مقدس هندو را مطالعه کنید، متوجه خواهید شد چگونه با ده فرمان انجیل هماهنگی دارند.

هیچ تصویر و تصوری را نباید در ذهن خود تثبیت کنی. ستایش نمادهایی خاص، فقط برای معدودی مجاز است، اگر چه نتایج بد آن به مراتب از نتایج خوبش بیش‌تر است. اگر کسی صلیب مسیح را ستایش کند ولی فراموش کند صلیب، نماد چه واقعیتی است، کارش به منزله پرستش یک "تصویر نقش بسته" در خیال می‌ماند. چون اهمیت آن نماد را فراموش کرده است. وقتی استاد بزرگی فوت می‌کند، معمولاً تصویر او یا چند نماد از زندگی‌اش حفظ شده و مورد احترام و ستایش قرار می‌گیرد. این خوب است به شرط آن که شما کیفیت‌های ارزشمند آن شخصیت را الگو قرار دهید. ولی اگر شما تصویری را بپرستید بدون آن که به آنچه این نماد، نماینده آن است، توجه کنید، در واقع خدا رافراموش کرده‌اید. داشتن تصویر یا مجسمه عیسی، در صورتی قابل قبول است که به شما کمک کند روی کیفیات ربّانی او تکیه کنید. مؤمنان واقعی اجازه نمی‌دهند هوشیاری

آن‌ها روی شیئی متمرکز شود، بلکه با توجه به عشقی عمیق روی خداوند، که در پس آن تصویر است، تمرکز می‌کنند. پیام دوم فرمان این است ما فقط باید خداوند را به عنوان معبود پرستش کنیم،(۲۴۵) چون خداوند نامتناهی است.

تو نباید نام پروردگار خود را بیهوده بر زبان آوری.(۲۴۶) وقتی نام پروردگارت را بر زبان می‌آوری، باید به طور درونی از آنچه می‌گویی آگاه باشی. اگر ممکن بود ذهن افراد را هنگام ذکر و نماز مشاهده کنی، می‌دیدی که قریب به اکثریت آن‌ها هنگام دعا و نماز به هر چیز فکر می‌کنند جز خداوند. آن‌ها نام خدا را بیهوده بر زبان می‌آورند. وقتی ما نماز می‌خوانیم باید نهایت سعی خود را به کار ببندیم تا تمام توجهمان روی خداوند متمرکز باشد نه این که مرتب بگوییم، "خدا، خدا، خدا،" و اجازه دهیم ذهنمان متوجه چیزهای دیگر باشد. خاله‌ای داشتم که دعاهای خود را همیشه با انداختن تسبیح بیان می‌کرد. او را همیشه در حال ذکر می‌دیدید ولی یک روز به من اعتراف کرد که اگر چه چهل سال است دارد دعا می‌کند، دعاهای او هرگز برآورده نشده ... جای تعجب نیست چون دعاهای او جز یک عادت فیزیکی عصبی چیز دیگری نبود. وقتی دعا می‌کنید، به هیچ چیز جز خداوند نیندیشید. نهایت کوشش خود را به کار بندید که دعایتان صادقانه باشد. ذکر و تسبیح انداختن، خوب است به شرط این که تمام توجه، متمرکز روی حق باشد و با اخلاص و پاکی کامل بیان گردد. ولی ذکر هم اکثراً جنبه‌ی مکانیکی پیدامی‌کند، ذکر، شکلی از پرستش است. ولی اگر در

دل، با عشق و صمیمیت، خداوند را یاد کردی پرستش واقعی همان است. بهاگاواد گیتا، داشتن ذهن متمرکز را هنگام پرستش خداوند، قویاً توصیه می‌کند. هنگامی که نماز می‌خوانید، قلب و ذهنتان باید سرشار از عشق الهی باشد.

روز شنبه (یکشنبه) را به یاد بیاور، آن را مقدس نگاه دار. از هفت روز هفته چند نفر را می‌شناسید که یک روز را به خداوند اختصاص دهند!(۲۴۷) یک روز را به خداوند اختصاص دادن، از هر جهت به سود و منفعت شماست. یکشنبه روز خورشید است، روز تابناک خرد. افراد بی‌شماری، هرگز از این روز برای تمرکز کردن روی خداوند استفاده نمی‌کنند. اگر در این روز (یا روزی در هفته) مدتی تنها می‌نشستید و از آن سکوت لذت می‌بردید، مطمئناً احساس بهتری می‌کردید. به روز یکشنبه به این صورت نگاه کنید، به عنوان مرهمی برای تسکین جراحات شش روز گذشته. هر کسی برای شفای زخم‌های روحی خود، به یک روز استراحت در هفته، در بیمارستان معنویت، نیازمند است.

سعی کنید در روز، چهار نوبت – صبح قبل از بیرون آمدن از تخت، قبل از صرف نهار، پیش از خوردن شام، قبل از رفتن به رختخواب – دقایقی را در سکوت و با خدای خود سپری کنید. شما غافل هستید از این که خلوت کردن با خداوند چه تأثیر شفابخشی روی ذهن، جسم و روح شما می‌گذارد. آن‌هایی که چند بار در روز با خداوند خلوت می‌کنند، مسلماً با او هم‌کوک می‌شوند.

اگر مرتب چک بکشید بدون آن که پولی در حساب خود بگذارید، از سرمایه تهی خواهید شد. در مورد زندگی هم، این طور است. بدون ذخیره کردن آرامش در حساب زندگی، از قدرت، سکون و شادی، تهی خواهید شد و نهایتاً از نظر عاطفی، روحی، جسمی و معنوی ورشکسته می‌شوید. در حالی که برقراری ارتباط روزانه با خداوند، به طور منظم حساب بانک درونی شما را پر خواهد کرد.

انسانِ برخوردار از آرامش، اشتباه نمی‌کند، وقتی هزاران نفر دیگر در حال سقوط هستند، او موفق می‌شود. باید آرام باشید تا موفق شوید. آن‌هایی که یک روز در هفته را به دعا و نیایش نمی‌پردازند و آرامش ربّانی درونی را در خود تقویت نمی‌کنند، اکثراً عبوس و بدخلق می‌شوند و در اثر کوچک‌ترین چیزی از کوره درمی‌روند. از طریق دروازه‌های سکوت، آفتاب شفابخش خرد و آرامش بر شما می‌تابد.

یک روز در هفته، باید روز استراحت، و تقویت و پرورش آرامش ربّانی باشد. با وجود این، فعالیت‌هایی که تبلور خرد و آرامش است نیز برای این روز مناسب می‌باشد.

به پدر مادر خود احترام بگذارید.(۲۴۸) باید به پدر و مادر به عنوان نمایندگان خداوند، احترام گذاشته شود. خداوند متعال است که به آن‌ها قدرت خلقت را اعطا نموده. مادر، تجلی عشق بدون قید و شرط خداوند است، زیرا مادرِ واقعی، بخشش و گذشت را نشان می‌دهد، زمانی که هیچ کس دیگری حاضر به این کار نیست. پدر، مظهر خردِ پدر بهشتی و حمایت از فرزندان است. پدر و مادر را نباید جدا از

خداوند دانست، بلکه می‌بایست به عنوان نماینده‌های عشق و خرد حمایت‌کننده‌ی او دوست داشت. قادر متعال در مادر و پدر تجلی می‌کند تا به فرزند کمک کند. پس به خداوند در قالب پدر و مادر احترام بگذارید.

تو کسی را به قتل نمی‌رسانی.(۲۴۹) این به آن معناست که کسی را به منظور قتل نَفْس نمی‌توان کشت، چون در آن صورت شما "جانی" محسوب می‌شوید. ضمناً به هنگام خشم و غلیان احساسات نباید کسی را به قتل رساند، ولی اگر قتل به منظور دفاع از میهن باشد، شما باید برای حفظ مواهبی که خداوند به شما عطا کرده، جنگ کنید. این وظیفه‌ی اخلاقی شماست که از مرز و بوم و خانواده‌ی خود دفاع کنید.

شما نباید مرتکب زنا شوید.(۲۵۰) پیوند ازدواج، به منظور تبلور عشقی پاک و خالصانه میان زن و شوهری که فقط خداوند را در یکدیگر می‌بینند، مجاز و قانونی است. البته آرمان وحدت جنسی، باید خلق فرزند باشد.

جدا از هدف تولید مثل و تبلور عشق واقعی و متقابل در محیط مقدس زناشویی، نیاز به خلقت توسط خداوند در انسان به ودیعه گذاشته شد، تا به انرژی و شناخت ربّانی مبدل شود. با جذب انرژی جنسی شما می‌توانید قدرت‌های عظیم نویسندگی، نقاشی یا خلاقیت به اشکال گوناگون را در خود تقویت کنید. اگر بتوانید در نهایت، انرژی خلاقه را کنترل و در جهت معنوی سوق دهید، آرامش، عشق و شادی زیادی در ذات احدیت پیدا می‌کنید. قدیسینی که انرژی جنسی

خود را در جهت معنوی سوق داده‌اند، بسیار قوی هستند و می‌توانند کارهای شگرفی در دنیا و در جستجوی درونی برای یافتن حق انجام دهند.

اگر شما روی مسئله‌ی میل جنسی، جز از راه تبلور آن از طریق ازدواج تکیه و تمرکز کنید، برای سلامت جسم و روح، زیان‌بخش است. هیچ کس نباید فکرهای شهوانی کند یا افکار شهوانی خود را محقق سازد.

عالم خلقت و بشر با اراده‌ی خداوند، خالی از هرگونه آلایشی به وجود آمدند. در ابتدا به انسان قدرت داده شده بود تا با اراده کردن، تولید مثل کند. انسان این قدرت را هنگامی از دست داد که وسوسه شد تا به جای تبلور معنویِ قدرت خلاقه‌ی ربّانی، روی میل جنسی تمرکز کند. برده‌ی میل جنسی بودن، یعنی از دست دادن سلامت، حکومت بر نفس و آرامش ذهن؛ یعنی همه‌ی چیزهایی که انسان برای شاد بودن به آن نیاز دارد.

تو دزدی نمی‌کنی. اگر همه‌ی افراد یک اجتماع ۱۰۰۰ نفری از یکدیگر چیزی بدزدند، هر فردی ۹۹۹ دشمن دارد. بنابراین هیچ‌کس حق ندارد به گونه‌ای غیرعادلانه، مال، عشق، آرامش یا هرگونه متعلقات دیگری را برباید. اگر راضی و حاضر نباشید آنچه به شما تعلق ندارد از دیگری به زور بگیرید، آنچه نیاز دارید یا به آن علاقه دارید، به سوی شما خواهد آمد.(۲۵۱) میل به دزدی ابتدا در ذهن قوت می‌گیرد و آن هنگامی است که احساس طمع یا تملک چیزی در شما

بیدار می‌شود. بذرهای میل و هوس باید از ذهن پاک شود. عدم خودخواهیِ معنوی چاره‌ی کار است، بعد از آن فرد به طور خودکار فراوانی را به خود جلب می‌کند.

تا خودخواهی ناشی از ماده‌گرایی از بین نرود، شادی در دنیا ظهور نمی‌کند، شادی صرفاً در نتیجه‌ی همکاری معنوی به وجود می‌آید و آن هنگامی است که مردم برای تأمین نیازهای دیگران به اندازه‌ی نیازهای خود دل می‌سوزانند و برای دیگران به همان جدیت که برای خود کار می‌کنند، زحمت می‌کشند.

تو علیه همسایه‌ات شهادت دروغ نمی‌دهی.(۲۵۲) به حیثیت کسی لطمه وارد ساختن، روش دیگری برای سلب شادی اجتماعی است. اگر می‌خواهی با تو خوب رفتار شود، با دیگران خوب رفتار کن.(۲۵۳) این مهم است که انسان همیشه حق و حقیقت را در نظر داشته باشد.

برای حقیقت‌بین بودن لازم است انسان بین حقیقت و واقعیت تفاوت بگذارد. این که شما واقع‌بینانه اظهار کنید که شخصی چلاق است، عمل شایسته‌ای نیست. بنابراین حقایق ناخشنودکننده را اگر ضرورتی ندارد نباید بیان کرد. خدشه‌دار کردن حیثیت کسی، با بیان یک واقعیت، بدون آن که فایده‌ای بر آن مترتب باشد، نیز کار نادرستی است. صلاح نیست کسی دروغ بگوید برای آن که از راست گفتن احتراز کند، در چنین موقعیتی سکوت بهتر است. هرگز از روی بی‌دقتی یا موذیانه حرفی نزنید که دیگران را ناراحت‌کند یا به آن‌ها صدمه برساند.(۲۵۴)

تو خانه‌ی همسایه، همسر او، پیشخدمت، گاو و استرش و هر چیزی را که به او تعلق دارد، به تملک خودت در نمی‌آوری.(۲۵۵) طمع و میل به تملک، منشأ نارضایتی است. یاد بگیرید بین "نیازهای ضروری" و نیازهای غیرضروری تفاوت بگذارید. هرچه بیش‌تر نسبت به متعلقات دیگران طمع کنید، اندوه بیش‌تری نصیبتان می‌شود. در آن صورت عمرتان را در ناخشنودی سپری می‌کنید و هرگز رضایت خاطری به دست نمی‌آورید. غنای معنوی درونی را جستجوکنید.

آنچه هستید به مراتب ارزشمندتر از هر چیز یا هر کس دیگری است که تا کنون آرزوی آن را داشته‌اید. تجلی پروردگار در شما به گونه‌ای کاملاً یکتا و منحصربه‌فرد است. چهره‌ی شما از چهره‌ی دیگران متفاوت است، و روح شما هم کاملاً متفاوت از دیگران است. به خود کفایت کنید و از آنچه هستید راضی باشید، چون درون روح شما بزرگ‌ترین گنج‌ها نهفته است، "خداوند".

چگونه می‌توان خصوصیات اخلاقی افراد را از ظاهر آن‌ها حدس زد

هر فرد، با مطالعه‌ی خصوصیات اخلاقی دیگران، می‌تواند این توانایی را پیداکند که ماهیت خود را بهبود بخشد. البته نگاه کردن به دیگران با دیدی منفی، نه تنها درست نیست، بلکه عواقب تلخ و ویرانگرانه‌ای دارد. هر کسی از آدم "عیب‌جو" فرار می‌کند. بسیاری از افرادی که از انتقاد کردن لذت می‌برند، خودشان تحمل انتقاد را ندارند و تازه ممکن است به همان عیبی که در سایرین می‌بینند و به حالش تأسف می‌خورند، مبتلا باشند.

مطالعه‌ی شخصیت در درجه‌ی اول از این نظر حائز اهمیت است: هر انسانی نیاز دارد به طور پیوسته فضایل دیگران را در نظر داشته باشد تا آن ویژگی‌ها را در خودش تقویت کند. وقتی می‌خواهم افرادی را به عنوان همکار انتخاب کنم، خصوصیات آن‌ها را مطالعه می‌کنم. ولی نقطه نظرم در این مورد خاص کاملاً متفاوت از سایرین است. گاهی اجازه می‌دهم فردی که به "بدی" معروف است با من باشد، به این

امید که تغییر روش دهد. اگر به افکار روحانی من که برای خیر و صلاح اوست پاسخ دهد، بهتر خواهد شد، ولی اگر پاسخ ندهد، من از فرصتی استفاده کرده‌ام. من مثل دکتری می‌مانم که برای کمک به بیمار، خود را در معرض خطر ابتلا به آن بیماری قرار می‌دهد. همه‌ی دکترها باید از این فرصت‌ها استفاده کنند، چون هدفشان خدمت کردن است. در مورد یک استاد روحانی هم همین طور است. او قبول می‌کند دیگران را مورد قضاوت قرار دهد و نقایصشان را به آن‌ها نشان دهد برای آن که کمکشان کند تا خود را بهبود بخشند.

مسیح می‌گوید: "کسی را مورد قضاوت قرار ندهید تا مورد قضاوت قرار نگیرید."(۲۵۶) او انتقادی را که صرفاً برای تحقیر دیگران است محکوم می‌کند. چنین رفتاری نامهربانانه بوده، دوستی را از بین می‌برد. انتقاد کوچک‌ترین فایده‌ای ندارد مگر آن که با عشق و صمیمیت و بنا به درخواست طرف مقابل، گفته شود. انتقاد صرفاً باید به منظور کمک به دیگری صورت بگیرد. آن‌هایی که حاکم بر نفس خود هستند، حق دارند به دیگران کمک کنند. اگر از آن دید به قضیه نگاه کنیم، مطالعه‌ی شخصیت، ارزشمند است.

ظاهر افراد، نشانه‌ی شخصیت آن‌هاست

یکی از راه‌های شناخت خصوصیات دیگران، سیماشناسی است. معروف است که خصوصیات برجسته‌ی افراد را از ظاهرشان می‌توان

تشخیص داد؛ اظهار نظری بسیار کلی. همه‌ی خصوصیات فیزیکی فرد نمی‌تواند بازگوکننده‌ی داستان واقعی زندگی درونی‌اش باشد.

افلاطون سیماشناسی را به عنوان راهنمایی برای شناخت شخصیت مطالعه کرد. اساتید هندو کمی عمیق‌تر رفته‌اند. آن‌ها عقیده دارند، افکار اصلیِ تمام تناسخ‌های فرد، در چشمانش منعکس است. اگرچه چشم‌ها، همه داستان روح را – نه فقط متعلق به این زندگانی، بلکه مربوط به زندگی‌های گذشته – آشکار می‌سازند، با وجود این ذهنی بسیار توانا می‌خواهد تا زندگی‌های گذشته‌ی شما را که در زندگی فعلی‌تان منعکس است، تجزیه تحلیل و سپس بازگو نماید.

گاهی اوقات پیش‌آمده در کوچه و خیابان با فردی روبه‌رو شده‌اید و چیزی در نگاه او مشاهده کرده‌اید که به شما این احساس را داده: "او را دوست ندارم" یا "او را دوست دارم". چشم‌ها همه‌ی داستان را بیان می‌کنند. ترس، خشم، حسادت، طمع، بخشندگی، عشق، شهامت و معنویت، همه‌ی این کیفیات خوب و بد، بازتاب‌هایی مطابق با آن کیفیت در چشم‌ها به وجود می‌آورند. کارآگاه‌ها می‌توانند عضلات چهره‌ی خود را کنترل کنند به گونه‌ای که طرف مقابل، فکر آن‌ها را نخواند، ولی احساس سوءظن را نمی‌توانند از نگاه خود مخفی کنند. یک یوگی چشم‌های آرامی دارد چون به مظهر آرامش (ذات یگانه) فکر می‌کند.

مشخصات برجسته‌ی چهره و بدن، مطالعه شده و حتی برجستگی‌های روی سر تجزیه و تحلیل گشته. با وجود این، ظاهر

افراد همیشه بازگوکننده‌ی درون آن‌ها نیست و فرهنگ‌های گوناگون به نتایج گوناگونی از مشاهدات خود می‌رسند. تعدادی عقیده دارند که افراد چاق تجمل‌پرستند و از کارکردن خوششان نمی‌آید و آدم‌های لاغر، بیش‌تر روحانی هستند. با وجود این، در هند، چاقی در یک شخصیت روحانی، به گونه‌ای متفاوت ارزیابی می‌شود. سزار از ظاهر "لاغر و گرسنه‌ی" "کاسیوس"(۲۵۷) بوی خطر را احساس می‌کرد، و او را به صورت تهدیدی برای قدرت خود می‌دید. برخی از نویسندگان عقیده دارند افراد لاغر بیش از حد فکر می‌کنند، به این دلیل گوشت نمی‌آورند. تاریخ نشان داده که هم افراد چاق و هم لاغر فرمانروایان خوبی بوده‌اند...

چهره‌شناسی به عنوان معیار شخصیت، واقعیت دارد در صورتی که بیننده این نکته را در نظر بگیرد که همه‌ی افکاری که طی زمان از ذهن فردی عبور می‌کند، در ظاهرش هویدا می‌شود. ولی خواندن چهره‌ی دیگری نیاز به علم لَدُنی و قدرت شهودی دارد.

برای نمونه، سقراط بسیار زشت‌رو بود. او ستاره‌شناس برجسته‌ای را ملاقات کرد که به او گفت: "سقراط تو پلیدترین آدمی هستی که تا کنون دیده‌ام." شاگردان سقراط از این حرف فوق‌العاده خشمگین شدند. ولی معلم آن‌ها پاسخ داد: "حرف شما کاملاً صحیح است من آنچه را گفتید در گذشته بوده‌ام و اگرچه با خرد کنونی بر آن‌ها غلبه کرده‌ام، با وجود این، کارهایی که در گذشته انجام دادم، در این بدن ثبت شده و آن را به ظاهر، نازیبا و زشت ساخته است."

هیجانات به عنوان سرنخی برای شناخت شخصیت

شاخه‌ی دیگری از تحقیق و جستجو که به چهره‌شناسی مربوط می‌شود علم تشخیص بیماری و مطالعه‌ی احساسات و هیجانات از طریق علائم بیرونی (نظیر حالات صورت و حرکات بدن) و مطالعه‌ی واکنش‌های هیجانی به حوادث گوناگون در طول حیات است. احساسات و عادات، مبیّن خصوصیات فرد می‌باشند. البته تعدادی از افراد این توانایی را در خود رشد داده‌اند که احساسات واقعی‌شان را مخفی نگاه‌دارند چون دوست ندارند دیگران به احساسات آن‌ها پی‌ببرند. دو شوهر خبردار شدند که همسرانشان غرق شده‌اند. یکی از آن‌ها از خود ناراحتی زیادی نشان داد و دیگری عکس‌العملی بروز نداد. ولی همسری که خود را خیلی ناراحت نشان داد کم‌تر از آن که اصلاً احساساتی بروز نداد، همسرش را دوست می‌داشت. بنابراین علم تشخیص، پی بردن به احساسات و واکنش‌های واقعی مردم، نیاز به مطالعه‌ای عمیق دارد.

شما مردم را از روی احساساتشان بهتر از صورت ظاهرشان می‌توانید تجزیه و تحلیل کنید. برای کسب نتیجه‌ی درست‌تر من این دو روش را به هم می‌آمیزم. همه‌ی کسانی را که برای آموزش به نزد من می‌آیند، در موقعیت خاصی قرار می‌دهم تا ببینم ذهن و احساسات آن‌ها چگونه واکنش نشان می‌دهد. اگر واکنش آن‌ها برعکس چیز مورد انتظار بود سعی می‌کنم آن را تصحیح کنم، ولی این کار را

نمی‌کنم مگر آن که شخص خودش بخواهد اصلاح شود و این اختیار و اجازه را به من بدهد که او را راهنمایی کنم.

برخی از افراد با کوچک‌ترین چیزی هیجان‌زده می‌شوند. موسیقی‌دان‌ها در آمریکا خیلی عاطفی هستند و اکثر آهنگ‌ها هم هیجانی است، چون بر محور عشق انسانی می‌گردد. در هند موسیقی بر محور افکار خداوند می‌گردد. به همین دلیل اغلب طوفان هیجان را آرام کرده و آرامش معنوی عمیقی نصیب فرد می‌سازد.(۲۵۸) البته همه‌ی موسیقی‌دان‌های آمریکایی عاطفی نبوده و همه‌ی موسیقی‌دان‌های هندی هم روحانی نیستند. در زبان سانسکریت کلمه‌ی موسیقی‌دان،(۲۵۹) به معنی "کسی (است) که خداوند را ستایش می‌کند."

شما کم‌تر می‌توانید روی ثبات افراد احساساتی تکیه کنید. آن‌ها امروز شما را دوست دارند و فردا، رهایتان می‌کنند. افرادی به اشرام آمده‌اند و در ظرف چند روز به من این احساس را داده‌اند که از یحیای مقدس باثبات‌تر و باایمان‌تر هستند. چند ماه بعد مشاهده کرده‌ام که اشرام را ترک گفته‌اند. اگر چیزی در زندگی مرا می‌رنجاند، احساس عدم اطمینان و گسسته‌شدن پیوندِ دوستی‌هاست. وقتی من با کسی پیوند دوستی می‌بندم هرگز آن را نمی‌شکنم و عقب نمی‌نشینم.

ثبات فکر، رمز موفقیت و پیشرفت

هر کس به راحتی می‌تواند تفاوت میان افراد ماشینی و افراد متفکر را تشخیص دهد. افراد نوع اول همیشه دوست دارند کار کنند و نوع دوم دوست دارند ابتدا فکر کنند. هر دو گروه، مورد نیاز جامعه هستند. افراد ماشینی دوست دارند فوراً عمل کنند. آن‌ها را باید آموزش داد تا انرژی‌های خود را در جهت فعالیت‌هایی که پاداش معنوی دارد، سوق دهند. برای آن که توازنی بین این دو گروه برقرار شود، به افراد ماشینی توصیه می‌کنم بیش‌تر تفکر و تعمّق کنند و افراد بافکر، بیش‌تر تفکر و تعمّق را رها کنند.

با افرادی که به عادت‌هایی معتاد شده‌اند – پُرخوری، سیگار کشیدن، مشروب خواری – باید خیلی بادقت برخورد شود. هرگونه مانعی بر سر راه میل آن‌ها منجر به خشم ایشان می‌گردد. اگر غذا را از جلوی آدم پُرخوری بردارید فوراً عصبانی می‌شود. سعی در کمک به این گونه افراد، که برده‌ی تمایلات خود هستند، چنانچه آن‌ها شخصاً به این کار میل و رغبت نشان ندهند، بیهوده است.

"سوامی شانکارا" می‌گفت افرادی که ثبات فکر دارند خداوند را می‌شناسند. خالق عالم هستی بر مسند و محراب ثبات فکر تکیه دارد. با ثبات فکر، انسان از تعادل کامل فکر و آرامش برخوردار خواهد شد.

طبق فلسفه‌ی هندو، سه کیفیت اساسی بر هر انسانی نفوذ کامل دارد(۲۶۰). ساتوا کیفیت افرادی است که تمایلات معنوی دارند. آن‌ها به اندازه می‌خورند، عادت‌های خوب را در خود پرورش داده و تقویت

می‌کنند و تسلیم حق هستند. کیفیت راجاس در آن‌هایی ظهور می‌کند که فعال هستند. چنین افرادی تا لحظه‌ی مرگ از کار و فعالیت باز نمی‌ایستند. آن‌هایی که در ایشان کیفیت تاماس بسیار غالب است، زندگی‌شان را با نزاع، خشم، حسادت، حساسیت و تنبلی پُر می‌کنند.

هر گونه عادتی که شما را از مسیر معنوی دور می‌کند باید بر آن غلبه شود. شما باید حاکم بر افکار و اعمال خود باشید. ترجیح دارد شما از نوع "راجاس" باشید و عادت‌هایتان را تحت کنترل داشته باشید، تا از نوع "تاماس". ولی نوع "ساتوا"، که در آن نیکی به طور آشکار تجلی دارد، ایده‌آل است. آن‌هایی که می‌خواهند پیشرفت کنند باید با افراد نوع "ساتوا" بیش‌تر معاشرت کنند.

تعداد قلیلی از افراد می‌دانند چه کاری به سود آن‌هاست. با این یک معیار شما می‌توانید هر کسی را مورد قضاوت قراردهید. ۹۹٪ افراد در این آزمایش رد می‌شوند. به فردی بگویید به صلاح اوست که فلان کار را انجام دهد، او دقیقاً عکس آن را می‌کند. چرا؟ چون نمی‌تواند جلوی خود را بگیرد، عادت‌های دنیوی او بیش از حد قوی هستند. اکثر مواقع مردم به آنچه شما می‌گویید – اگرچه می‌دانند به نفع آن‌هاست – عمل نمی‌کنند، صرفاً برای آن که ثابت کنند شما نمی‌توانید روی آن‌ها نفوذ داشته باشید. افرادی که می‌خواهند پیشرفت کنند باید با شخصیت‌های آرام که حاکم بر نفس خود هستند، معاشرت کنند. سعی کنید با افرادی که خلق و خوی طبیعی دارند و ترجیحاً فراتر از افراد عادی هستند بیامیزید. افراد ضعیف‌النفس

باید به دنبال افراد قوی بگردند و افراد قوی باید به دنبال افراد قوی‌تر از خود باشند. یک کُشتی‌گیر هرگز موفق نمی‌شود، مگر آن که با فردی قوی‌تر از خود کار کند.

خصوصیات حیوانی در انسان

پس از پی بردن به کیفیات "ساتوا"، "راجاس" و "تاماس" در افراد، اکنون می‌توانید رفتار فیزیکی آن‌ها را تجزیه تحلیل کنید. بعضی‌ها عقیده دارند که زن‌ها "گُربه صفت"اند ولی مردها هم می‌توانند به همان میزان گربه صفت باشند. گُربه قناری ترسو را می‌خورد و بعد به آرامی یک یوگی سر جایش می‌نشیند تا عمل ناپسند خود را با حجاب معصومیت بپوشاند. بعضی افراد از فتنه‌جویی و برهم‌زدن شادی و آرامش دیگران لذت می‌برند. هدف آن‌ها ایجاد کردن فتنه و ناراحتی است. آن‌ها مثل گرگ‌های درنده در اجتماع می‌گردند و به دنبال نزاع و جنگ و دعوا هستند.

بعضی از افراد به جُغد تشبیه شده‌اند، تمام مدت در حال پرچانگی هستند. معروف است که مرد، اول خلق شد، و بعد الهه‌ی تواشْتْری(۲۶۱)، آرامش را از ماه، نرمش را از سینه‌ی قو، زیبایی را از گل‌ها و پرحرفی را از جغد گرفت و از به هم آمیختن آن‌ها زن را به وجود آورد. و مرد چقدر خوشحال بود. پس از مدتی مرد، نزد تواشتری رفت و گفت: "او (زن) موجود زیبایی است و من واقعاً او را ستایش می‌کنم ولی بدون وقفه صحبت می‌کند و سوهان روح من شده است.

او را از من پس بگیر." بعد از دو ماه مرد مجدداً نزد تواشتری رفت و گفت: "خیلی افسرده و غمگینم، لطفاً زن را به من برگردان." بعد از مدتی مجدداً آمد و گفت: "لطفاً او را پس بگیر". این بار تواشتری به او گفت: "نه، باید او را نگاه داری." مردِ بیچاره نه می‌توانست با همسرش زندگی کند و نه می‌توانست بدون او زندگی کند.

زن‌ها هم از مردها شکایت‌های زیادی دارند. تا این که مرد و زن ماهیت و طَبْع یکدیگر را نشناسند، ندانسته یکدیگر را زجر می‌دهند. آن‌ها هر دو در نظر خداوند یکسانند، هیچ مردی نمی‌تواند بدون زن و هیچ زنی نمی‌تواند بدون مرد به دنیا بیاید. این وظیفه‌ی مرد و زن است که توازنی میان کیفیت‌های غالب و پنهانی یکدیگر به وجود آورند. مرد بیش‌تر پیرو عقل و منطق، و زن بیش‌تر پیرو احساسات است. هر یک از آن‌ها باید برای برقراری توازن درونی بین عقل و احساسات کوشش نماید تا به صورت یک شخصیت سالم و یک انسان کامل درآید.

برخی از افراد مثل استر هستند. صرف‌نظر از این که چقدر از پیامدهای ناشی از برده‌ی احساس بودن رنج ببرند، با کله‌شقی به تغذیه‌کردن عادت‌های بد خود ادامه می‌دهند. مثل این که اصلاً حافظه نداشته باشند. آن‌ها خیلی فوری نتایج دردناک برده‌ی احساسات بودن را فراموش کرده و بنابراین هرگز از تجارب خود درسی نمی‌آموزند.

در طبیعت، حیواناتِ گونه‌گون، نماینده‌ی خصوصیات و هیجانات مختلف هستند، ولی انسان همه‌ی این خصوصیات را یک‌جا دارد. او می‌تواند مثل مار، گرگ، روباه یا شیر عمل نماید. در درون ما جوهر جهنم و بهشت، هر دو وجود دارد. ما باید یاد بگیریم بیش‌تر، کیفیت‌های بهشتی را از خود بروز دهیم.

حسّ شهود، بهترین و مطمئن‌ترین روش برای قضاوت در مورد شخصیت دیگران است

اگرچه شناخت شخصیت، همان طور که اشاره رفت، از طریق تجزیه و تحلیل چشم‌ها، هیجانات و حالات صورت و حرکات بدن ممکن و میسر است، ولی بالاترین و مطمئن‌ترین روش برای شناخت شخصیت، از طریق حس شهود است. اگر ذهن و احساسات شما کاملاً آرام باقی بماند، می‌توانید به طور شهودی و خیلی دقیق به ماهیت فردی که ملاقات می‌کنید، پی‌ببرید. حس شهود بزرگ‌ترین قدرت تحلیلی را داراست. همان طور که آینه هر آنچه در مقابلش قرار داده شود منعکس می‌نماید، به همان شکل وقتی آینه‌ی ذهن آرام است شما می‌توانید در آن خصوصیات منعکس‌شده‌ی دیگران را ببینید. اگر همواره درصدد رساندن خیری به دیگران باشید و آرامش و تمرکز خود را حفظ کنید، خصوصیت واقعی هر شخصی که سر راهتان قرار می‌گیرد، بر شما آشکار خواهد شد.

چگونه می‌شود به طور ارادی خوشحال بود

وقتی به چهره‌ها انسان‌ها نگاه می‌کنید، معمولاً می‌توانید حالات روحی آن‌ها را مطابق وضعیت فکری‌شان، به چهار گروه تقسیم کنید: چهره‌های خندان که از نشاط درون و بیرون سخن می‌گوید، قیافه‌های غمگین که نشان از افسردگی دارد، چهره‌های کسل و ترش‌رو، که خبر از کسالت درون می‌دهد، چهره‌های آرام که نشان از آرامش درونی دارد.

آرزوی برآورده شده، معمولاً شادی برانگیز است. آرزوی برآورده نشده، غم و اندوه به‌بار می‌آورد. میان قله‌های ذهنی شادی و غم، آبشخورهای ملالت و افسردگی وجود دارند. هنگامی که امواج بلند شادی، غم و افسردگیِ حاصل از ملالت، فرو می‌نشیند، احساس آرامش متجلی می‌گردد.

فراسوی حالت آرامش، حالت همیشه حاضر شادی و نیک‌بختی وجود دارد که فرد می‌تواند این حالت را در درون خود بیابد، و به عنوان مرتبه‌ی واقعی روح بشناسد. این سرور در زیر امواج فیّاض شادی و افسردگی عمیق و خلأهای بی‌تفاوتی مدفون است. هنگامی که این امواج از رودهای ذهن ناپدید می‌شوند، حالت پرفیض و سکونِ آرامش جانشین آن می‌شود. در آب‌هایِ آرامِ سکون، شادیِ همیشه تازه‌ای منعکس است.

اساس بازتاب‌ها

اکثر مردم جهان بر روی امواج پرنشیب و فراز هیجانات ناشی از شادی یا غم، در حرکت و تلاطم هستند و تا زمانی که اسیر این گونه احساسات می‌باشند، کسالت و بی‌حوصلگی آن‌ها را رها نمی‌کند. اگر به قیافه‌ی مردم در طی روز دقیق شوید، اندک شماری قیافه‌ی آرام و راضی دارند.

اگر با قیافه‌ی شادی برخورد کنید و از طرف سؤال کنید: "چه چیز مایه‌ی خوشحالی شما شده؟" پاسخ او احتمالاً این است: "حقوقم اضافه شده" یا "با شخص جالبی ملاقات‌کردم." در پس شادی، میوه‌های بارورشده‌ی آرزو پنهان هستند.

وقتی قیافه‌ی افسرده‌ای می‌بینید و با دلسوزی علت را سؤال می‌کنید، پاسخ ممکن است این باشد: "بیمار هستم." یا "امروز کیف پولم را

گم‌کردم." آرزوی او برای کسب سلامتی (یا به دست آوردن پول گمشده) در واقع نقض شده‌است.

هنگامی که شخصی را می‌بینید که احساسی در او مشاهده نمی‌کنید، و از او می‌پرسید: "تو را چه می‌شود، از چیزی ناراحت هستی؟" فوراً جواب منفی می‌دهد. ولی اگر از او سؤال کنید: "آیا خوشحال هستی؟" خواهد گفت: "نه فقط بی‌حوصله‌ام".

آرامش مثبت و منفی

ممکن است اکنون با شخص به ظاهر شاد، سلامت، موفق و چاق و چله‌ای برخورد کنید که نه بی‌جهت شاداب است، نه غمگین و نه کسل. در چنین صورتی ممکن است بگویید او چقدر آرام است. ولی اگر چنین فردی زیاده از حد احساس آرامش کند – که البته کم‌تر افرادی شانس تجربه‌ی چنین حالتی را دارند – ممکن است با خودش بگوید: "من دیگر زیادی آرامش دارم، اکنون به قدری هیجان و تغییر و تحول نیازمندم." یا ممکن است به دوستی بگوید: "لطفاً یک تو سری به من بزن بلکه احساس کنم زنده هستم."

احساس شادی منفی، ناشی از عدم حضور سه حالت روحیِ شادی، غم و کسالت است. بدون تغییر و هیجان، آرامش منفیِ طولانی‌شده، کند و لذت‌ناپذیر می‌شود. ولی پس از تجربه‌های طولانی مدتِ شادی، غم و ملالت، سکون منفی لذت‌بخش است. به همین دلیل یوگی با کوشش در جهت آرامش ذهن، سعی می‌کند امواج فکری را از خود

دور سازد. زمانی که یوگی امواج فکر را به حالت ایستایی درمی‌آورد، شروع به نگریستن به زیر دریاچه‌ی آرامش کرده و حالت شادی مثبت – مرتبه‌ی همیشه نو و تازه‌ی روح – را پیدا می‌کند.

یک بار در نیویورک با مرد بسیار ثروتمندی برخورد کردم. ضمن صحبت درباره‌ی موضوعی در ارتباط با زندگیش گفت: "من به گونه‌ای انزجارآور ثروتمندم و به گونه‌ی انزجارآوری سلامتم". قبل از این که بخواهد حرفش را تمام کند گفتم: "ولی اطمینان دارم به گونه‌ی انزجارآوری خوشحال نیستی! می‌توانم راه احساس شادی دایمی و همواره تازه را به شما بیاموزم." او به صف شاگردان من ملحق شد و با تمرین "کریا یوگا" و ادامه‌ی یک زندگی متوازن و سرشار از پرهیزکاری و تقوا سال‌های سال با شادی خودجوش و آرامشی رضایت‌بخش زندگی کرد.

در بستر مرگ به همسرش گفت: "برای تو متأسفم که شاهد مرگ من هستی، من خوشحالم که در آن دنیا مرا ملاقات می‌کنی. از شادی من شاد باش و در مرگ من از روی خودخواهی غمگین مباش. اگر می‌دانستی از ملاقات حضرت احدیت چقدر خوشحالم، غصه‌دار نمی‌شدی. خوشحال باش که روزی در ضیافت شادی ابدی به من ملحق خواهی شد".

شراب سیراب‌کننده‌ی شادی درون

اکنون پس از مشاهده‌ی چهره‌هایی که نشان از غم، کسالت یا آرامش موقت دارند، آیا ترجیح نمی‌دادید چهره‌ی شما منعکس‌کننده‌ی شادی سرایت‌کننده و همیشه نو و حاضر حضرت احدیت بود؟

برای رسیدن به این مرتبه شما باید به طور مکرر در مکرر از باده‌ی تفکر و تعمّق عمیق، خود را سرمست سازید تا بتوانید شادی را در خواب، رؤیا، بیداری و همه‌ی شرایط زندگی، متجلی سازید؛ شرایطی که در صورت عدم حضور این حالت، ممکن بود شما را زیاده از حد شاد یا به طور غم‌انگیزی غصه‌دار یا سیراب از ملالت یا شادی منفی موقت سازد. خنده‌ی شما باید بر روی همه‌ی افرادی که در سر راه شما قرار می‌گیرند و هم چنین بر کل عالم خلقت، سایه بیفکند. نگاه شما باید منعکس‌کننده‌ی روح شاد شما بوده و انوار خود را متوجه همه‌ی ذهن‌های دچار کسالت و افسردگی کند.

این رؤیا را، که شما یک روح فانی معمولی و گرفتار نشیب و فرازهای تمام‌ناشدنی هستید، به فراموشی بسپارید. صرف‌نظر از این که چه اتفاق بیفتد، همواره به خاطر داشته باشید که شما به تصویر خداوند خلق شده‌اید. شادی موجود در همه‌ی پدیده‌ها – چشمه‌ی شادی پربرکت کیهانی – باید با انوار پرتلألو خود بر شما بتابد و سرور را چون قطره‌های شبنم از طریق هر فکر بر سلول و تار و پود کل وجود شما، جاری سازد.

یادتان باشد، در آن ساعاتی که شما در خواب بدون رؤیای عمیق غرق هستید، که در واقع ادراک روحی ناهوشیار است، در آن لحظات کاملاً شاد هستید. پس در مدت روز، صرف‌نظر از این که چقدر دستخوش آزمایشات روحی پرکابوس و هیجانات روحی باشید، باید به طور مکرر کوشش کنید تا چون آب‌های خندان جویبار، از درون، همواره شاد و پرطراوت باشید.

همان طور که مردی می‌تواند با خوردن مشروب خود را به طور موقت سرمست و بی‌خبر نماید، شما می‌توانید با مشاهده‌ی شادی روح، پس از تفکر و تعمّق عمیق، خود را سرمست از شادی واقعی سازید. وقتی به شادی پایدار روح دست پیدا می‌کنید، همه‌ی آن‌هایی که اطراف شما هستند، از باده‌ی شادمانی سرمست می‌شوند، همان طور که لمس گل‌های معطر دست‌های شما را خوشبو می‌سازد.

"رهروان من (خداوند) با تمرکزکردن روی من با محاصره شدن توسط (انوار) من، با ذکر و ثنای دایمی من و بصیرت بخشیدن به اطرافیان، راضی و خشنود هستند."(۲۶۲)

گام‌هایی در جهت هوشیاری جهانی

در این جهان، ما محدود به افکار خودمان هستیم. برای ما طبیعی است که نسبت به عقاید خود متعصب باشیم، ولی به دلیل این تعصب اغلب قادر نیستیم تشخیص دهیم که عقاید دیگران ممکن است از عقاید ما صحیح‌تر و بهتر باشد. وقتی یاد می‌گیریم روشن فکر باشیم و نه کوته‌بین، قدرت فهم و خرد ما بالا می‌رود.

انسان از نظر فکری آزاد است که قضاوتش تحت تأثیر تعصبات، نسبت‌ها و قراردادهایی که از سوابق نژادی، ملی و خانوادگی نشأت گرفته است، قرار نگیرد. در غرب، شما روی صندلی می‌نشینید، در شرق روی زمین، به دلیل این که هوا در شرق فوق‌العاده گرم است و هوا در نزدیک زمین خنک‌تر است. ولی نمی‌توان گفت همه باید روی زمین بنشینند صرفاً به دلیل این که برای شرقی‌ها روی زمین نشستن راحت‌تر است. سنت‌ها و قراردادهای ملی، دیدگاه ما را به طور قابل ملاحظه‌ای محدود می‌سازد، ولی به محض این که ما از قید بندگی

نسبت به عادات و تعصبات کوته‌بینانه رها می‌شویم، می‌توانیم آنچه در ملیت‌های دیگر درست یا نادرست است، به طور واقعی تشخیص دهیم.

به عنوان یک فرد، ما تا حدودی اسیر علایق و خواسته‌های خود هستیم و دوست داریم آنچه به سود ماست انجام دهیم. بنابراین هر انسانی کم و بیش در حصار خواسته‌ها و تجارب خودخواهانه خود می‌باشد. هرچه دامنه تجربه شخص وسیع‌تر شود، هوشیاری او وسعت بیش‌تری پیدا می‌کند. درست مثل نوارِ کشی است که بدون پاره شدن می‌تواند اتساع پیدا کند. در واقع هر چه شما هوشیاری‌تان را بیش‌تر بسط دهید افزایش بیش‌تری خواهد یافت.

اینکه یاد بگیریم صله رحم به جا آوریم و خویشاوندان خود را دوست داشته باشیم، آموزش ساده‌ای برای گسترش هوشیاری است. این تمرینی است برای یادگیری درس "الجار ثم الدار" (اول همسایه بعد خودت). به این معنی که ما سایرین را مثل خویشاوندان خود از آن خویش بدانیم. ما باید یاد بگیریم به خویشاوند و بیگانه نگاهی یکسان داشته باشیم. چون همه ما بندگان خداوند هستیم. خداوند به شما خانواده کوچکی داده تا از طریق آن یاد بگیرید هوشیاری خود را وسعت بخشید. هنگامی که شوهر در خدمت زن و زن در خدمت شوهر است – با این هدف که یکدیگر را شاد سازند – هوشیاری کیهانی که در کلیه ذرات اتم در سراسر آفرینش نمود دارد، از طریق هوشیاری آن‌ها خود را متجلی می‌سازد. هر گاه کاری را از روی

صمیمیت و صداقت بدون هر گونه انگیزه خودخواهانه انجام دادید، بدانید وارد محیط هوشیاری کیهانی شده‌اید.

اگر عشق خود را محدود به خانواده سازید، فقط به همان اندازه ظرفیت دارید تا هوشیاری کیهانی خود را متبلور نمایید. وقتی این عشق را به همسایه خود تعمیم می‌دهید، هوشیاری شما گسترش پیدا کرده و شما هوشیاری کیهانی بیش‌تری را متجلی می‌سازید. هنگامی که نسبت به همه انسان‌ها به اندازه افراد خانواده خود احساس علاق و همدردی می‌کنید، وقتی از نظر روحی به آن درجه تعالی می‌رسید که هر چه برای خود نمی‌پسندید برای دیگران هم نپسندید، در آن صورت به معنی واقعی کلمه هوشیاری کیهانی را متبلور ساخته‌اید.

خودخواهی برای منافع هر انسانی زیان‌بار است، چون در هر نوع رابطه یا کوششی، روشی نابخردانه به شمار می‌رود. در هند، آداب و رسوم بی‌شماری وجود دارد که به کمک آن فرد بر خودخواهی‌های خود غلبه می‌کند. از جمله مادر، هرگز قبل از پدر و فرزندان دست به سوی غذا نمی‌برد. در نتیجه پدر و فرزندان هم نسبت به مادر احساس محبت و دلسوزی کرده و سعی می‌کنند او را به اندازه خود در همه چیز سهیم سازند. با وجود این، نسبت به خود و متعلقات خود احساس شفقت و مهربانی کردن، باز هم خودخواهی محسوب می‌شود. وقتی شما کاری را با همان علاقه و دلسوزی که نسبت به خود دارید برای دیگران هم انجام می‌دهید، جایی برای خودخواهی باقی نمی‌گذارید و وارد قلمرو وسیع هوشیاری کیهانی می‌شوید.

پس قدم اول برای بسط هوشیاری، کنار گذاشتن خودخواهی است. البته لزومی ندارد شما هر چه دارید ببخشید، ولی باید میل شدیدی به کمک به دیگران داشته و روحاً و جسماً حاضر به همکاری باشید، تا اگر موقعیتی پیش آید از صمیم قلب حاضر گردید ضرب‌المثل "اول همسایه بعد خودت" را رعایت و اجرا کنید. عشق فردی و قومی محدودیت‌هایی دارد، ولی هنگامی که شما نسبت به همه ملل احساس عشق و دوستی می‌کنید، عشق‌تان در ابعاد بسیار وسیع‌تری خود را نشان می‌دهد – شما کانالی برای تجلی هوشیاری کیهانی خواهید شد. حضرت مسیح می‌توانست بگوید: "چه کسی مادر من است؟" چه کسانی برادران من هستند؟" چون می‌دانست فقط یک عشق ربّانی هست که در بطن همه رابطه‌های انسانی تلألو دارد.

در هوشیاری من، اختلافی میان آمریکایی، هندی، فرانسوی یا انگلیسی وجود ندارد. اکثر آموزش‌هایی که ما از والدین، اجتماع و فرهنگ دریافت می‌کنیم، تمایل به تشدید تعصبات دارد. من همه نژادها و ملیت‌ها را به طور مشابه دوست دارم. در حقیقت ما برای مدت کوتاهی انگلیسی یا آمریکایی باقی می‌مانیم. اگر این واقعیت را درک کنیم که شهروندی جهانی هستیم، در واقع هوشیاری خود را توسعه داده‌ایم.

یکی از راه‌های بسط هوشیاری، طریق فیزیولوژیکی است. به این معنی که شما دیگر به خود کوچکتان فکر نمی‌کنید، بلکه به تمام دنیا به عنوان خود بسط یافته‌تان می‌اندیشید.

هر روز هزاران هزار فکر به ذهن شما می‌رسد – حدود یک هزار فکر در ساعت. وقتی مطلبی می‌نویسید، در هر یک ساعت و نیم دو هزار و پانصد فکر به ذهن شما می‌آید. به ذهن یک متفکر حدود پنجاه هزار فکر می‌رسد. متوجه شده‌ام که با تمرکز کردن می‌توان پانصد هزار فکر در روز به وجود آورد.

شما تا حدودی از هر فکری که به ذهنتان می‌رسد آگاه هستید. اگر کسی سوزنی به دست شما فرو کند، فوراً آن را حس می‌کنید. این به آن معناست که هوشیاری شما در هر کدام از تریلیون‌ها سلول بدنتان حضور دارد. آیا در پایان شصت سال شما همه افکاری را که به ذهنتان آمده به خاطر خواهید داشت؟ این که غیرممکن است. با وجود این همه وقایع در نیمه هوشیار شما ضبط شده‌اند و ذهن شما فکرهای برجسته و مشخص را به خاطر دارد. هر چه حافظه خود را بیش‌تر تقویت کنید، قدرت یادآوری‌تان بیش‌تر می‌شود.

ذهن هوشیار، نیمه هوشیار و فراهوشیار

ظرفیت ذهن بسیار عظیم است. خداوند به شما ذهن هوشیار، نیمه‌هوشیار و فراهوشیار را اعطا کرده. ذهن هوشیار محدودیت‌های مشخصی دارد، به طوری که پس از چند سال شروع به فراموش کردن چیزهای مختلف می‌کند. ولی ذهن نیمه‌هوشیار، ظرفیت ثبت و ضبط مطالب بیش‌تری را داراست. هر فکر و تجربه‌ای در مخزن نیمه

هوشیار ذخیره می‌شود. ذهن هشیار ممکن است کلمه‌ای را که من ادا کردم فراموش کند ولی ذهن نیمه هوشیار همه چیز را ثبت می‌کند.

در پس ذهن نیمه هوشیار، ذهن فراهوشیار وجود دارد که هرگز چیزی را فراموش نمی‌کند. ذهن فراهوشیار سابقه‌ای از آنچه تا کنون به آن فکر کرده، یا انجام داده‌اید نگاه می‌دارد. هنگامی که مرگ فرا می‌رسد، همه‌ی افکار و تجارب، قبل از وداع شما با زندگی، از ذهنتان می‌گذرد. آن دسته از تأثیرات ذهنی که

قوی‌تر هستند، محیط و عادت‌های شما را در زندگی بعدی تعیین می‌کنند.(۲۶۳)

به عنوان ایگو، "منِ" هوشیار شما همه جا با شما همراه است، لذا در هر فکری که به ذهن شما می‌رسد حضور دارد. اگر بتوانید هوشیاری خود را فراسوی "من"، وارد قلمرو فراهوشیاری سازید، از آن جا می‌توانید هزاران فکری را که از ذهن هوشیار شما می‌گذرد مشاهده کنید. کسانی که ذهن فراهشیار خود را تقویت کرده و رشد داده‌اند، می‌توانند همه افکار یک دوره زندگی و هم چنین زندگی‌های گذشته را به یاد بیاورند. افکار ما واقعی، جاودانی و همواره در اتر موجود است. همه صداهای زمین هم در ذهن فراهشیار شما ضبط می‌شوند. بنابراین مسیح می‌توانست بگوید: "آیا دو گنجشک را به پشیزی نمی‌فروشند؟ و یکی از آن‌ها به زمین نخواهد افتاد مگر (با علم) پدر شما".(۲۶۴)

به میلیاردها جمعیت و دوازده هزار فکری که هر فرد در هر روز در ذهن دارد، بیندیشید. اگر هوشیاری شما از همه این افکار چند تریلیونی آن‌ها آگاه باشد، در آن صورت شما دارای هوشیاری الهی هستید: آگاهی هوشمند همه جا حاضر، آگاه از هر پدیده‌ای در آفرینش.

خداوند مانعی بر سر راه فکر انسان قرار داده تا کسی نتواند افکار او را بخواند. شما اگر با صدها انسان باشید، باز با افکار خودتان تنها هستید. حتی آن‌هایی که هوشیاری ربّانی دارند، در افکار دیگران دخالت نمی‌کنند مگر این که توسط خداوند دستور داشته باشند دیگران را هدایت کنند یا از طرف شاگردانشان از آن‌ها درخواست شده باشد از این آزادی برای کمک به آن‌ها و تکمیل سادانا استفاده کنند.

همدلی و همدردی، رمز رسیدن به هوشیاری کیهانی

وقتی هوشیاری کیهانی شما رشد می‌کند، یاد می‌گیرید همدل و دلسوز باشید. هنگامی که قلبتان از احساس شفقت و همدردی نسبت به دیگران، سرشار می‌شود، آن هوشیاری را متبلور می‌سازید. زمانی که با دیگران نامهربانانه صحبت می‌کنید از هوشیاری الهی به دور هستید. مسیح می‌گفت: "به آن‌هایی که شما را نفرین می‌کنند، دعا کنید."(۲۶۵) مسیح همدلی ربّانی را توصیه و تبلیغ می‌کرد. مسیح علیه آن‌هایی که راه خطا می‌رفتند، مبارزه می‌کرد، ولی از هیچ کس

تنفر نداشت. چون خداوند را در همه مشاهده می‌نمود. حضرت کریشنا می‌گفت: "فردی، یوگی به تعالی رسیده است که به همه به یک چشم نگاه می‌کند...(۲۶۶)". زبان و افکار خود را با انتقاد، تلخ و تیره نسازید(۲۶۷). با همه، به ویژه با خودتان صمیمی باشید. خداوند ناظر بر اعمال شماست(۲۶۸). شما نمی‌توانید او را فریب دهید. خداوند نجوایی است در معبد وجدان شما، و نور شهود است. وقتی می‌خواهید کار بدی انجام دهید، همه وجودتان به شما اخطار می‌دهد، و آن احساس، صدای خداوند است. اگر به او گوش نکنید خاموش می‌شود. ولی هنگامی که از غفلت بیرون می‌آیید و تصمیم می‌گیرید کار درستی انجام دهید، او شما را راهنمایی خواهد کرد. او همیشه منتظر است تا به خانه بازگردید. او افکار و اعمال خوب و بد شما را می‌بیند ولی آن‌ها برایش اهمیت ندارند. شما در هر حال بنده او هستید.

باید در قلب شما احساس شفقتی که همه دردها را از قلب سایرین بیرون می‌راند، در غلیان و جوشش باشد، دلسوزی و همدردی‌ای که سبب شد مسیح بگوید: "پدر آن‌ها را ببخش چون نمی‌دانند چه می‌کنند". عشق عظیم مسیح همه را در برمی‌گرفت او قادر بود با یک نگاه همه دشمنانش را از میان بردارد. ولی همان طور که خداوند با وجود آگاهی از همه افکار شیطانی ما، مرتباً عفومان می‌کند، همه روح‌های بزرگی که با او هم کوک هستند، همان عشق را نصیب ما می‌سازند.

راه متعالی برای رشد همدردی همه جانبه، تفکر و تعمق است. انسانی که ذهنش همواره در مرتبه فراهوشیاری است، خوشحال، خردمند و دوست‌داشتنی بوده و پیوسته اثرات بعدی مراقبه را حفظ می‌کند. اگر شخص ناشناسی نزد شما بیاید، فوراً به همه چیز درباره زندگیش پی می‌برید. ولی هوشیاری کیهانی از این هم برتر است: شما در یک لحظه همه چیز را در هوشیاری خود حس می‌کنید.

با رشد احساس همدردی نسبت به همه‌ی انسان‌ها، شما می‌توانید هوشیاری‌تان را وسعت داده و آنچه را لازم است، بیاموزید. همان طور که شما از بدن، جوارح، اعضا، افکار و مغز خود، همزمان آگاهید، به هنگام رسیدن به هوشیاری الهی، احساسات و افکار دیگران را نظیر خودتان درک می‌کنید. هنگامی که زهدفروشی، زن بدنامی را برای داوری نزد مسیح آورد، مسیح گفت: "ابتدا کسی که در میان شما از گناه پاک است به او سنگی بیندازد(۲۶۹)". حضرت عیسی از کجا درباره زندگی شخصی آن‌ها می‌دانست. او همواره در هوشیاری ربّانی و همه جا نافذ الهی بود. در آن مرتبه شما قادرید آنچه دیگران انجام می‌دهند یا به آن می‌اندیشند را درک و حس کنید. گاهی در یک لحظه حتی فراموش می‌کنید اکنون در کدام بدن هستید. گاهی در آن مرتبه از آگاهی، شما همزمان، خود را در کواکب، در ماه و در هر تیغه چمنی احساس می‌کنید.

ما بخشی از هوشیاری کیهانی حاضر در کل خلقت هستیم. آگاهی و خرد هر فردی بخشی از آگاهی کل است. ما نظیر شعله پخش‌کن در

محوطه حرارتی یک بخاری گازی هستیم. سوراخ‌های ریز متعددی وجود دارند که از آن‌ها شعله به بیرون پخش می‌شود ولی در زیر شعله پخش‌کن فقط یک شعله می‌سوزد و تابش دارد. ما همه شعله‌های کوچکی هستیم که از شعله بزرگ زندگی بیرون می‌آییم. در پس حیات‌های فردی و جزئی، یک حیات کل در تجلی است. در پس گل‌ها، در پس طبیعت، یک حیات در تبلور و تپش است.

مسیح، کریشنا، بودا، باباجی – همه الگوی واقعی روح الهی هستند. آن‌ها هوشیاری خود را به قدری وسعت دادند تا هوشیاری کیهانی را دریافت نمودند. یحیای مقدس اعلام کرد: "همه آن‌هایی که او را دریافت کردند]هوشیاری ربّانی را که در حضرت عیسی متجلی بود[به آن‌ها قدرت داد تا پسران خدا باشند(۲۷۰)".

استادم، یوکتشوار، تجلی هوشیاری کیهانی بود. او همیشه آرام بود و افکار و احساسات من همواره در آیینه آرامش او منعکس می‌شد. او علاقه‌ای به آنچه دیگران می‌گفتند، نداشت. او به آنچه آن‌ها می‌اندیشیدند، علاقه داشت. امکان نداشت انسان بتواند احساسات خود را از او پنهان نگاه دارد. هوشیاری او از آنچه در اطرافش می‌گذشت آگاه بود.

زندگی و مرگ، صرفاً گذرگاه‌هایی هستند از رؤیایی به رؤیای دیگر. آن‌ها فقط فکر هستند: شما خواب می‌بینید زنده هستید و خواب می‌بینید مرده‌اید. هنگامی که وارد هوشیاری ربّانی می‌شوید، متوجه می‌گردید که مرگ و زندگی، رؤیای حضرت حق هستند. چون

حضرت عیسی در آن هوشیاری زندگی می‌کرد می‌توانست بگوید: "این معبد]تن[را خراب کنید و در ظرف سه روز من آن را دوباره برپا می‌کنم(۲۷۱)". او می‌دانست که می‌تواند (با نیروی الهی) رؤیای مرگ را به رؤیای زندگی مبدل سازد.

اگر هوشیاری‌تان را تقویت کنید حس همدردی و ایثارتان هم رشد می‌کند. من کوچک‌ترین هوشیاری‌ای نسبت به متعلقات دنیوی ندارم. اگر خداوند اراده کند حاضرم در یک لحظه هر چه دارم فدا کنم، چون دربند چیزی نیستم، و با وجود این، همه چیز را از آن خود می‌دانم. در هوشیاری کیهانی، همه دنیا – همه کس و همه چیز آن – به شما تعلق دارد. کل فضای لایتناهی و آنچه درون آن است از آن شماست.

هنگامی که شما احساسات و افکار دیگران را درک و لمس می‌کنید و خود را از آنچه بر آن‌ها می‌گذرد، جدا نمی‌دانید، دیگر کوچک‌ترین تعصب قومی یا نژادی نخواهید داشت. در آن هوشیاری شما عشق میلیون‌ها مادر را در قلبتان احساس می‌کنید. آنچه حس می‌کنید نسبت به عده‌ی قلیلی نیست بلکه جنبه‌ی همگانی دارد – این همان عشقی است که همه بزرگان دین، تجلی و تبلور آن بودند – همان عشق و خرد جهانی و همگانی که هوشیاری الهی نامیده می‌شود.

ثبات فکری در دنیای دستخوش تغییر

در غرب، ما تأکید را روی راحتی جسمانی می‌گذاریم. وقتی هوا خیلی گرم است، اگر کولر و دستگاه خنک‌کننده نباشد دچار دردسر می‌شویم و وقتی هوا خیلی سرد است اگر بخاری و گرم‌کن نداشته باشیم، احساس ناراحتی می‌کنیم. ولی رهروان هند، روش متفاوتی می‌آموزند. آن‌ها عقیده دارند حساسیت ما نسبت به گرما و سرما، خوشی و ناخوشی، ناشی از القائات گمراه‌کننده حواس ظاهری و عادت انسان به مراقبت از حواس خود است، و می‌آموزند کسی که خردمند است، از همه دوگانگی‌ها فراتر می‌رود. بزرگان دین توصیه نمی‌کنند که انسان آن قدر خود را تحت نظم و انضباط درآورد که به بدن خود صدمه بزند. بلکه پیشنهاد می‌کنند، هنگامی که گرما و سرما طاقت‌فرساست، انسان باید به طور ذهنی، خود را از حواس ظاهری، جدا کند، ضمن این که برای مقابله با شرایط موجود چاره‌ای خردمندانه می‌جوید.

گیتا می‌آموزد: "آن‌هایی که وابسته به خوشی‌های زودگذر هستند، نمی‌توانند تعادل روحی (لازم برای) مراقبه را به دست آورند. آن‌ها از یکی شدن با هستی لایتناهی از طریق سرور ربّانی (Samadhi) قاصرند(۲۷۲)."

اگر انسان یاد بگیرد به طور ذهنی خود را از ناراحتی‌های حسی جدا نگاه دارد، به آرامش ذهن دست می‌یابد. فردی که نسبت به هیجانات زودگذر، بی‌تفاوت باقی می‌ماند و به تحریکات متغیر آن‌ها بی‌توجه است، تغییرناپذیری اساسی روح را آشکار می‌سازد، که در آن هوشیاری تغییرناپذیر، او با "نامتناهی لایتغیر" یکی می‌شود.

اسیر خواهش‌های نفسانی شدن، هم ذهن و هم روح را مختل می‌سازد. با به هم خوردن توازن روح، فرد ماهیت واقعی خود را، که آرامش است، از دست می‌دهد. خداوند در سردترین و گرم‌ترین مناطق زمین حضور دارد. او هم در قطب شمال و هم در صحرای آفریقاست(۲۷۳). او از هر گونه آسیب جوّی و محیطی بری است و ما هم باید مثل او باشیم. او ما را در جسمی قرار داده که تابع گرما، سرما، خوشی و ناخوشی است ولی از ما انتظار دارد که به این دوگانگی‌ها با ثبات فکری نگاه کنیم. او از ما می‌خواهد فراسوی آن‌ها صعود نماییم. ما باید تحمل و بردباری خویش را بدون آن که عجله و شتابی از خود نشان دهیم، بالا ببریم. هنگامی که نمی‌توانیم از گرما یا سرمای زیاد اجتناب کنیم، خیلی ساده باید ذهنمان را از آن جدا کنیم. هر چه بیش‌تر به این تمرین ادامه دهیم، ذهن بیش‌تر خود را رها

می‌کند به گونه‌ای که احساسات ناخواسته نمی‌تواند روی هوشیاری او تأثیر بگذارد.

درد فقط از طریق ذهن حس می‌شود

سطح پوست چیزی را حس نمی‌کند، حس بساوایی در مغز تجربه می‌شود. هیچ کس جز از طریق ذهن نمی‌چشد، حس نمی‌کند، بو نمی‌کند، نمی‌شنود و نمی‌بیند. ما ظاهراً توسط زبان طعم چیزها را حس می‌کنیم ولی این در واقع مغز است که طعم غذاها را ثبت می‌کند. به طور مشابه، وقتی قسمتی از جسم صدمه می‌بیند، درد در واقع در ذهن تجربه می‌شود نه در قسمت صدمه‌دیده. ما دو وسیله برای حس کردن درد داریم: اعصاب و ماده خاکستری مغز. ولی تنها در صورتی که مغز ارتباطی بین آن دو برقرار نماید، ما چیزی را حس می‌کنیم. اگر مغز نگوید دردی وجود دارد، ما دردی احساس نمی‌کنیم. تحت کلروفرم(۲۷۴) شما درد را حس نمی‌کنید، چون حواس به مغز منتقل نمی‌شوند. در انتهای عصب، الیاف نازک و لطیفی وجود دارند که از طریق آن‌ها احساس درد به مغز منتقل می‌شود. کلروفرم مانع انتقال علایم درد می‌شود.

مغز وسیله حساس ذهن است، و همه حس‌های بدن از طریق اعصاب و مغز به ذهن گزارش می‌شوند. ذهن که در واقع همان مغز است، این حس‌ها را دریافت و تفسیر می‌کند. ذهنی که از طریق افکار قوی و مثبت تقویت می‌شود، نسبت به خوشی‌ها و ناخوشی‌ها کم‌تر

آسیب‌پذیر است. چنین شخصی حس‌ها را به همان صورت که نیت خداوند است – به صورت یک تجربه آکادمیکی – حس می‌کند و می‌شناسد.

حساسیت صرفاً به منظور حفظ و حمایت بدن، به انسان داده شده است. بدون داشتن حساسیت، ممکن بود انسان بدون آگاهی، صدمات زیادی به خود وارد سازد. حساسیت هرگز برای وارد ساختن صدمه به بدن داده نشده. از این نظر، حیوانات به میزان و اندازه انسان رشد نکرده‌اند و به همین دلیل درد کم‌تری را حس می‌کنند. اگر غیر از این بود روش ظالمانه کشتن برخی از حیوانات، برای آن‌ها غیرقابل تحمل بود. برای مثال خرچنگ را زنده زنده در آب جوش می‌گذارند.

با توجه به این که خوشی و ناخوشی توسط ذهن ایجاد می‌شوند، دردِ جسمی را با تمرین کنترل ذهن می‌توان تقلیل داد. در آن صورت انسان حس را تجربه می‌کند، بدون آن که دردی به همراه داشته باشد. فرد، در این صورت، فقط پیام راهنما یا اخطاردهنده را دریافت می‌نماید. بهاگاواد گیتا خیلی عمیق وارد این بحث می‌شود. حساسیتِ بیش از حد – به خوشی و ناخوشی – تأثیر آن‌ها را شدت می‌دهد. حساسیت کم‌تر، انسان را کم‌تر در معرض آسیب درد قرار می‌دهد، و به همین نسبت، کم‌تر برده لذات نفسانی می‌سازد. من جسم و ذهنم را آموزش داده‌ام که کم‌تر از خود حساسیت نشان دهند و توانسته‌ام خود را از ناراحتی‌های حسی رها سازم.

دکتری را می‌شناختم که به قدری از نظر ذهنی قوی بود که توانست عمل جراحی مهمی روی خود انجام دهد. ولی در حالت عادی، ذهن اعتراض می‌کند که قادر به تحمل درد نیست، چون به وابستگی‌های جسمی آلوده شده، ولی از طریق آموزش می‌توان ذهن را تقویت کرد. هر چه ذهن را بیش‌تر به نظم درآورید، بیش‌تر می‌توانید آن را کنترل کنید. بچه نازنازی با کوچک‌ترین چیزی ناله و آهش به آسمان می‌رود، ولی بچه قوی و شجاع حتی اگر صدمه زیادی هم ببیند، خم به ابرو نمی‌آورد.

شما می‌توانید خود را از دیکتاتور نفس رها سازید

از این لحاظ سیستم آموزشی غرب و شرق کاملاً از یکدیگر متفاوتند. رهروان هند به شاگردان خود آموزش می‌دهند که خود را به کلی از اسارت نفس رها سازند. رفاه و آسایش موجود در غرب به تقویت و چالاک کردن جسم کمک می‌کند، در نتیجه کوشش کمی در جهت تقویت روح صورت می‌گیرد. در هند از کودکی به ما تعلیم می‌دهند که دیو نفس را در نطفه خفه کنیم. در مدرسه‌ای که در رانچی اداره می‌کردم شاگردان روی تشک‌های کوچک روی زمین سخت می‌خوابیدند و خیلی سلامت‌تر از سایرین بودند. غربی‌ها برای آن که خوب بخوابند یا راحت باشند، باید مقدمات زیادی فراهم آورند. در هند به هنگام مراقبه به ما آموزش داده بودند روی شن داغ بنشینیم . به تدریج ما عادت کردیم تمام روز در گرما بنشینیم، و همین طور در

سرما. در نتیجه‌ی این آموزش‌ها، من به قدری از نظر ذهنی قوی شده‌ام که هیچ چیز نمی‌تواند روی هوشیاری من تأثیر بگذارد یا آن را مختل کند. هنگامی که ذهنم را از هر گونه صدایی جدا می‌کنم، دیگر هیچ چیز مرا آزار نمی‌دهد.

چند سال پیش هوا به طور غیرقابل تحملی گرم شده بود. همه به نفس نفس افتاده بودند. تصمیم داشتم مطالبی بنویسم ولی هوا به قدری گرم بود که نمی‌توانستم تمرکز ذهن پیدا کنم. سپس خودم را خنک کردم. به خودم گفتم تو را چه می‌شود؟ و دعا کردم: "پروردگارا یک نوع الکتریسیته، گرما را در بخاری و یخ را در یخچال می‌سازد. اینجا هوا سرد است." ناگهان محیط اطرافم خنک شد، گویی ورقه‌ای از یخ مرا احاطه کرده بود. احساس نشاط زیادی بر من حاکم شد و بدون مشکل، شروع به نوشتن کردم.

آنچه باید انجام دهید این است که ذهن را طوری نظم دهید که مثبت‌تر بیندیشید. اگر شما تصمیم بگیرید که سرما نخورید، احتمال این که سرما بخورید کم خواهد بود. ذهن را باید به طور مشابه تمرین داد که درد را حس نکند. حساسیت ذهنی، درد را شدت می‌دهد. درد را بزرگ کردن، به منزله فراموش کردن این واقعیت است که تصویر تسخیرناپذیر حضرت حق در درون شماست.

عادت‌ها از سه سالگی شکل می‌گیرند

خردمندان قدیم هند عقیده داشتند که همه عادت‌ها از سه سالگی در انسان شکل می‌گیرد. تغییر دادن آن‌ها پس از تثبیت در ذهن کار مشکلی است. اگر خانواده‌تان تعصباتی را در شما تقویت کنند ممکن است تا پایان عمر آن را با خود همراه داشته باشید. یکی از اولین درس‌هایی که از استادم یوکتشوار آموختم این بود که بر تعصبات ذهنی در مقابل حواس ظاهری غلبه کنم. اولین بار که برای آموزش به نزد او رفته بودم، اگر هوا سرد بود و من پتو رویم نمی‌انداختم بلافاصله سرما می‌خوردم. استاد ذهن مرا به گونه‌ای دیگر آموزش داد. بنابراین از حساسیت نسبت به سرماخوردگی، که از بچگی با آن بزرگ شده بودم، رها شدم. تا قبل از گرفتن آموزش، یک شب در میان سرما می‌خوردم.

تعدادی از افراد عقیده دارند که صرفاً باید متکی به ذهن باشند و عده‌ای عقیده دارند که باید از نفسانیات پیروی کنند؛ هر دو موضع افراطی است. طبق یک نظریه، انسان لازم است هر چند وقت یک‌بار یک معاینه عمومی از بدن خود به عمل آورد؛ همان طور که ماشینِ خود را گاهگاهی به سرویس می‌برد. این کار عاقلانه‌ای است ولی در نظر داشته باشید که شما ماشین نیستید. اگر ذهن شما تمام مدت متوجه سلامتی جسم‌تان باشد، زمانی می‌رسد که ذهن آن قدر برده نیازهای جسم می‌شود که دیگر هیچ مقدار کمک جسمی مؤثر نمی‌افتد. به همین دلیل است که ما دچار این همه بیماری مزمن

هستیم. ناتوانی جسمی به سادگی شدید می‌شود، چون ذهن حاضر نیست حاکم بر نفس باشد.

در ابتدا راه اعتدال را دنبال کنید. اگر دستتان خراشی برداشت، کمی دارو روی آن بمالید ولی به طور کامل متکی به دارو نباشید. احتیاطهای لازم را به عمل آورید تا بتوانید به تدریج بیش‌تر روی ذهن تکیه کنید. حتی سالکین بزرگ هم از دارو استفاده می‌کردند. چون، هر چه باشد، داروهای گیاهی و شیمیایی از جانب خدا خلق شده‌اند. یک سالک، نیازی به دارو ندارد، ولی برای آن که نشان دهد قدرت پروردگار به صورت‌های بی‌شمار عمل می‌کند، گاهی هم ممکن است از داروهای شیمیایی استفاده کند. ولی نهایتاً پیروزی در ید قدرت ذهن است. هنگامی که با اعتقاد راسخ و کامل اطمینان دارید که می‌توانید، بدون تأثیرات منفی، بدون دارو شفا یابید، مسلماً شفا خواهید یافت.

یک بار مرشدی که دستش شکسته بود آن را باندپیچی کرد. وقتی مرد ثروتمندی کمی پس از این حادثه به دیدن مرشد آمد، شاگردان مرشد دچار نگرانی شدند که مبادا بازدیدکننده از دیدن دست باندپیچی شده‌ی مرشد دچار شک و تردید شود. فرد مقدس به تازه وارد رو کرد و گفت: "به این طلبه‌ها توجه نکنید، آن‌ها تصور می‌کنند اگر شما با دست شکسته مرا ببینید، فکر می‌کنید خداوند دیگر توجهی به من ندارد، و ضمناً دستم هم درد می‌کند". در موقعیتی دیگر مرشد در حال خلسه و آواز خواندن برای خداوند بود که ناگهان به داخل کپه‌ای از

ذغال‌های افروخته افتاد ولی به آواز خواندن ادامه داد. وقتی شاگردانش او را از جا بلند کردند، متوجه شدند چند تکه ذغال به پشت استاد چسبیده و تن او را سوزانده است. طلبه‌ها نگران و مضطرب شدند ولی استاد به آرامی خندید و گفت: "حالا چرا ذغال‌ها را برنمی‌دارید؟" ولی هرگز از درد شکایتی نکرد. برتری روحی مرشدین در این موقعیت‌ها نمایان می‌شود. در این موقعیت آن قدیس نشان داد که فراسوی درد است. و در موقعیت قبلی نشان داد که به گونه‌ای متواضعانه، قادر به تحمل رنج و درد کشیدن است.

نسبت به جسم‌تان موضعی جدی و بسیار مقاوم اتخاذ کنید. احساس گرما و سرما، خوشی و ناخوشی، از تماس حواس با اشیا اطراف آن‌ها ایجاد می‌شود. این احساسات محدود به آغاز و خاتمه است. آن‌ها گذرا هستند، با شکیبایی تحملشان کنید. چرا باید در مقابل کمی درد یا کمی سرماخوردگی آن قدر از خود حساسیت نشان دهید. به رنج و صدمه افرادی فکر کنید که در جنگ مجروح می‌شوند. ولی به عقیده‌ی من، یک فرد مؤمن و مقدس، حتی قوی‌تر از یک وطن‌پرست است. او با به نظم درآوردن ذهن، شهامت روحی زیادتری پیدا می‌کند که سبب می‌شود نهایتاً فراسوی هرگونه درد و رنجی صعود نماید.

زندگی بشر به‌طور کامل مستقل از جسم است

بدن صرفاً قفسی استخوانی و پوشیده از گوشت است که پرنده‌ی حیات برای کوتاه مدت در آن اقامت دارد. حیات، به طور کامل مستقل از جسم است. ولی حیات، با شرایط محدود جسم همسان شده و به همین دلیل رنج می‌برد. اگر جسم و ذهن را تجزیه و تحلیل کنید می‌بینید هیچ گونه ارتباطی میان آن دو وجود ندارد، به جز آنچه شما برای آن‌ها قایل می‌شوید. فقط در طول روز است که شما وجود بدن را حس می‌کنید. شب، به هنگام خواب، هنگامی که ذهن از بدن جداست، شما دیگر وجود آن را حس نکرده، در نتیجه احساس آرامش عمیق می‌کنید.

انسان به تصویر خداوند خلق شده، پس می‌تواند در بدنِ کاملاً مستقل از حواس فیزیکی زندگی کند. ولی در عوض، آن چنان شرایط جسم را می‌پذیرد که گویی جسم به او تعلق دارد. برای رها شدن از حواس، فرد باید به طور ذهنی، خود را از جسم جدا کند. به همین جهت قدیسین، جدایی ذهنی را، هم از نفسانیات و هم از درد، به شاگردان خود می‌آموزند. برای درک و تجربه صعود ذهنی، فرد باید آن را تمرین نماید. من این را به خودم ثابت کرده‌ام و می‌دانم چقدر حساسیت داشتن، کار غلطی است. توجه داشتن به حواس و پرداختن به آن، علت‌العلل همه رنج‌ها و ناراحتی‌هاست. خداوند ما را به خاطر رنج بردن خلق نکرده است. او ادراکات حسی را خلق کرد تا ما را در چارچوب تصاویر ذهنی، هدایت و سرگرم سازد. منظور او این بود که

از ابزار جسم به طور خردمندانه استفاده کنیم نه این که آن قدر با آن همسان شویم که ما را بیچاره کند. فرانسیس مقدس بدن را "خربرادر" می‌نامید. اگر شخصی بچه سگی را شدیداً دوست بدارد و به او وابسته شود، نسبت به حس‌های سگ هم حساس می‌شود، اگرچه از نظر فیزیکی با سیستم عصبی سگ ارتباطی ندارد. به طور مشابه، رنج جسمی ما ناشی از وابستگی ذهنی شدید به "خربرادر" است.

لازم است ذهن بیش از این‌ها حاکم بر نفس باشد. عمل کردن به کمک قوه ذهن کار فوق‌العاده‌ای است، چون ذهن قدرت دارد هر آنچه از او می‌خواهید انجام دهد. چگونه متکی به ذهن بودن را در خود رشد دهیم؟ کم کم و به تدریج جسم‌تان را به سرد و گرم، به خوابیدن بر بستر سخت، به کم‌تر متکی بودن به راحتی‌های مرسوم و متداول عادت دهید. در مدتی که با شما صحبت می‌کردم اصلاً متوجه گرمای شدید هوا نبودم، فقط هم اکنون که به گرما اشاره کردم، شروع به احساس آن نمودم.

یک بار به هنگام ایراد یک سخنرانی در میلواکی هوا به شدت گرم بود و من هم به علت صحبت درباره موضوعات معنوی شدیداً احساس گرما می‌کردم. ذهنم گفت: "به این شکل تو نمی‌توانی به سخنرانی ادامه دهی دستمالت را در بیاور و صورتت را پاک کن." دست در جیبم کردم ولی از دستمال خبری نبود. همان موقع توجهم را روی چشم سر متمرکز ساختم و به ذهنم دستور دادم: "اصلاً

گرمایی وجود ندارد". حس گرما فوراً ناپدید شد و من احساس آرامش و خنکی کردم.

راه صحیح نگریستن به مرگ

این چیزها را تمرین کنید و ببینید آیا آنچه می‌گویم صحیح است یا نه. شما می‌توانید درد را با حساسیت نشان دادن، زیاد کرده و با جدایی ذهنی، کاهش دهید. وقتی عزیزی را از دست می‌دهید به جای فغان و زاریِ غیرمنطقی، به یاد داشته باشید که او به اراده‌ی پروردگار به عوالم بالاتری رفته، و این که خداوند می‌داند چه چیز به صلاح اوست(۲۷۵). خوشحال باشید که او از قفس تن رها شده است. دعا کنید که عشق و حسن نیت شما همچون پیام‌های شجاعت‌بخشی، وی را در راهی که در پیش دارد یاری کند. این نگرش بسیار سودمندتر است. البته اگر ما فقدان عزیزانمان را حس نکنیم، انسان تلقی نمی‌شویم ولی به علت وابستگی خودخواهانه خود، نباید آن‌ها را اسیر زمین کنیم. غم و تأثر شدید، مانع از این می‌شود که روح پرواز کرده و به طرف آرامش و آزادی بیش‌تری حرکت کند.

اکثر افرادی که امروز روی زمین زندگی می‌کنند صد سال پیش، اینجا نبودند. عده‌ای قبل از ما این جا بودند. و ما که اکنون در خیابان‌ها قدم می‌زنیم صد سال دیگر این جا نخواهیم بود. همه چیز تمام می‌شود و نسل بعدی اسمی هم از ما بر زبان نخواهد آورد. آن‌ها مانند ما تصور می‌کنند که این دنیا به آن‌ها تعلق دارد، ولی آن‌ها هم

یکی یکی از دنیا می‌روند. مرگ باید چیز خوبی باشد وگرنه مشیت الهی به وقوع آن در مورد هر کسی رضایت نمی‌داد(۲۷۶). پس چرا باید از آن بترسید؟

آن‌هایی که از مرگ هراس دارند، ماهیت واقعی روح را نمی‌شناسند. "افراد ترسو بارها قبل از مرگ می‌میرند، افراد با شهامت جز یک بار دیگر هرگز طعم مرگ را نمی‌چشند(۲۷۷)". افرادی که به مرگ طبیعی می‌میرند یا افرادی که از نظر معنوی پیشرفته هستند، خیلی ساده، جامه تن را از خود جدا می‌کنند و هنگامی که هوشیاری، مجدداً در عالم دیگر بیدار می‌شود، همه حس‌های بدن را به استثنای هیئت فیزیکی (جسم) دارا می‌باشد. آگاهی، همه ذهن است، همان گونه که در رؤیا چنین است. تصور چنین چیزی مشکل نیست. به هنگام مرگ، فرد صرفاً پوسته سخت تن را، که فقط فرم نازلی از ذهن و سبب همه نوع مشکلاتی برای روح است، ترک می‌کند.

آرامش و خوبی را تراوش کنید

کلاً دو دسته مردم وجود دارند: آن‌هایی که پیوسته از دنیا و مشکلات آن می‌نالند، و آن‌هایی که به مشکلات لبخند می‌زنند و در طرز فکر خود مثبت باقی می‌مانند. چرا همه چیز را آن قدر جدی می‌گیرید؟ چقدر دنیا زیبا می‌شد اگر همه کمی مثبت‌تر و با زندگی هماهنگ‌تر بودند.

در جنگل تمدن، در تنش زندگی مدرن، آزمایشی در انتظار شماست. از هر دست بدهید، از همان دست می‌گیرید. نفرت عرضه کنید، در مقابل نفرت دریافت می‌کنید. هنگامی که ذهنتان را با افکار و هیجانات ناهماهنگ پر می‌کنید، در واقع خود را نابود می‌سازید. چرا باید از همه نفرت داشته باشید یا از دست همه خشمگین باشید؟ دشمنانتان را دوست بدارید. چرا دایم در حال جوش خوردن و حرص خوردن باشید؟ اگر از کسی آزرده خاطر می‌شوید فوراً بر احساس خود غلبه کنید. قدری بیرون از منزل قدم بزنید. تا ده یا پانزده بشمارید، یا ذهنتان را متوجه موضوع خوشایندی سازید. فکر تلافی کردن را از سرتان بیرون کنید. وقتی خشمگین هستید، مغز، بیش از حد لازم جوش می آورد، قلبتان دچار مشکل دریچه میترال می‌شود و تمام بدنتان از حیات، ساقط می‌گردد. اما اگر عطر آرامش و خوبی را تراوش کنید، چون این فطرت واقعی شما و ماهیت تصویر خداوند در درون شماست، پس هیچ کس نمی‌تواند مزاحم شما شود.

خوبی و بدی، هر دو ساخته ذهن هستند

در معنی نهایی، هر چیز ابتدا در ذهن شکل می‌گیرد و شروع می‌شود. گناه در ذهن خلق می‌شود. کودکان خردسال، بدون احساس گناه، برهنه راه می‌روند. از نقطه نظر یک ذهن بی‌آلایش، همه چیز پاک و منزه است. برای کسی که ناپاک است همه چیز زشت و پلید است. ذهن غیرمنضبط، خرابی زیادی در زندگی ما به وجود می‌آورد.

ذهن‌هایی که اسیر نفسانیات هستند عامل همه جنگ‌ها، ظلم‌ها، تعدی‌ها و بی‌عدالتی‌ها می‌باشند.

خداوند شما را در این هیئت احساسی – فیزیکی قرار داد با این نیت که شما در این دنیا به صورت روح درون‌گرایی زندگی کرده و از انگیزه‌های خلقت، بدون همسانی با آن‌ها، لذت ببرید. خداوند می‌خواهد شما چنین زندگی کنید: بر ذهنیات خود کنترل داشته باشید؛ نه فقط هنگامی که همه چیز زیبا و طلایی است، بلکه در میان سختی‌ها و ناراحتی‌ها. البته این درس‌ها هنگامی ارزش دارد که از قوه به فعل درآورده شود. رقص مرگ و زندگی تمام مدت ادامه دارد، ولی انسان این قدرت ذهنی را داراست که فراسوی همه تجارب حسی متغیر صعود کند و از ناهماهنگی‌های زندگی تأثیر نپذیرد. بهاگاواد گیتا اعطای این آزادی را به طور صددرصد به ما مژده می‌دهد: "افرادی که دارای ثبات فکری هستند، حتی در این دنیا بر نسبیت‌های هستی (تولد و مرگ، خوشی و ناخوشی) فایق آمده‌اند. بنابراین آن‌ها بر سریر ربوبیت – رهبانیت واقعی – بی‌آلایش و کاملاً متعادل، تکیه زده‌اند.

هنگامی که از خود تغییرناپذیری نشان می‌دهید، سلطان روان‌ها می‌شوید. وقتی از درون تغییرناپذیر باقی می‌مانید، اگرچه جسم و ذهن شما دایماً در حال تغییر است، با لایتناهی تغییرناپذیر یکی می‌شوید. طلایی که رویش را چند لایه گِل پوشانده باشد، هنوز طلا است اگرچه ناپیدا شده. برای کشف آن، شما باید گِل‌ها را از آن جدا کنید. به طور مشابه، لایه‌های متعددی از عادت‌ها و احساسات، روح طلایی

را پوشانده است. این "گل و لای" علت عصبانیت و ترس و کلاً همه کیفیت‌های غیرربّانی است. برای پاک کردن گل و لای، فرد باید نگرش ذهنی غیرقابل نفوذی نسبت به جسم و حواس ظاهری پیدا کند و آن را تقویت نماید. ما نسبت به جسممان چه ترس‌هایی داریم! من در ذهنم همه نوع درد و رنجی را به تصویر کشیده و بر همه آن‌ها فایق آمده‌ام.

هنگامی که روح دستور می‌دهد، ذهن اطاعت می‌کند

برای پی بردن به این واقعیت که شما به تصویر خداوند خلق شده‌اید، لازم است فراسوی ترس و خشم پرواز کنید و حساسیت‌های بیش از حد را از میان بردارید. آن قدر نکته‌بین نباشید. به خودتان بگویید: "امروز روی تخت می‌خوابم، فردا روی زمین، اصلاً اهمیت ندارد. هیچ کدام برایم فرقی نمی‌کند". این بی‌تفاوتی ذهنی را تمرین کنید و ذهن دقیقاً طبق دستور شما عمل می‌کند. ذهن فوق‌العاده حیله‌گر است ولی اگر آن را آموزش دهید، درست رفتار می‌کند. وقتی شما به خودتان تلقین می‌کنید: "جز استیک گوشت من هیچ چیز دیگری نمی‌توانم بخورم"، بازتاب ذهن این است: "من جز استیک گوشت نمی‌توانم چیز دیگری بخورم". ولی اگر روح دستور دهد: "بردگی نفس را کنار بگذار"، ذهن تبعیت می‌کند. بنابراین برده جسم و ذهن نباشید. رها شدن از بردگی نفس، یگانه راه رسیدن به آرامش و شادی

است. صرف‌نظر از هر موقعیتی که پیش آید، بر فراز همه حساسیت‌های ذهنی صعود کنید و خود را به طور واقعی و پایدار، شادمان سازید.

تعالیم حق

زندگی متعادل
درمان ناهنجاری‌های ذهنی

گروهی از افراد ناموزون و نامتناسب را مجسم کنید – یکی با کله‌ای به کوچکی فندق و بدنی به بزرگی یک بالن، دیگری با بازویی به درازای چند متر و بدنی به کوچکی یک کوتوله و دیگری با یک کله گرد و محکم و سفت و بدنی به ضعیفی لی‌لی‌پوت(۲۷۸). مشاهده ناگهانی گروهی از این آدم‌های ناجور شما را دچار خنده و یا تأثر نمی‌کند؟

حالا گروه دیگری را مجسم کنید که از نظر قیافه و شکل و ظاهر، کاملاً طبیعی بوده، ولی از نظر ذهنی عقب‌افتاده و غیرطبیعی هستند. همان طور که لباس و پوشش خارجی، زخم‌ها، التهاب‌ها و برخی از نقایص را می‌پوشاند، به همان گونه هم ظاهر طبیعی و آراسته، اغلب بیماری‌های شدید روحی را می‌پوشاند.

اگر با گروه وسیعی از انسان‌های هنجار، خوش لباس، ظاهراً سالم و خوش برخورد رو به رو می‌شدید، و اگر از قدرت شهودی برخوردار بودید که می‌توانستید ذهن‌های آن‌ها را بخوانید، چقدر شگفت‌زده و متأثر می‌شدید. شما اندام ذهنی آن‌ها را می‌دیدید – منطق در مسند سر، احساسات و حواس در قالب بدن، و اراده در قالب دست و پا – که ناهنجار، ناآرام و ناقص است. شما عده‌ای را می‌دیدید با مغزهایی رشدنیافته، چسبیده به بدنی پر اشتها و نفس‌پرست، و عده‌ای با بدن پژمرده‌ای از انرژی و احساسات، با بازوهای فعال و بسیار پرکار و پرتلاش، تلاشی بیش از حد معمول و متعارف، و گروهی احتمالاً با مغزهای بزرگ و خلاق، ولی بدن‌هایی فاقد احساسات و عواطف، و عده‌ای دارای مغز و بدنی هنجار اما پاهایی که از نظر ارادی فلج و فاقد تسلط بر نفس است. این تقسیم‌بندی می‌تواند همین طور ادامه یابد.

این نقایص روانی متعدد در بدن‌های آسیب‌دیده ذهنی – که در بعضی زمینه‌ها عدم پیشرفت و در بعضی زمینه‌ها رشد بیش از حد داشته است – در درون فرد، مخفی و پنهان باقی می‌ماند، روحش را آزار می‌دهد و مانع تبلور و شکوفایی آن (روح) در دنیای مادی می‌شود.

جا دارد به تعدادی از این بیماری‌های روان‌شناختی اشاره شود تا علت‌های اصلی همه اختلالات و آشفتگی‌ها در زندگی انسان، کشف شده و حضور آن برای افراد رنج دیده ناآگاه روشن شود. افراد با

شناخت ماهیت این نقایص، و رشد بی‌صدا و آرام و علایم و نشانه‌های آن‌ها، می‌توانند بیاموزند که چگونه احتیاطهای لازم را علیه حمله پنهانی آن‌ها به شادی‌شان به عمل آورند.

افسردگی روحی

این بیماری در میان افرادی که به بهانه مشغول بودن به امور معنوی وقتی برای انجام کارهای دیگر ندارند و ذهن و جسم خود را بیکار نگاه می‌دارند، شایع است. این بیماران از وظایف کوچک و بزرگ زندگی مادی به بهانه خدمت به پروردگار، غفلت می‌ورزند، و لذا شیطان را دعوت می‌کنند که فریب‌های خود را بر روی آن‌ها عملی سازد. این گونه افراد از بدبینی رنج می‌برند و کوچک‌ترین حس ستایشی نسبت به چیزهای خوب و زیبا در زندگی مادی ندارند. این بیماری، واگیردار است. از این رو همه رهروان موظفند با انجام فعالیت‌های سالم، ارزشمند و دایمی، انرژی خود را گرم و آسیب‌ناپذیر نگاه دارند.

سوءتغذیه‌ی روحی

این ناراحتی به علت فرودادن بی‌رویه مقادیر زیادی داروهای مجاز روانی به صورت کتاب‌های به ظاهر معنوی و تعلیمات یک عده پزشکان جعلی معنوی به وجود می‌آید. این بیماری نه تنها طالب واقعی حق و حقیقت را از بین می‌برد، بلکه قدرت تشخیص میان

تعالیم خوب و بد را هم از میان برمی‌دارد. کسی که تمام مدت به فروبردن عقاید مذهبی و هر آنچه به دستش می‌رسد مشغول باشد، نه تنها در خوردن زیاده‌روی می‌کند، بلکه عقاید سمی را همزمان با افکار خوب مصرف کرده، در نتیجه ابتدا دچار سوءهاضمه معنوی، و نهایتاً مرگ معنوی می‌شود. مطالعه بیش از حد همه گونه عقاید و اصول فلسفی، بدون هر گونه کوششی جهت جذب و جامه‌ی عمل پوشاندن به آن‌ها منجر به شک، بی‌تفاوتی و عدم اطمینان به کلیه قوانین معنوی می‌گردد.

کاشتن بذر علف‌های وحشی

کسانی که مبتلا به این بیماری هستند، به علت داشتن وقت و پول زیاد، زندگی بی‌هدف و مقصودی را دنبال می‌کنند، بدون آن که هدف معین یا درک صحیحی از زندگی داشته باشند. آن‌ها طبق هوی و هوس خود زندگی کرده و هر آنچه به ذهنشان می‌رسد انجام می‌دهند. اوقات خود را با خواندن رمان‌های سبک، فیلم‌های هیجان‌آور یا سرگرمی‌های بی‌حاصل تلف می‌کنند. آن‌ها به بیماری خود پی نمی‌برند تا این که در زندگی دچار ضربه هولناکی شوند و یا ناراحتی اعصاب آن‌ها را گرفتار نماید.

خونسردی ذهنی

این بیماری، یأس و نومیدی نامیده می‌شود، و عوارض ناخوشایند آن عبارتند از: شدیداً کسل و بی‌روحیه بودن، بی‌تحملی و ناشکیبایی. مشخص و معلوم نیست که چگونه شما را گرفتار می‌سازد. از همه بدتر، این حالت تا مدت‌های مدید باقی می‌ماند و قربانی، به راحتی پس از بهبودی ظاهری نیز احتمال دارد مجدداً به آن دچار شود.

زکام ذهنی

یکی از علایم این بیماری، نگرانی شدید از حوادث جهانی است. کسانی که از این بیماری رنج می‌برند، اغلب به‌کارگیری سلاح اراده را فراموش می‌کنند، لذا به گونه‌ای غیرفعال، در عوض مبارزه و بیرون راندن ترس، تسلیم هراس‌های دایمی می‌شوند.

تثبیت روان‌شناختی

قربانی‌های این بیماری در تعقیب شادی، یک‌سوگرا می‌شوند. ابتدا تصور می‌کنند که پول، شهرت، رفاه و آسایش، سلامتی و یا داشتن قدرت، شادی‌آفرین است. آن‌ها برای رسیدن به این اهداف، هر چیز دیگری، اعم از جوانی، اعتبار و یا حتی آرامش ذهن را در محراب جاه‌طلبیِ ویرانگرشان فدا می‌کنند، و دیر متوجه می‌شوند که تنها زندگی متعادل، رعایت کردن تمامی قوانین طبیعی و الهی و تلفیق

فعالیت و آرامش می‌تواند شادمانی به بار آورد و به سرنوشت طبیعی انسان تحقق بخشد.

افرادی که به این بیماری دچارند به طرزی چنان غیرمنطقی در فکر ارضای حس جاه‌طلبی خود هستند که دیدگاهشان نسبت به سایر مظاهر زندگی منحرف می‌شود. برای نمونه، مردی را می‌شناختم که بسیار در کارش موفق بود، به‌طوری‌که توانسته بود یک میلیون دلار پس‌انداز کند ولی قبل از استفاده از آن به علت نگرانی شدید و بیماری عصبی، سکته کرد و مُرد. کسانی که از یک‌سوگرایی رنج می‌برند، هدف واقعی خود را گم می‌کنند و هرگز موفق به ارضای واقعی، از کسب هدف دراز مدتشان نمی‌شوند، چون طبع و سرشت انسان چند سو و جهت دارد و پیشرفتی همه جانبه را طلب می‌کند.

تعصب مذهبی

این نوع احساسات شدید مذهبی که در میان افراد به اصطلاح مؤمن، در نتیجه چسبیدن به چند عقیده تعصب‌آمیز، بدون به آزمایش گذاشتن آن‌ها، به وجود آمده است، سبب بروز خشم و نفرت شدید نسبت به قوانین آزمایش‌شده الهی و افکار منطقی آزادی‌خواهانه می‌گردد. این تعصب هم چنین، منجر به عدم فرمان‌برداری از قوانین ساده خداوند در مورد کارایی ذهن، رفاه مادی و سلامت جسمی می‌شود.

اصول معنوی باید به افراد آموخته شود

بیماری‌های جسمی، حساسیت، دردناکی محل زخم و بدآمدن از چیزی، قدرت دفاعی ما را برمی‌انگیزد و درصدد برمی‌آییم تا با ورزش، رژیم غذایی، دارو و برخی روش‌های درمانی دیگر به درمان خود بپردازیم، ولی بیماری‌های روانی گرچه علت ریشه‌ای همه‌ی دردهای انسانی است، اغلب از بین نرفته و یا به‌طور صحیح به آن پرداخته نمی‌شود، و لذا سبب از بین رفتن و از هم پاشیده شدن زندگی‌هایمان می‌شود.

معلمین تعلیم و تربیت، مربیان ورزش، واعظین، اصلاح‌طلبان، پزشکان و حقوق‌دانان، پیشرفت حقیقی تمدن را هنگامی به جلو می‌اندازند که ابتدا خودشان یاد بگیرند به چه شیوه‌ای کلیه عوامل زندگی و طبیعت انسان را به گونه‌ای متوازن و متعادل رشد و گسترش دهند و بعد به دیگران بیاموزند، و این همان آموزش صحیح و فرهنگ انسانی همه جانبه‌ای است که جهان در جستجوی آن است.

برای مسئولین آموزش و پرورش، تعلیم اصول معنوی در مدارس دولتی آمریکا، به دلیل تناقض‌های موجود در اصول عقاید مذهبی غیرممکن است. ولی اگر این مقامات روی اصول جهانی صلح، عشق، خدمت به خلق، شکیبایی و ایمان – که محور زندگی معنوی است – تکیه کنند و روش‌های عملی برای رشد این بذرها در خاک حاصلخیز ذهن کودک را تدوین و طراحی نمایند، در آن صورت مشکلات

تصوری حل خواهد شد. غفلت از این مسئله، فقط به دلیل آن که ظاهراً مشکل به نظر می‌رسد، اشتباه بزرگی است.

بسیاری از فارغ‌التحصیلان دانشگاه، مراکز آموزشی را با مغزی انباشته از ذخایر علمی ترک می‌کنند، در حالی که قادر نیستند به طور راست و مستقیم در جاده زندگی قدم بردارند، به علت این که پاهای اراده و کنترل نفس آن‌ها بر اثر عدم استفاده‌ی طولانی مدت، تقریباً فلج شده است. آن‌ها به گودال ازدواج‌های نادرست، کسب درآمدهای دلاری افراطی و شکست تجاری سرنگون می‌شوند، چون هرگز کسی به آن‌ها یاد نداده چگونه از هوش و ذکاوت و معلوماتشان جز در جهت زیان رساندن به خود، استفاده کنند. بسیاری از جوان‌ها ظاهراً از انجام کارهایی که نهایتاً به ضرر آن‌ها تمام می‌شود، خوششان می‌آید. سال گذشته در آمریکا جوانانی – از پانزده تا سی سال – با تهدید به تیراندازی و روش "دست‌ها بالا"، یک بیلیون دلار به سرقت بردند. چه کسی در این میان مقصر است؟ ما. همه ما مقصریم. والدین مقصرند چون از نشر و انتشار گناه جلوگیری نمی‌کنند، و از طریق نمونه قرار دادن خود، به فرزندانشان درس تقوی و فضیلت را نمی‌آموزند. مدارس، دانشگاه‌ها و جامعه به طور علمی کوششی در جهت جلوگیری از قتل و جنایت – با از بین بردن ریشه روانی واقعی آن – به عمل نمی‌آورند.

"چگونه زندگی کردن" باید در مدارس آموخته شود

چرا اقدامات فرهنگی لازم برای اجتناب کردن از این دزدی‌های سالانه‌ی بیلیون دلاری به عمل نمی‌آید و مسئولین مقداری از این میلیون‌ها دلار را صرف آموزش "چگونه زندگی کردن" در مدارس نمی‌کنند – جایی که باید هنر زیستن و روش رشد و تقویت همه استعدادها و قوای فکری انسانی آموخته شود.

برای من مدارسِ درست سازمان‌یافته، حکم باغچه‌هایی را دارند که در آن روح کودکان رشد می‌کند و تغذیه می‌شود. باغبان‌ها باید خوب انتخاب شوند و اولیا و مردم با آن‌ها همکاری کنند. ما هرگز نباید از معلمین غافل باشیم، چون آن‌ها قالب دهنده‌ی روح بچه‌های ما هستند. توجه، مراقبت و تغذیه معنویِ دوران آغازین زندگی هر نهال تازه‌ای، تعیین‌کننده رشد و توسعه‌ی بعدی اوست.

ضمن این که سیستم‌های جدید مدارس آمریکا، و بسط و توسعه روش‌های پیشرفت ذهنی، و تا حدودی آموزش تربیت بدنی قابل‌ستایش است ولی این باعث نمی‌شود که نقصان اصلی آن، یعنی کمبود زمینه معنوی، نادیده گرفته شود. سیستم آموزشی شدیداً به آموزش تعالیم معنوی و اخلاقی نیاز دارد. شاگردی که در درس بسیار ساعی است یا در بیس‌بال و بسکتبال پیشرفت قابل ملاحظه داشته، اغلب توسط معلم مربوطه تشویق می‌شود، ولی اگر از نظر معنوی یا

اخلاقی دچار لغزشی شود، عده انگشت‌شماری متوجه می‌شوند یا به او اخطار می‌دهند.

کجاست مدرسه‌ای که اقدامات مشخص و معینی را برای پیشرفت و رشد کلّ طبیعت انسان به کار برده، به او هنر واقعی زندگی را بیاموزد و او را برای گذراندن آزمایشات مختلف کوچک و نهایتاً آزمایش نهایی زندگی آماده سازد؟ وجود چنین مدارسی شدیداً مورد نیاز است تا هنر و علوم رشد همه جانبه را به شاگردان بیاموزد.

در مدارسی که درس "چگونه زندگی کردن" به بچه‌ها یاد داده می‌شود، باید علم تربیت بدنی، علم روانی و پیشرفت معنوی به بچه‌هایی که ذهنشان هنوز نرم و قالب‌پذیر است و انرژی‌هایشان هنوز به کانال مشخص و مطمئنی هدایت نشده، آموخته شود. والدین هم می‌توانند در مدارس شبانه درس‌هایی بیاموزند تا به موازاتِ جایگزین شدن عادات خوب به جای عادت‌های بد فرزندانشان، آن‌ها هم با بچه‌های خود با شکیبایی کنار بیایند.

پس از طی دوره آموزشی کامل، شاگردان چنین مدرسه‌ای باید به طور مکرر و پیوسته افکار و احساسات خود را در طول زندگی مورد بازبینی قرار دهند و دیپلم‌های متعددی که کسب می‌کنند، سلامت، شهرت، کارایی، ثروت و شادمانی خواهد بود.

نتایج امتحان نهایی در پایان این تعطیلات زمینی، با جمع کل موفقیت‌ها و دیپلم‌های روحی و معنویِ اخذ شده در امتحانات گوناگون در گستره زندگی، تعیین می‌شود. آن‌هایی که در امتحان

بزرگ نهایی موفق می‌شوند، دیپلم خودبسندگی ربّانی را همراه با وجدان آزاد و شاد و برکات دریافتی، که برای ابد بر صحیفه روح ثبت شده، دریافت می‌دارند. این جایزه کمیاب فاسدنشدنی، دور از دسترس دزدها و پاک‌کننده زمان است و برای ورود افتخارآمیز به انجمن حق و حقیقت اعطا می‌گردد.

افزایش قدرت ابتکار

اگر به دورنمای وسیع جهان و به میلیون‌ها نفری که در صحنه زندگی با عجله در حال رفت و آمد هستند، نگاه کنید، با تعجب از خود خواهید پرسید این همه غوغا برای چیست؟ ما به کجا می‌خواهیم برسیم؟ انگیزه این حرکت‌ها چیست؟ بهترین و مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به مقصد کدام است؟

اکثر ما بدون هدف و باعجله مثل اتومبیل‌های در حال فرار، بدون هیچ گونه نقشه‌ای، در حال رفت و آمد هستیم. بی‌توجه و بی‌اعتنا، همین طور که در جاده زندگی با سرعت حرکت می‌کنیم، از درک هدف و مقصود این مسافرت غافلیم. ما به ندرت متوجه هستیم که آیا در جاده پرپیچ و خمی که به هیچ مقصدی نمی‌انجامد در حرکت هستیم، یا در جاده‌ای که مستقیماً به هدف منتهی می‌شود. اگر تا کنون به هدفی نیندیشیده باشیم، چگونه می‌توانیم هدفمان را پیدا کنیم؟

بسیاری از افراد، اگرچه از سرنوشت خود ناآگاه هستند، با وجود این، آن قدر قوه ابتکار دارند که تصمیم بگیرند از زندگی چه می‌خواهند و آن را جستجو کنند. آن‌ها مطابق آرزوهای شخصی و با تغییر دادن محیط زندگی خود، سعی می‌کنند با استفاده از قوه ابتکار درونی، آنچه را که دوست دارند، خلق نمایند. آن قوه ابتکار چیست؟ ابتکار، قوه خلاقه است، بارقه‌ای از خالق لایتناهی در درون هر یک از ما.

به ده‌ها نفری که می‌شناسید فکر کنید، آیا ذهن اکثر آن‌ها نظیر موتورهایی با قدرت یک اسب بخار نیست؟ بسیاری از افراد به طور مشابه، استفاده محدودی از موتورهای خلاقه ذهن خود می‌کنند.

فعالیت اصلی زندگی آن‌ها را، خوردن، خوابیدن، تفریح و کارکردن تشکیل می‌دهد. زمانی که زندگی بدین سان سپری می‌شود، پس چه تفاوتی میان انسان و حیوان می‌توان قایل شد؟ روان‌شناسان می‌گویند اختلاف در این است که انسان تنها مخلوقی است که می‌خندد. خندیدن کار شایسته‌ای است و اگر از این قدرت خود استفاده نکنید، یکی از ابزار مهم پیشرفت انسان را از دست داده‌اید. مثل افرادی نباشید که آن قدر زندگی را سخت می‌گیرند که حتی جرأت خندیدن هم ندارند. آن‌ها به هیچ وجه از زندگی لذت نمی‌برند. علاوه بر قدرت منحصر به فرد خندیدن، انسان از کیفیات بالاتری نیز برخوردار است که یکی از مهم‌ترین آن‌ها قدرت ابتکار است. این قوه فکری مرموز چیست؟ آمریکا سرزمین ابتکار در تجارت و مکانیک‌های کاربردی است و هند سرزمین ابتکار در معنویت است. ابتکار، قدرت خلق اشیا

است. خلق کردن یعنی تحقق فکری که هیچ کس تا کنون به آن نیندیشیده است. شخص مبتکر سعی دارد کارها را به طریقی جدید انجام دهد، و سعی دارد چیزهای جدید به وجود آورد. ابتکار قدرت خلاقی است که مستقیماً از طرف خالق ناشی می‌شود. شما از این موهبت الهی تا کنون چگونه استفاده کرده‌اید؟ چند نفر از افراد، واقعاً سعی می‌کنند از توانایی خلاق خود استفاده نمایند؟ هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها می‌گذرد و آن‌ها هنوز در همان جا که بودند، درجا می‌زنند. آن‌ها جز پا به سن گذاشتن، تغییر دیگری نکرده‌اند. انسان متفکر همان‌قدر شأن و شکوه دارد که یک شهاب ثاقب – او از هیچ، چیزی می‌آفریند، و به کمک قدرت بزرگ خلاقیت حضرت حق، ناممکن را ممکن می‌سازد.

انسانی به قدرت یک اسب بخار نباشید

سه گروه مردم مبتکر وجود دارد: طبقه خارق‌العاده، طبقه متوسط و طبقه معمولی، صدها نفر دیگر هم در سرزمین انسان‌های بدون جوهر و موجودیت ازدحام کرده‌اند. بد نیست از خودتان این سوال را بکنید که "آیا تا کنون سعی کرده‌ام کاری که کس دیگری انجام نداده است، انجام دهم؟" این قدم اول در به‌کارگیری قوه ابتکار است. اگر تا کنون به این سوال نیندیشیده‌اید، شما هم نظیر صدها نفر دیگر هستید که به اشتباه تصور می‌کنند قدرت ندارند متفاوت از دیگران عمل کنند. آن‌ها مثل افرادی هستند که در خواب راه می‌روند، القائات

رسیده از ذهن نیمه‌هوشیار، به آن‌ها قدرتی به میزان یک اسب بخار داده است. اگر مسیر زندگی را تا کنون مثل آدم‌های خواب‌آلود طی کرده‌اید باید خود را با این تلقین از خواب بیدار کنید: "من از بالاترین کیفیت‌ها – قدرت ابتکار – برخوردارم. در هر انسانی جرقه‌ای از قدرت فیض‌بخش ربّانی وجود دارد که به کمک آن می‌تواند چیزی را که تاکنون کسی خلق نکرده، به وجود آورد. با وجود این می‌بینم چقدر آسان می‌توانم فریب هوشیاری فناپذیر محدودیت را، که بر دنیا نفوذی همه جانبه داشته، بخورم و در محدودیت‌ها اسیر بمانم. و این در صورتی است که به خود اجازه دهم مسحور و مفتون محیط شوم".

اگر به خود بگویید: "همه جاده‌های فعالیت از جمعیت پر شده و فایده سعی و تلاش چیست؟" به خودتان اجازه داده‌اید توسط هوشیاری نومیدکننده دنیای مادی اغوا شوید. به همین دلیل است که در کلیه شئون زندگی، تعداد زیادی مردم بدون قوه ابتکار، ناموفق باقی می‌مانند.

در زمینه معنویات هم، تعداد زیادی از افراد، به طور غیرفعال، همان راه قدیمی را در سراسر زندگی دنبال می‌کنند. این اشخاص بدون فکر، در فرقه و مسلکی که خانواده پیرو آن هستند، باقی می‌مانند، هرچند از این وضع ناراضی باشند.

استادم شری یوکتشوار عادت داشت بگوید: "این را به خاطر داشته باش: اگر درون خود ایمانی داری که واقعاً ربّانی است، و اگر آرزوی چیزی را داری که در دنیا وجود ندارد، مطمئن باش که برایت خلق

خواهد شد". من همواره باوری راسخ و استوار به قدرت درونی و قدرت معنوی اراده‌ام داشتم و همیشه متوجه می‌شدم فرصت‌های جدیدی برای تحقق خواسته‌هایم به وجود می‌آید.

قدرت ابتکار درونی شما رشد نکرده، شکل نگرفته، مورد استفاده قرار نگرفته و بهره‌برداری نشده باقی است. این قدرت، فطری است و از پیش به همه انسان‌ها اعطا شده، فقط شما از آن استفاده نکرده‌اید. چگونه می‌توان قوه ابتکار را به دست آورد؟ اگر تا کنون این قدرت را در خود رشد نداده‌اید که به گونه‌ای خلاق بیندیشید، یا قوه ابتکاری نداشته‌اید که راه خود را پیدا کنید، قدم اولیه شما باید این باشد که کاری را که دیگری انجام داده تکمیل سازید. کوشش در جهت پیشرفت و توسعه‌ی اختراعاتی که توسط دیگران انجام شده، معمول‌ترین شکل ابتکار است.

کیفیت ثانوی یا متوسط ابتکار را آن‌هایی نشان می‌دهند که چیز جدیدی را می‌نویسند یا اختراع می‌کنند، ولی چیز با اهمیتی نیست.

بهترین یا خارق‌العاده‌ترین کیفیت ابتکار، کیفیتی است که شما را در مقابل جهان و جهانیان سرافراز می‌سازد، شغل افرادی نظیر بوربانک(۲۷۹) یا ادیسون. آن‌ها افرادی با قدرت ابتکار معنوی و مغلوب‌ناشدنی بودند. آیا خداوند نظر خاصی به این بزرگ‌مردان داشت و به همین دلیل آن‌ها از این قدرت خاص و خارق‌العاده برخوردار بودند؟ آیا خداوند آن‌ها را انتخاب کرده بود تا چنین شکوه و عظمتی از خود بروز دهند؟ خیر. آن‌ها خیلی ساده، از قوه ابتکار خود استفاده

کردند تا بزرگی و شکوهی را که حق مادرزادی هر فرزند نامیرای خداوند است، به منصه ظهور گذارند. آن‌هایی که فقط به فکر شهرت شخصی خود هستند، هرگز آدم‌های بزرگی نیستند؛ مست از باده غرور، آن‌ها از حمایت و پشتیبانی پروردگار بهره‌ای نمی‌برند. آن‌هایی که از ایثارگری لذت می‌برند – چه قدرت باشد، چه شهامت، چه موسیقی، چه هنر – مردان بزرگی هستند.

اکثر افرادی که شخصیت‌های بزرگی بوده‌اند، ناآگاهانه هدایت شده‌اند؛ آن‌ها رگه‌ای از بزرگی در ژن خود داشتند که امتیاز اولیه را نصیب آن‌ها می‌ساخت. آن‌ها از این مزیت ژنتیکی برای ظهور به صورت شخصیتی خارق‌العاده و برجسته استفاده کردند.

اگر کیفیت بزرگ‌اندیشی در شما وجود دارد، شما به طور هشیارانه توسط نیروهای ذهنی، که قدرت آن‌ها شما را قادر ساخت محیط زیستی خود را با تجسد یافتن مجدد تغییر دهید، هدایت شده‌اید، و در این محیط جدید، از شما انتظار می‌رود بالاترین غنچه‌های ابتکار خود را به گل نشانید؛ مردان بزرگ، این گونه زاده می‌شوند.

شما باید قدرت درونی خود را کشف کنید

ولی بزرگ مردانی را هم می‌شناسم که ظاهراً از هیچ، همه چیز به وجود آورده‌اند. راهی برای بزرگ شدن، برای کسب قدرت خارق‌العاده ابتکار وجود دارد. با کسب خرد، با آموزش صحیح و با تمرین اصول و قواعد خودشناسی، شما می‌توانید قدرت ابتکار را در خود تقویت کرده

و آن را شکوفا سازید. آن‌هایی که سال‌ها پیش تلاش کردند همان‌هایی هستند که اکنون شاهد به بار نشستن میوه‌های فعالیت خود هستند. شما باید قدرتی را که دارید کشف کنید، شما باید بکوشید تا ناممکن‌های ظاهری را از میان بردارید.

شما باید آماده تحمل انتقادهای جهان باشید تا بتوانید در کار و پیشه‌ای به موفقیت بزرگی دست یابید. شما باید از "مردمی با قدرت یک اسب بخار" دوری گزینید تا اصلیت خود را حفظ کنید – تا به گونه‌ای متفاوت بیندیشید، به گونه‌ای متفاوت سخن گویید و در دنبال کردن هدف خود خستگی‌ناپذیر باشید. مردی که قدرت ابتکار فوق‌العاده دارد همه مشکلات را تحمل می‌کند و قلباً و عمیقاً باور دارد که راه درستی را در پیش گرفته. با استواری و ثبات قدمی شکست‌ناپذیر، در راهی که در پیش دارید قدم بردارید و آگاه باشید که حامی شما قادر متعال است.

شما ابتدا باید بتوانید با آن قدرت نامتناهی تماسی آگاهانه برقرار سازید. او سرچشمه و منبع همه خلاقیت‌هاست و هنگامی که شما با آن قدرت فراهشیار تماس برقرار می‌کنید، ذهن‌های هشیار و نیمه هشیار هم از آن قدرت لبریز می‌شوند. سال‌ها قبل من ترس داشتم مبادا کار ابتکاری کوچکی که ابداع کرده بودم، تحت آزمایشات سخت و مشکل، از بین برود. اکنون اطمینان دارم که در درون من آن قدرت لایتناهی عظیم، که منبع همه هنرها، همه موسیقی‌ها و همه

دانش‌هاست، نهفته است. اگر چنین قدرتی پشت سر من باشد، من نمی‌توانم شکست بخورم.

هنگامی که می‌خواهید پدیده‌ای را ابداع کنید، آرام در گوشه‌ای خلوت بنشینید و به طور عمیق مراقبه کنید تا زمانی که مطمئن نشدید با قدرت خلاق، مبدع و لایتناهی آفریدگار متعال تماس برقرار کرده‌اید، از تلاش بازنایستید. کوشش خود را برای خلق چیزی نو به کار بندید. همواره مطمئن باشید که آن قدرت خالق لایزال مراقب همه کارهایی است که شما انجام می‌دهید. و همان قدرت مقتدر شما را در راهی که در پیش دارید، یاری خواهد کرد. خداوند متعال این را بر خود واجب نموده که هر انسانی را (که طالب هدایت باشد) هدایت کند. در هر کاری که به شما واگذار می‌شود، تصمیم و قاطعیتی خلل‌ناپذیر نشان دهید.

اکثر افراد به این قانع هستند که از ذخیره‌های فکری دیگران استفاده کنند، بدون آن که حاضر باشند قوه ابتکار فردی و درونی خود را به کار اندازند. ویژگی شما چیست؟ قدرت منحصر به فردی که خداوند در درون شما به ودیعه گذاشته کجاست؟ یادتان باشد که شما از آن استفاده نکرده‌اید.

قدرت لایزال حق، شما را از بلایا محفوظ می‌دارد

در ابتدا تمایلی به قبول شغل معلمی نداشتم – مسئولیت‌هایی که به عهده یک معلم است مرا ترسانده بود. معلم باید قدرت تحمل و شکیبایی بسیار داشته باشد. اگر گرفتار خشم شود، دیگر نمی‌تواند به آن‌هایی که کمک او را طلب می‌کنند، یاری رساند. یک معلم واقعی باید به همه عشق بورزد. او باید بشریت را درک کند و خداوند را بشناسد. هنگامی که کار سخنرانی را شروع کردم، تصمیم گرفتم به جای استفاده از کتاب، از الهامات درونی کمک بگیرم. عمیقاً بر این باور بودم که در پس گفته‌های من قدرت خستگی‌ناپذیر خالق یکتا نهفته است. من ضمناً از آن قدرت در جهات دیگر هم استفاده کردم تا مردم را در امر تجارت و سایر زمینه‌ها کمک کنم. من از ذهن فانی خود برای انعکاس انوار حق استفاده نموده‌ام. من هیچ وقت نمی‌گویم: "پدر این کار را بکن"، بلکه می‌گویم: "پدر من می‌خواهم این کار را انجام دهم، تو باید مرا هدایت کنی، تو باید به من الهام بخشی، تو باید مرا هدایت کنی".

سعی کنید کارهای کوچک را به بهترین نحوی انجام دهید. شما نباید اجازه دهید زندگی‌تان به گونه‌ای عادی و معمولی سپری شود. کاری انجام دهید که دیگری تا کنون انجام نداده است. چیزی که چشم دنیا را خیره کند. نشان دهید اصل خلاقیت کردگار در شما عمل می‌کند. هرگز به گذشته اهمیت ندهید، حتی اگر اشتباهات شما به عمق اقیانوس باشد، روح از آسیب آن در امان و محفوظ است. با

تصمیم و اراده‌ای شکست‌ناپذیر در راهی که آغاز کرده‌اید، گام بردارید. اجازه ندهید اشتباهات گذشته و افکار محدود ناشی از آن‌ها، شما را از هدفی که دارید باز دارند.

زندگی ممکن است تاریک، مشکلات ممکن است متعدد، و فرصت‌ها کم باشد، با وجود این هرگز به خود تلقین نکنید، "آب از سر من گذشته، خدا مرا فراموش کرده است"، چه کسی می‌تواند برای چنین فردی کاری انجام دهد. خانواده‌تان ممکن است شما را فراموش کنند، خوشبختی ممکن است ظاهراً شما را ترک گوید، همه نیروهای طبیعت و بشر ممکن است علیه شما قیام کنند، ولی با برخورداری از کیفیت خلاقیت، که در درون شما از طرف خداوند به ودیعه گذاشته شده است، شما می‌توانید هر گونه حمله سرنوشت را که به علت اعمال نادرست گذشته به وجود آمده، مغلوب نموده و مظفرانه به سوی بهشت جلو روید.

حتی اگر صدبار هم شکست خوردید، اطمینان داشته باشید که نهایتاً پیروزی با شماست. شکست قادر نیست تا ابدیت ادامه پیدا کند. شکست، آزمایشی موقتی است. طبیعی است خداوند می‌خواهد شما را شکست‌ناپذیر سازد و به شما توانایی دهد تا قدرت خالق اعظم را که در درون شماست، به منصه ظهور بگذارید، تا بتوانید در صحنه زندگی نقش عظیمی را که به شما محول شده به انجام رسانید.

خداوند دنیا را برای سرگرمی ما آفریده است

شما چگونه می‌توانید حدس بزنید چه نقشی برای شما مناسب است؟ اگر همه ما بخواهیم شاه باشیم، چه کسی پیشخدمت خواهد بود؟ در صحنه زندگی، نقش‌های شاه و مستخدم، هر دو به طور مساوی مهم است، البته در صورتی که هر دو، نقش خود را خوب ایفا نمایند. شما باید به خاطر داشته باشید که به همین دلیل ما با اختلافات و آرزوهایی برای کسب مشاغل گونه‌گون، به دنیا فرستاده می‌شویم. منظور خداوند این بود که دنیا صحنه نمایش باشد، نمایشی بسیار شگرف و عظیم برای سرگرمی ما. ولی ما نقشه کارگردان صحنه را فراموش می‌کنیم و دوست داریم نقش‌مان را آن طور که خودمان مناسب تشخیص می‌دهیم، نه آن طور که مورد رضا و خشنودی اوست، ایفا کنیم.

دلیل شکست شما در صحنه زندگی این است که سعی دارید نقشی متفاوت از آنچه قدرت ربّانی برای شما تعیین نموده، ایفا کنید. گاهی اوقات دلقک، بیش از شاه جلب توجه می‌کند. بنابراین صرف‌نظر از گمنامی و بی‌اهمیت بودنِ شغلی که دارید، آن را با علاقه و شوق و وجدان کاری انجام دهید. خود را با خداوند کوک کنید، مطمئن باشید در نمایشنامه زندگی نقش خود را به خوبی ایفا خواهید کرد.

شما برای این آفریده نشدید که رنج ببرید. آن‌هایی که نقش‌های حزن‌انگیزی را ایفا می‌نمایند باید متوجه باشند که آن‌ها فقط نقش بازی می‌کنند. صرف‌نظر از نقشی که اجرا می‌کنید، همواره سعی کنید

آن را به بهترین وجهی انجام دهید، به گونه‌ای که با دستورات مدیر صحنه مطابقت داشته باشد، به گونه‌ای که نقش کوچک شما راه دیگران را روشن سازد. آگاه باشید که یکی از جنبه‌های قدرت لایتناهی این است که خواسته‌های خود را از طریق شما در صحنه زندگی عملی سازد.

خالق لایزال، موفقیت جدید به وجود می‌آورد، او نمی‌خواهد شما آدم کوکی باشید. خود را با قدرت کیهانی کوک کنید، چه کارگر کارخانه هستید یا در صحنه تجارت، با مردم سر و کار دارید، همواره به خود تلقین کنید: "در درون من قدرت خالق یکتا نهفته است. من بدون کسب چند موفقیت، به زیر خاک نمی‌روم. من مخلوق خداوند، یک انسان برخوردار از منطق هستم. من قدرت کردگار متعالم، منبع پویای روحم هستم. من به کشفیاتی در دنیای تجارت، دنیای افکار و دنیای خرد نایل خواهم شد. من قادر هستم به هر آنچه آرزو می‌کنم، دست یابم.

چه کسی خداوند را خلق کرد

هر قلبی که مشتاق معرفهٔ الله است، روی معمای آفرینش الهی و اینکه خود او، که قادر مطلق و تواناست، چگونه به وجود آمده است، تعمق کرده است. هیچ کتاب مقدسی به این سؤالاتِ ظاهراً بی‌پاسخ، جواب کاملاً روشنی نداده است. اما اگر خوب تأمل کنید و بکوشید درک صحیحی از موضوع، به گونه‌ای که من آن را توصیف می‌کنم، داشته باشید، پاسخ این سؤالات را خواهید یافت، پاسخی که من از اعماق روحم، از پروردگار دریافت کردم.

خداوند نامتناهی، علت غایی همه خلقت‌های متناهی است. او به مایا (دنیای وهم و خیال و قانون نسبیت، که حاکم بر آن است) تبلور می‌بخشد. یک، در عین وحدت، به کثرت مبدل می‌گردد. طوفان نسبیت پس از وزشی (آرام) بر فراز اقیانوس وجود او و شوق (پرشکوهش) برای آفرینش، امواج خلقت متناهی را به ظهور و تجلی در می‌آورد. "اگرچه زاده نشده‌ام و ذاتی لایتغیر دارم، اما پس از آن که خالق کل آفرینش می‌شوم و در طبیعت کیهانی خویش (Prakriti)

مأوا می‌کنم، خودم را به وسیله آن توهم مایایی، که متجلی با لذات است، تجسم می‌بخشم."(۲۸۰)

خداوند پس از آن که خود را، به عنوان ارتعاش هوشمند کیهانی خلاق، متجلی می‌سازد و از طوفان نسبیت گمراه‌کننده استفاده می‌کند، با اراده‌ی خویش به تمام امواج پرجنبش متناهی ذهن، انرژی و ماده تبلور می‌بخشد.

[یعنی] الکترون‌ها، پروتون‌ها، اتم‌ها، مولکول‌ها، سلول‌ها و قطعات ماده، خوشه‌های عالم جزیره‌ای که در فضا شناور است و تشعشعات پراکنده آن را احاطه کرده است.

بنابراین، ارتعاش کیهانی هوشمند اولین علت تبلوریافته همه کاینات است. اگرچه اشکال محدود و متفاوت ماده، ضمن نظم و ترتیب اعجازانگیز و تلفیق اشکال معین اولیه، بعدها به وجود آمدند: سلول‌ها از ملکول‌ها، ملکول‌ها از اتم‌ها، اتم‌ها از الکترون‌ها و پروتون‌ها، الکترون‌ها و پروتون‌ها از زیست نیروها و زیست نیروها از فکر هوشمند لایتناهی.

آفرینش وجود دارد و خالق آن، خداوند تبارک و تعالی است، بنابراین حضرت حق وجود دارد. ما می‌توانیم بگوییم خلقت هوشمند به واسطه خداوند هوشمند وجود دارد. ولی چه کسی خداوند را خلق کرد، که از او همه بدایع پدید آمده است؟ خود خداوند لایزال(۲۸۱). قانون علت و معلول فقط در مورد اشیای محدود کاربرد دارد و در مورد بی‌نهایت قابل اجرا نیست. همان طور که همه امواج، در اقیانوس مستحیل

می‌شوند، همان گونه همه پدیده‌های محدود که از علت‌های محدود، تبلور یافته‌اند، خود را در سرچشمه ابدی غرق می‌کنند. به طور مشابه، قانون علت و معلول در جهان بیرونی در مورد آفرینش هم صدق می‌کند، ولی به هیچ وجه در مورد ذات لایتناهی مصداق ندارد.

از طریق قانون علت و معلول، پدر و مادر اصلی ما، موجودات محدودی به نام آدم و حوا – که خودشان هم مخلوقات ویژه حضرت احدیت بودند – کمک کردند تا همه ابنای بشر به وجود آیند. چون ما توسط والدینمان به وجود می‌آییم – و والدین ما توسط پدران و مادرانشان، و همه افراد بشر از نسل آدم و حوا هستند – ما از خود سؤال می‌کنیم پس چه کسی خدا را به وجود آورد. ما برای قدرت لایتناهی که ما را به وجود آورده قانون علت و معلول قایل می‌شویم و این منطق‌تراشی بسیار اشتباه و نادرستی است.

دیدگاه‌های متفاوت

هنگامی که شما با امواج اقیانوس در رقص هستید، نمی‌توانید چشم‌اندازی از همه اقیانوس به دست آورید، ولی از بالا و با دید یک پرنده، شما می‌توانید وسعت آن را حدس بزنید. به طور مشابه، وقتی شما روی دستگاه آفرینش تمرکز می‌کنید و در آن غرق می‌شوید، هیچ چیز را جز آفرینش و قانون علت و معلول که بر آن حاکم است، نمی‌توانید ببینید.

ولی هنگامی که یاد می‌گیرید با چشمان بسته به درون نگاه کنید، نه اَشکال محدود و نه قانونی که آن‌ها را به وجود آورده، نمی‌بینید، فقط می‌توانید نگاهی گذرا به لایتناهیِ بی‌شکل و بی‌علت داشته باشید.

در نزدیکی‌های قطب شمال اسکیمویی که مشغول شکار خوک آبی بود سرش را بالا کرد و متوجه شد یک مسافر هندی به او نزدیک می‌شود.

مرد اسکیمو پرسید: "رفیق، اهل کجا هستی؟"

بیگانه پاسخ داد: "وطن من هندوستان است."

مرد اسکیمو پاسخ داد: "چه خوب، چه خوب، آیا هندوها هم مقدار فراوانی گوشت خوک آبی در هند به دست می‌آورند؟"

بیگانه با خنده گفت: "اوه نه، ما اصلاً گوشت مصرف نمی‌کنیم، ما فقط از سبزیجات استفاده می‌کنیم."

مرد اسکیمو در دل گفت: "چه پاسخ احمقانه‌ای، مگر می‌شود بدون گوشت خوک زندگی کرد."

نظیر مرد اسکیمو، که چون هیچ غذای دیگری را نمی‌شناخت تصور می‌کرد همه‌ی مردم گوشت خوک می‌خورند، مخلوقات محدود، چون طبق قانون علت و معلول به وجود آمده‌اند، طبیعتاً تصور می‌کنند که خداوند لایتناهی نیز از طریق قانون علت و معلول به وجود آمده است.

حضرت احدیت، از علت رهاست

بنابراین احمقانه است اگر انسانِ محدود و زاده شده، بر اساس قانون علت و معلول حتی به خود اجازه چنین سؤالی را بدهد که خدا را که آفریده؟ پروردگار لایتناهی، قانون علت و معلول را، که سبب پیدایش همه پدیده‌های محدود است، به وجود آورد. اگر چه خدای لایزال بدون آن که علتی موجب پیدایش او شده باشد، وجود دارد. همان طور که یک سلطان مطلق ممکن است قوانینی در قلمرو خود وضع نماید بدون آن که موظف و مقید به رعایت آن باشد، به طور مشابه مالک عالم هستی، همه قوانین عالم خلقت از جمله قانون علت و معلول را که بر دستگاه آفرینش محدود او حاکم است، وضع می‌نماید، ولی تابع قوانینش نیست. "من، خداوند ناپیدا، بر همه عالم هستی نفوذ دارم. همه مخلوقات وابسته به من هستند ولی من وابسته به آن‌ها نمی‌باشم(۲۸۲)." اگر چه خداوند در همه چیز حضور دارد، ولی به هیچ وجه تابع محدودیت‌ها نیست.

بنابراین مطلق لایتناهی وجود دارد (هست) ولی ما، هستی و همه جا حاضر بودن او را از تجلی شکوهمند و عظیمش در کل آفرینش، کم می‌کنیم. قدرت او به طور کامل در نمایشگاه خلقت، فعال و نمایان است. و به هنگام انحلال کیهانی، همه قدرت‌ها، آگاهی کیهانی و قانون علت و معلول، غیرفعال شده و در مطلق مستحیل می‌شوند و به انتظار چرخه بعدی و تبلور دستگاه آفرینش دیگری، می‌مانند. نیروهای طوفان که امواج را در اقیانوس به وجود می‌آورند، به شکل

موج متجلی می‌شوند، ولی هنگامی که اقیانوس آرام است، هیچ قدرتی تبلور بیرونی ندارد. به طور مشابه، در عالم خلقت نیز، نامتناهی، تجلی‌کننده‌ی هوش، ذهن، ارتعاش، نیروها و ماده است. و در جهان ناپیدا، نامتناهی صرفاً به شکل روح اعظم، که در آن کلیه نیروها مستحیل شده‌اند، وجود دارد. از فضا، نور، توده‌های عظیم گاز و هوا بیرون آمده و مجدداً در درون هوا حل و ناپدید می‌شوند. فضای فراسوی تجلی و ظهور، مخفی‌گاه روح اعظم است.

بنابراین، لایتناهی، فراسوی طبقه‌بندی‌های آگاهی مرتعش، انرژی، فضا و زمان است، جدا از همه این‌ها. از او می‌توان به عنوان قدرت ازلی ابدی که بی‌آغاز و پایان است نام برد . دستگاه آفرینش توسط خداوند به وجود آمده، ولی خداوند به سادگی، فقط وجود دارد. هیچ کس و هیچ چیز او را به وجود نیاورد.(۲۸۳) وجودی است که با عدم سابقه ندارد و همواره بوده و خواهد بود. "اوه آرجونا! هیچ چیز برتر و بالاتر از من وجود ندارد. همه چیزها (مخلوقات و جمادات) به مانند یک ردیف گوهر که به رشته درآمده باشند، مقید به من هستند."(۲۸۴) تا زمانی که شما خود را یک موجود زنده و تابع قانون علت و معلول بدانید، آنچه به آرجونا خطاب شده درک نمی‌کنید، ولی به محض این که در وجد و سرور ربّانی با حق یکی می‌شوید، آن وقت به طور دقیق متوجه می‌گردید که خداوند چگونه و چه معبود بی‌همتایی است: بی‌آغاز، بی‌پایان و بی‌علت. پس از یکی شدن با او، متوجه می‌شوید که شما هم ذات ابدی بی‌دلیل هستید. به عنوان یک

انسان فانی، شما به تصویر خداوند خلق شده‌اید، به عنوان یک انسان فناناپذیر آگاه به حق و حقیقت، شما خود را به صورت موجی در اقیانوس پهناورِ (هستی) خداوند می‌بینید؛ که یکی هست و نیست جز او، وحدهُ لا اله الا هو.

خدا حق

هنر تقویت حافظه

انسان‌ها، به علت قوه حافظه، منحصر به فرد می‌باشند. روح همه مخلوقات، از طریق یادآوری ناهشیارانه‌ی اصل ربّانی خویش، به طور فطری منبع هستی را جستجو می‌کند. این موهبت سبب تکامل فزاینده هر پدیده‌ای در عالم خلقت می‌گردد. ولی طبق نقشه خداوند در مورد دستگاه خلقت، فقط پس از جامه انسان به تن کردن همراه با مغز و دستگاه عصبی پیچیده و شگرف اوست که نهایتاً به هر روحی این موهبت اعطا می‌شود که به طور آگاهانه، یکی بودن ذاتی خود را با حضرت احدیت به یاد بیاورد.

حافظه قدرتی است که به کمک آن ما به طور ذهنی تجارب گذشته را به یاد می‌آوریم و تجدید می‌کنیم. اگر به خاطر حافظه نبود، ما همه مشاهدات و ادراکاتمان از زندگی را فراموش می‌کردیم و در آن صورت مثل طفل شیرخواره ناگزیر بودیم هر روز از الف شروع کنیم.

فردی که ذهن و در نتیجه "حافظه" خود را از دست داده، مثل یک بچه رفتار می‌کند.

تجارب را اگر نتوان به خاطر آورد و زنده کرد، از ارزش تهی هستند. ما با درون‌نگری و تجزیه تحلیل رفتار گذشته‌مان درس‌هایی می‌آموزیم. در حافظه انسان، ارزش و قیمت انسان بودن، نهفته است. "هِنری" هر روز که از خواب بلند می‌شود به خاطر می‌آورد که "هنری" است و این از طریق حافظه است که او تجارب زندگی‌اش را با هویتش تحت عنوان "هنری" مرتبط می‌سازد.

هر موقع آرزو کنیم یا نیاز داشته باشیم، می‌توانیم تجارب گذشته را به کمک ذهن نیمه‌هوشیار مجدداً زنده کنیم. با به خاطر آوردن آنچه در گذشته انجام داده‌ایم، می‌توانیم هنرهای آموخته شده را مجدداً تکرار کنیم، یا به دلایلی کارهایی را مجدداً انجام داده یا از انجام اعمالی در موقعیت خاصی خودداری کنیم.

ذهن نیمه‌هوشیار همیشه فعال است، به این صورت که در مدت روز تجارب را ثبت می‌کند و حتی در هنگام خواب هم از فعالیت باز نمی‌ایستد، و به مانند شبگرد، از خانه بدن محافظت و مراقبت می‌کند. پس از بیدار شدن، هر کس می‌داند خوب یا بد خوابیده است. قدرت حافظه‌ی ذهن نیمه‌هوشیار، همان قوه‌ی فکر همیشه بیدار و همیشه شاداب ذات باری‌تعالی است. در درون هر روحی، بذر حافظه‌ی آن هوشیاری کاشته شده است، چون روح خودش می‌داند که همیشه و همواره در خداوند زندگی می‌کند. حافظه بذر فناناپذیری است که با

پرورش و تقویت آن ما قادر هستیم همه حوادث این زندگانی و زندگی‌های گذشته‌مان را به خاطر آوریم.

تقویت حافظه ربّانی

اگر ما قادر هستیم همه تجاربمان را به عنوان یک انسان فانی در این زندگانی به خاطر آوریم، پس چرا قادر نیستیم همه تجارب ربّانی را که برای روح اتفاق افتاده به یاد آوریم. حافظه دو ماهیت دارد. حافظه فانی، تجارب این زندگانی، و حافظه ربّانی، تجارب روح را در سراسر زندگی‌های متعددش زنده می‌کند. اکثر افراد صرفاً از حافظه فانی آگاه هستند.

چرا حافظه ربّانی ما خوابیده است؟ بسیاری از افراد قادر هستند بسیاری از تجارب، چه فانی چه ربّانی، را به یاد بیاورند. عده‌ای حتی نمی‌توانند گذشته نزدیک خود را به خاطر بیاورند. طبق ظرفیت مغز، حافظه در افراد مختلف، درجات متفاوتی دارد. تحصیل علم، تمرکز کردن، مراقبه و تجارب بیادآوردنی متعددی برای تقویت حافظه، لازم و ضروری می‌باشند. بدون تقویت حافظه، کسی نمی‌تواند کسب علم نماید. اگر شخصی تجربه‌ای داشته باشد و نهایتاً آن را فراموش کند، تمام ارزش‌های آن تجربه در ذهن هوشیار محو می‌شود.

با تقویت کیفیت حافظه، ما می‌توانیم به قدری آن را قوی کنیم که همه چیز از جمله اصل و مبدأ ربّانی خود را هم به یاد بیاوریم. با بیدار کردن حافظه ربّانی، که به کمک آن ما می‌توانیم همه تجارب

زندگی‌های گذشته را به یاد آورده و نهایتاً به ماهیت فناناپذیر روح خود پی ببریم، رستگاری حاصل می‌شود.

تأثیر ورزش بر روی حافظه

آسانا(۲۸۵) و تمرین ورزشی مناسب، در تقویت قوه‌ی حافظه مؤثر می‌باشند. در زندگی مدرن امروزی که ماشین در بسیاری از مشاغل و جنبه‌های زندگی، جایگزین فعالیت‌های یَدی شده است، انسان از نظر فیزیکی تنبل شده و شدیداً به تمرین ورزشی منظم نیاز دارد. او شروع به طرح و اختراع لوازم مکانیکی و غیرمکانیکی قابل استفاده در منزل نموده تا به او در تمرین ورزشی کمک نمایند. هنگامی که فردی ورزش می‌کند لازم است ذهنش را روی فعالیتی که انجام می‌دهد متمرکز سازد، تا بیش‌ترین سود و فایده نصیبش شود. منظور از ورزش صرفاً خم و راست کردن عضلات نیست، بلکه استفاده از قدرت تمرکز درونی برای بیدار کردن و جهت دادن به زیست نیرویی است که به بدن قدرت و انرژی می‌دهد.

غذاهایی که قدرت حافظه را بالا می‌برد

غذاها متعدد هستند، عده‌ای برای مغز، برخی برای عضله، تعدادی برای اعصاب و تعدادی برای حفظ و استحکام ارگان‌های بدن، مفید و سودمندند. برای کمک به تقویت حافظه، ما باید غذاهایی بخوریم که قدرت مغز را افزایش می‌دهند. پروتئین‌ها در تقویت حافظه مؤثر

می‌باشند. گردوی آمریکایی و بادام آسیاب شده، با چند قطره آب لیمو یا آب پرتقال، قبل از خواب، قدرت مغز را افزایش می‌دهد. یوگی‌ها عقیده دارند شیر و پنیر هم برای تقویت ذهن مفید می‌باشد.

یوگی‌ها پیشنهاد می‌کنند که در مواقع اضطراب یا تنش، آب یک یا دو عدد لیمو را در یک لیوان آب بنوشید، سر را با آب سرد بشویید، و پیشانی، گیجگاه‌ها، سوراخ‌های بینی و گوش‌ها را با آب سرد تر کنید. با این عمل، اعصاب و ذهن فوراً آرام می‌شود و خاطره باز می‌گردد.

از خوردن غذاهای چرب، که ممکن است منجر به ذخیره چربی در رگ‌های خونی سطح بیرونی مغز شود، خودداری کنید. هندوها عقیده دارند خوک و گاو برای سلامت انسان زیان‌بخشند، هر دوی این گوشت‌ها حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای اسیداوریک است. خوک و گاو هر دو حافظه ضعیفی دارند. با خوردن گوشت آن‌ها، انسان ممکن است دچار مشکلات جسمی و ذهنی شود.

مرتب حافظه‌تان را به کار اندازید

حافظه را می‌توان با به کار انداختن آن تقویت کرد. این نادرست است بگوییم مردی که با جسمی ضعیف به دنیا آمده هرگز نمی‌تواند قوی جثه شود. همواره این امکان وجود دارد که ما به امکانات بیش‌تر و وسیع‌تری در کلیه جنبه‌های زندگی نایل آییم. هر فردی باید بداند چگونه راه‌های درست را جستجو کند. البته برخی از پزشکان عقیده دارند فردی که از نظر ژنتیکی ضعف عقلی دارد تا پایان عمر همان

وضعیت را حفظ می‌کند. ولی ثابت شده است که بسیاری از نقایص ذهنی احتمالاً با تمرین‌های تمرکزی قابل بهبود است. چون در غرب پژوهش‌های کمی در این زمینه به عمل آمده، بسیاری از روان‌شناسان با هنر درون‌نگری عمیق ناآشنا هستند، هنری که قرن‌هاست توسط یوگی‌های بزرگ هند تدریس و تبلیغ می‌شود.

روش‌های صحیح تقویت قوای تمرکزی برای اغلب افراد ناشناخته است. قوای فکری در جای خود هستند و فقط کافی است تقویت شوند. عدم موفقیت در تقویت قوای ذهنی، نهایتاً به مشکلات عدیده‌ای منجر می‌شود. مغز، نظیر بدن، برای سلامت بودن نیاز به تمرین و ورزش دارد.

بنابراین، برای تقویت حافظه، فرد نه تنها باید ورزش کند و غذاهای سودمند و سلامت‌بخش بخورد، بلکه باید به ذهن هم نظم و تربیت دهد. سعی کنید مطالبی را از بر کنید. هنر تصویر ذهنی را تمرین کنید: به شیء خاص یا منظره‌ای نگاه کنید و سپس سعی کنید آن تصویر را در ذهنتان مجسم کنید. سعی کنید ضرباهنگ‌های سرودها و آوازها را به یاد بیاورید و در ذهن، برای خود تکرار کنید. این کار به تقویت حافظه کمک می‌کند. هر عملی که با احساس سر و کار داشته باشد و احساسات را برانگیزد، حافظه را تقویت می‌کند. هم شعر و هم موزیک، ارزش‌های هیجانی و عاطفی دارند. همه ما غم‌انگیزترین و شادترین خاطره‌های زندگی‌مان را به یاد داریم. چرا؟ زیرا این تجربه‌ها به طور عمیقی احساس شده‌اند. هر چیزی را که انسان عمیقاً احساس

کند قدرت حافظه او را بالا می‌برد. سرودن شعر و به طور ذهنی جمع و تفریق کردن، روش‌های خوبی برای تقویت حافظه و تمرکز ذهن هستند.

تمرکز ذهن، حافظه را تقویت می‌کند

برای بالا بردن قدرت حافظه، فرد باید هر کاری را با دقت کامل انجام دهد. اکثر افراد کارها را در حالی که فکرشان جای دیگر است انجام می‌دهند. فاصله بزرگی میان اعمال آن‌ها و افکارشان وجود دارد. برای همین است که هیچ چیز را خوب به یاد نمی‌آورند. هر کاری را که می‌خواهید به یادتان بماند باید با قدرتی

تمام و کافی انجام دهید. البته وسواس هم نباید به خرج داد، ولی هر کاری را که به عهده می‌گیرید باید تمام حواستان متوجه آن کار باشد. در کلیسا باید تمام حواستان متوجه موعظه کشیش باشد. در خانه وظایفتان را با علاقه و توجه تمام انجام دهید. تمرکز داشتن روی کاری که انجام می‌دهید، مانع از این نمی‌شود که زمینه فکرتان تمام مدت متوجه خداوند باشد. ولی هنگامی که مراقبه می‌کنید تمام حواستان باید متوجه پروردگار باشد. قدرت حافظه، با مراقبه افزایش پیدا می‌کند.

می‌پرسید مراقبه چیست؟ یکی شدن با روح. یعنی هوشیاری مربوط به جسم و محدودیت‌های جسمی را کنار زدن و سعی در به خاطر آوردن این واقعیت که شما یک روح هستید. هنگامی که فرد به طور هوشیارانه سعی می‌کند خودش را با روح نامیرای خود به جسمی که

فقط در یک مدت کوتاه در آن مسکن دارد، مرتبط سازد، بیش‌تر تجربیات گذشته‌اش را به خاطر می‌آورد، و نهایتاً به یاد می‌آورد که او از آغوش پروردگار بیرون آمده است. هنگامی که فرد با "خود" برتر درونیش (روح) ارتباط برقرار می‌کند، دوران فراموش شده و قدرت‌های خود نامیرایش به هوشیاری او برمی‌گردد. مراقبه یعنی به خاطر آوردن این واقعیت که انسان، جسم میرا نیست بلکه روحی است نامیرا، یکی شده با هستی لایتناهی.

در مدت روز، ما دوست داریم به خودمان به عنوان انسان فکر کنیم ولی شب هنگام، در خواب عمیق بدون رؤیا، ما وضع فناپذیر خود را فراموش می‌کنیم. به هنگام مراقبه به طور آگاهانه می‌توانیم سعی کنیم هویت فناپذیرمان را فراموش کنیم، می‌توانیم هوشیاری جسم را فراموش کنیم و به یاد بیاوریم که ما تصویر خداوند هستیم. آن‌هایی که در این تمرین، استمرار و پشتکار به خرج می‌دهند، سالک و رهرو می‌شوند.

تجارب خوب را به یاد بیاورید

حافظه به انسان داده شد تا نیکی را مجدداً بیافریند. لطمه زدن به قدرت حافظه زیان‌بخش است. تنفر به فردی که به نحوی از انحا شما را رنجانده یا صدمه زده، استفاده نادرست کردن از حافظه است. با وجود این، به یاد آوردن تجارب تلخ برای درس و عبرت گرفتن از آن‌ها، استفاده صحیح از حافظه است. چون با این عمل، شخص

ممکن است رفتار گذشته خود را تجزیه تحلیل کند و از انجام مجدد کارهایی که آن نتایج تأسف‌آور را به بار آورده خودداری کند. فرد هرگز نباید فکر نادرستی را در ذهنش زنده کند، چون در آن صورت بیرون راندن آن مشکل شده و مدت زمان بیش‌تری در ذهن می‌ماند. حافظه به ما داده شده تا صرفاً تجارب و درس‌های خوب زندگی را زنده کنیم. با اجتناب از دوباره به یاد آوردن افکار نادرست گذشته، خود را از آن‌ها رها کنید. اگر با وجود تلاشی که کردید باز افکار به ذهنتان آمد، به آن‌ها بها ندهید.

اجازه دهید مجدداً تکرار کنم: به یاد آوردن تجارب تلخ و روی آن‌ها تأکید کردن ضایع کردن موهبت حافظه است که از جانب خدا به ما تفویض شده. به جای این کار، فرد باید با خود عهد ببندد: "من از حافظه‌ام فقط برای به خاطر آوردن افکار و تجارب خوب استفاده خواهم کرد. از این لحظه همه خاطرات ناخوشایند را از ذهنم می‌زدایم. آن‌ها به وجودی میرا تعلق دارند، من بنده خداوند هستم. من تصمیم دارم فقط چیزهایی را که خوب است ببینم، بشنوم، حس کنم، و اراده نمایم. من فقط خوبی را از تجارب زندگی می‌گیرم و فقط چیزهای خوب را در خاطرم نگاه می‌دارم".

فردی که همیشه هیجانات مطلوب و خوش‌آیندی را حس می‌کند و فقط خوبی را در مردم و طبیعت می‌بیند، تنها خوبی را به یاد می‌آورد. حافظه به شما داده شد تا یادآوری خاطرات شیرین را تمرین کنید. تا بتوانید در نهایت بالاترین مظاهر خوبی (حق) را به یاد بیاورید. با

مشاهده خوبی در هر چیزی، روزی متوجه می‌شوید که قدرت ناپیدا، همه‌ی دریچه‌های کوچک افکار و احساسات و حواسی را که از طریق آن شما فقط نگاه گذرایی به هماهنگی ربّانی در خلقت داشتید، در هم می‌شکند، آن وقت است که شما از دریچه بی‌نهایت، نیکی و خوبی همه جا حاضر خداوند را مشاهده می‌کنید.

شعله‌های لایزال و فناناپذیر خاطره ربّانی را در خود بیدار و مشتعل سازید و به کمک آن‌ها گرد فراموشی را از ذهن بزدایید. آن وقت است که به یاد می‌آورید که همیشه بوده‌اید و حتی اکنون با خدای مهربان یکی هستید.

حق

آرمان جاودانه‌ی بشر

گل‌هایی که در باغچه این معبد هستند، بسیار زیبا و فرح‌بخش‌اند. ولی در پس آن‌ها باغچه‌ای است بسیار شگفت‌انگیزتر از این. اگر بتوانید به دنیای درون نفوذ کنید، آن را کشف می‌کنید. من در آن باغ زندگی می‌کنم – اقلیمی لبریز از کیفیت‌های نفیس و بدیع، از افکاری حساس و لطیف، عطرآگین‌تر از عطر هر گلی – در آن جا زنبور ذهنم همواره در حال نوشیدن شهد حضور حضرت حق است.

اگر به درون خود رجوع نماییم و هر چه بیش‌تر و بیش‌تر در آن اقلیم ناپیدا زندگی کنیم متوجه می‌شویم که کیفیات روحی ما جلوه خاصی پیدا می‌کنند. هر تحقق و تبلور کیفیتی، دریچه‌ای است که ما از طریق آن، شهد نوشین حضور حضرت حق را درک و احساس می‌کنیم. البته تصور نکنید که فقط با درون‌گرایی می‌توان خداوند را پیدا کرد. چنانچه ادراک درونی‌تان به اندازه کافی عمیق باشد، هر

کیفیت خوب متجلی شده در اعمال و افکار شما، گنج ناپیدای حضور حق را نصیبتان می‌سازد.

مُهر و نشان‌های بی‌شمار خداوند ناپیدا در طبیعت کافی است تا هر بیننده‌ای را مبهوت و متحیر سازد. ما مخلوقات خداوند را می‌بینیم. نام پرشکوه او بر روی هر گل، بر روی آسمان آبی و بر روی تک تک پدیده‌های طبیعت حک شده است. ولی او خاموش است. به عنوان انسان، ما واقعاً مورد عنایت خاصی قرار گرفته و به مزیت ویژه‌ای آراسته شده‌ایم، چون در میان همه مخلوقات، تنها انسان از موهبت فیزیکی، ذهنی و روانی لازم برای جستجو نمودن، پیدا کردن و شناخت حضرت حق و درک زبان خاموش او برخوردار است.

زندگی موفقیت آمیز چیست؟

برای یک کودک، موفقیت به منزله داشتن اسباب‌بازی‌های متعدد و احتمالاً داشتن ماشین کوچکی است که بتواند بر آن سوار شود. بچه فقیر در رؤیا مجسم می‌کند که چقدر خوشبخت بود اگر چندین اسباب‌بازی داشت. در حالی که یک بچه ثروتمند ممکن است دیگر از آن همه اسباب‌بازی خسته شده باشد. او در درونش احساس بی‌قراری می‌کند. موقعی می‌رسد که راضی کردن بچه ثروتمند خیلی مشکل می‌شود. چون او همه چیزهای دلخواهش را در اختیار دارد. وقتی ما بزرگ می‌شویم، به احساسات دوران کودکیمان می‌خندیم. کسی چه می‌داند شاید آنچه اکنون در آرزو و رؤیای آن هستیم و تصور می‌کنیم

برایمان خوشبختی می‌آورد، روزی در نظرمان بی‌اهمیت جلوه کند. خودم به این نتیجه رسیده‌ام که آنچه گفتم واقعاً تصور درستی است. به همین دلیل از ابتدا سعی کردم دنبال آرزوهایی که مردم داشتند نروم و قدری آن طرف‌تر خود را نگاه کنم. اگر به آینده‌ی نزدیک خود، به دقت خیره شویم، متوجه می‌گردیم اکثر چیزهایی که ما آرزوی رسیدن به آن را داریم، در واقع ما را خوشحال نمی‌کند.

موفقیت برای کسب ضروریات زندگی لازم است: غذا، لباس، خانه و سلامتی. اگر شما از این مزایا در حد معینی برخوردار نباشید، در وضعیت نابهنجاری زندگی خواهید کرد. شما باید از حداقل رفاه و آرامشِ مطلوب برخوردار باشید. افراد، چه مؤمن و پرهیزکار باشند، چه مادی‌گرا، همه بر این اصل توافق دارند که چند نیاز فیزیکی اولیه است که باید تأمین شود تا شخص بتواند معبد جسم را پابرجا نگاه دارد. چنانچه این معبد، محکم و استوار نباشد، فرد نمی‌تواند در هیچ زمینه‌ای موفقیت کسب نماید.

شادمانی، زاده فکر و اندیشه ماست

ولی موفقیت واقعی چیست؟ اگر شما به همه آرزوهایتان در زندگی برسید، نهایتاً احساس فریب‌خوردگی خواهید کرد. پس از تجزیه و تحلیل، به این نتیجه رسیدم که من از هر چه در زندگی لذت بردم چیزی بود که توجه و علاقه‌ام را به طور کامل مصروف آن کردم. اگر توجهم را از آن چیز برمی‌داشتم، احساس لذتم ناپدید می‌شد. بنابراین

متوجه شدم که شادی، احساسی درونی است که از فکر انسان نشأت می‌گیرد. زیباییِ گرانبهاترین متعلقات شما، زمانی که فکرتان را از آن دور می‌کنید، از نظرتان محو می‌شود. فقط زمانی که فکرتان را روی آن شیء، متوجه و متمرکز می‌کنید، زیبایی و دوست‌داشتنی بودن آن را درک و حس می‌نمایید. بنابراین منطقی است که بگوییم اکثر شادی‌هایی که ما در جستجوی آن هستیم، در درون ما، و نه در بیرون، وجود دارند.

ما می‌توانیم شادی‌مان را بزرگ یا کوچک کنیم. شخصی خانه کوچکی دارد و می‌گوید: "من از این خانه، بیش‌تر از یک قصر لذت می‌برم". و فردی قصر بزرگی دارد و در آن به اندازه فردی که در یک کلبه محقر احساس آرامش و لذت می‌نماید، احساس شادمانی نمی‌کند. رمز شادی و موفقیت، در درون شماست. اگر شادی و موفقیت را فقط در بیرون پیدا کرده‌اید، و نه در درون، واقعاً آدم موفقی نیستید.

آن شادی و نشاطی که به طور موقت دوام دارد و بعد با تأسف شما را رها می‌سازد، شادی نیست. در موفقیت واقعی، اگر چه هیجاناتِ اولیه ناشی از آن شادی، پس از مدتی کم‌رنگ می‌شود، ولی خاطره ارضا کننده موفقیت، باقی می‌ماند. طعم لذت‌بخش همه اعمال نیکی که شما در زندگی انجام داده‌اید، همواره در ذهنتان باقی و پایدار خواهد ماند.

صرف‌نظر از هر موقعیتی، شاد بودن، موفقیت واقعی محسوب می‌شود

موفقیت امر ساده‌ای نیست. موفقیت با پولی که به دست می‌آورید یا تعلقات مادی که دارید، قابل سنجش و اندازه‌گیری نیست. معنی موفقیت خیلی عمیق‌تر از این‌هاست. موفقیت صرفاً با میزان آرامش درون و کنترل ذهنی، که شما را قادر می‌سازد تحت هر گونه شرایطی راضی و خشنود باشید، قابل اندازه‌گیری است. این موفقیت واقعی است. هنگامی که به درون نگاه کرده و حس می‌کنید وجدانتان پاک و آسوده است، قدرت منطق و استدلالتان از تعصب خالی است، اراده‌تان محکم و انعطاف‌ناپذیر است و حس تمیز و تشخیص‌تان قوی است، و هنگامی که قادر هستید با نیروی اراده آنچه را نیاز دارید و آنچه برایتان ارزشمند است به دست آورید، آدم موفقی هستید.

وقتی کودک بودید، از چیزهای کوچک و ساده، راضی و خوشحال می‌شدید. حالا تصور می‌کنید، چند خانه و چند ماشین باید داشته باشید تا خشنود باشید. در حالی که به وضوح می‌بینید، آن‌هایی که این امکانات و تسهیلات رفاهی را دارند، به‌طور پایدار احساس شادی نمی‌کنند. ساده زیستن و بلند نظری، خشنودی‌آفرین است. ذهن را روی دنیای اندیشه‌ها متمرکز ساختن، بیش‌تر رضایت خاطر می‌دهد تا تمرکز روی دنیای خارج. آن‌هایی که تمام وقتشان صرف مراقبت از منزل، تعلقات و لباس می‌شود، الزاماً آدم‌های متمدنی نمی‌باشند. شما می‌توانید به یک سگ هم لباس بپوشانید، ولی این کار او را متمدن نمی‌سازد. اختلاف میان سگ و انسان این است که انسان می‌تواند به طور داوطلبانه هوشیاری و طبیعت خود را تغییر دهد. او می‌تواند تا

اعماق وجود خود، تا قلمرو کردگار نفوذ کند، در حالی که سگ قادر به چنین کاری نیست. عشق انسان، متعالی است و هنگامی که ما می‌میریم، سگ خانگی‌مان ممکن است برای مدتی متأثر باشد، ولی دوستان ما (اگر بخواهند) در چرخه‌ی تولدهای پی در پی هم ما را فراموش نمی‌کنند. بنابراین انسان از هر نظر بر سایر موجودات برتری دارد(۲۸۶).

پیشرفت تکاملی انسان بستگی به قدرت فکر دارد

به عنوان انسان، شما بالاترین پیشرفت تکاملی خود را از طریق فکر عملی می‌سازید. هر روز اوقاتی را برای تقویت ذهن کنار بگذارید. مدتی را به مطالعه اختصاص دادن به مراتب ارجح‌تر و قابل ستایش‌تر است تا تمام اوقات روز و شب را صرف کار منزل یا فعالیت‌های غیرخلاق کردن. طوری برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید که کارهایتان از روی نظم و نقشه باشد، ولی اگر تمایلتان به زیاده از حد کار کردن و از خود کار کشیدن است، از افراطکاری پرهیز کنید. اعتدال در هر زمینه‌ای در زندگی لازم است. به جای این که وقتتان را صرف برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه و سایر فعالیت‌های گذرا یا وقت‌گذرانی کنید، اوقاتی را صرف مطالعه سازنده نمایید. همیشه مقداری کتاب‌های خوب و ارزشمند در کنار داشته باشید و در لحظات بیکاری، آن‌ها را با دقت مطالعه کنید. اگر مجموعه‌ای از ادبیات در

اختیار داشته باشید – قدری از علوم، قدری از تاریخ، فلسفه، زندگی‌نامه و هر مطلب دیگری که ذهن شما را گسترش می‌دهد و الهام‌بخش است – خیلی سودمندتر و مؤثرتر است.

کتاب‌ها می‌توانند دوستان خوبی باشند، و اگر انتخاب‌های شما گلچین شده باشند، فواید زیادی به دست خواهید آورد. در ابتدا ممکن است خواندن امرسون، میلتون یا افلاطون یا قدیسین بزرگ مشکل باشد، ولی پس از مدتی متوجه می‌شوید که روی آنچه آن‌ها نوشته‌اند تعمق و تفکر می‌کنید. احساس می‌کنید واقعاً نفعی نصیبتان شده، چون همه بزرگان دین، خرد خود را از خزانه غیب و مخزن گنج‌های لایتناهی حق دریافت کرده‌اند – عقایدی که ممکن است در تمام طول عمر به ذهنتان نرسد.

البته افرادی هم هستند که تمام مدت مشغول مطالعه‌اند ولی نمی‌توانند بگویند چه خوانده‌اند. بهترین روش برای مطالعه کتاب، این است که پس از مطالعه، درباره مطالب آن خوب فکر کنید و به خودتان برگردید، ببینید محتویات آن چه کاربردی می‌تواند در زندگی روزانه‌تان داشته باشد و یاد بگیرید بین خوب و بد تمیز دهید. هر چه را می‌خوانید کورکورانه قبول نکنید. محتویات کتاب باید آزمایشات ذهنی شما را برآورده سازد. کتابی ارزشمند است که شما را به تفکر و اندیشه وادارد. اگر این کار را انجام دهید، متوجه خواهید شد که ذهنتان رو به رشد و پیشرفت است.

دانش را مستقیماً از خداوند دریافت دارید

افرادی که مطالعه و تعمق نمی‌کنند و فقط زندگی بیرونی دارند، از نظر فکری رشد نمی‌کنند. تعمق و تفکر، شما را مستقیماً با قدرتی که برانگیزنده همه افکار است، در هماهنگی و توازن نگاه می‌دارد. به عنوان یک انسان اگر شما مطالعه نکنید واقعاً به خودتان صدمه زده‌اید. ولی تعمق و تفکر، از این هم مهم‌تر است.

وقتتان را تلف نکنید. خداوند می‌خواهد شما فردی متعادل و متوازن باشید. اگر اجازه دهید زندگی‌تان از تعادل خارج شود، توسط قانون کیهانی مجازات می‌شوید. ساده زندگی کنید. در روز حتماً مقداری ورزش کنید. کتاب‌های ارزشمند بخوانید و حتماً دقایقی در روز را به تفکر و تعمق بپردازید، همه دانش‌ها از درون نصیب شما می‌شود.

زندگی من چنین روندی داشته است. از بیست سال پیش که به آمریکا آمدم بیست کتاب هم نخوانده‌ام ولی اگر به تعمق و تفکر نمی‌پرداختم و موفق نشده بودم با خدای خودم از طریق درون‌نگری ارتباط برقرار کنم و به هوشیاری کیهانی نرسیده بودم، به کلی غافل و جاهل بودم. وقتی به کتابی نگاه می‌کنم، می‌بینم همه حقایقی که دارد، از طرف خداوند به من الهام شده است. اگر بتوانید با خداوند ارتباط برقرار کنید، خرد او به طور مستقیم به شما داده خواهد شد. پس به جای آن که وقتتان را صرف فعالیت‌های بی‌حاصل نمایید، کتاب‌های ارزشمند بخوانید.

تکامل انسان، توسط قانون کیهانی مقدر شده

در طول اعصار، انسان از طریق رشد فکری به عقاید مختلفی در مورد زندگی و روح رسیده است. برای نمونه وقتی اعضای بعضی از قبایل بدوی سردرد دارند تصور می‌کنند روح‌شان گم شده است، و به پزشکی برای درمان رجوع می‌کنند. او به جنگل می‌رود و به دنبال روح گمشده می‌گردد و نهایتاً آن را در جعبه‌ای گذاشته، برمی‌گرداند. بعد او مجدداً "روح" را در سر بیمار "جا" می‌دهد، و انتظار می‌رود سردرد برطرف شود. در قبیله‌ای دیگر رسم بر این است که قلاب ماهی‌گیری را در گوشت فرد مریض فروکنند تا اگر عطسه کرد، روح فرار نکند و توسط قلاب گرفته شود.

اگرچه عده‌ای به دلیل افکار غلط، به نتایج نادرستی در مورد روح رسیده‌اند، اما عده‌ای هم با دلیل و منطق صحیح، به درک عمیق‌تری نایل آمده‌اند. ما می‌دانیم که روح یک پُفِ دَم نیست، چون افرادی هستند که مدت‌های طولانی در وضعیت معلق جان‌بخش زندگی کرده‌اند و نشان داده‌اند که روح، اسیر و مقید به دم و بازدم نیست. روح چیزی فراسوی دم یا هر شرایط فیزیکی دیگر است.

چه فردی خودش را به عنوان یک روح باور داشته باشد یا نداشته باشد، قانون کیهانی او را وادار می‌سازد طبیعت درونی خود را هوشیارانه یا ناهوشیارانه رشد دهد. او به هر کاری در زندگی سرگرم باشد، وقتی مشغول طرح‌ریزی برنامه‌ای است یا از قدرت آگاهی خود

به طور خلاقه استفاده می‌کند، هوشیاری او در حال رشد و تکامل است. انسان از طریق هر کار سازنده‌ای که انجام می‌دهد، تکامل پیدا می‌کند. مسئله اکثر افراد این است که وقتی در حال انجام کاری هستند ذهنشان در جای دیگر کار می‌کند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه ذهن خود را روی کاری که در حال انجام آن هستند متمرکز سازند. شما باید یاد بگیرید موقع انجام هر کاری فقط و فقط به آن یک کار فکر کنید، و برای این منظور از همه قوای ذهنی‌تان کمک بگیرید. تمام توجه‌تان باید روی کاری که در حال انجام آن هستید، باشد. اجازه ندهید ذهنتان به این سو و آن سو متوجه شود. کاری را از روی بی‌میلی و بی‌رغبتی انجام دادن، منجر به شکست و بدبختی می‌شود.

انسان نباید مثل حیوان، که صرفاً از روی غریزه عمل می‌کند، ماشین‌وار کارهایش را انجام دهد. تفکر نکردن، در نظر پروردگار، گناه بزرگی است. خداوند از ما انتظار دارد نسبت به کاری که انجام می‌دهیم هوشیار باشیم. ما باید یاد بگیریم از ذهنمان استفاده کنیم به طوری که بتوانیم تکامل پیدا کرده و به یکی بودن خود با هستی لایتناهی پی ببریم. هر عملی که از ما سر می‌زند، قبلاً باید روی آن فکر و تأمل کرده باشیم.

هدفتان همیشه آرمان‌های بزرگ باشد. این هدر دادن قدرت فکر است اگر انسان درصدد کسب چیزهای بی‌اهمیت باشد. یاد بگیرید خارهایی را که در باغ ذهنتان روییده، از میان بردارید. باغ ذهنتان را به قدری زیبا کنید که خداوند به سوی آن کشیده شود. اگر می‌خواهید

نهال ذهنتان در خاک خِرَد رشد کرده و گل و شکوفه دهد، باید زندگی ساده‌ای در پیش بگیرید. با انجام هر کاری به طور آگاهانه و نه ماشین‌وار، شما می‌توانید فعالیت‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید، بعد آنچه ضروری است انتخاب کرده و چیزهای غیرضروری را حذف کنید. به محض آن که وظایفی را که به عهده گرفته بودید به پایان رساندید، ذهنتان را از آن‌ها برداشته و متوجه فعالیت‌های خلاقه دیگر کنید.

خداوند آرمان جاودانه بشر را محقق می‌سازد

یاد بگیرید چگونه هوشیاری ربّانی را در خود تقویت کرده و پرورش دهید. به این دلیل شما انسان خلق شدید. شما تحت قانون تکامل به وجود آمدید برای این که با استفاده از قدرت‌های ربّانی خود، خداوند را پیدا کنید. حیوان نمی‌تواند خدا را پیدا کند. لاهیری ماهاسایا مشغول تحقیق روی علمی بود که به کمک آن بتواند تکامل حیوانات را به جلو اندازد. ولی عمرش اجازه نداد کارش را به پایان برساند. من هم روش‌هایی را برای تکامل اشکال نازل‌تر حیات می‌شناسم. ولی درباره میلیون‌ها انسانی که مثل حیوانات در حال زندگی هستند چه باید گفت؟ هنگامی که آن‌ها دنیا را ترک می‌کنند، هنوز به هدفی که برای آن به زمین آمده‌اند، تحقق نبخشیده‌اند. چرا اکنون به این مقصود، جامه عمل نپوشانیم. اگر روی خود و عالم هستی تعمق کنیم، می‌توانیم این مقصود را محقق سازیم. تنها معنی و مقصود از زندگی،

یافتن ذات باری‌تعالی است، که با پنهان نگاه داشتن ظریفانه خویش، ما را از خود جدا نگاه داشته است؛ ما باید او را پیدا کنیم. انسان در جستجویی ابدی برای "آن چیز دیگری" است که امیدوار است برای او شادمانی کامل، پایدار و پایان‌ناپذیر به ارمغان بیاورد. برای آن دسته از افرادی که به جستجو پرداخته و ذات یگانه را یافته‌اند، جستجو به پایان رسیده است؛ او، همان چیز دیگر است.

طبیعت حجاب حضرت حق است

چرا وسوسه به انسان داده شده؟ برای آن که به دنبال آن "احدی" باشد که از همه وسوسه‌های دنیوی وسوسه‌انگیزتر است. فریب‌ها و اغواهای دنیوی که شما را در محاصره دارند، برای این به وجود نیامده‌اند که شما را به دام اندازند، بلکه هستند تا سبب شوند شما فراسوی آن‌ها را جستجو کنید، و از خود بپرسید "چه کسی همه این پدیده‌ها و عالم را به وجود آورده است؟ چه کسی مرا به وجود آورد؟ من که هستم؟ بار پروردگارا تو کجا هستی؟ چرا خود را از من پنهان کرده‌ای؟ با من صحبت کن". زمانی که به طور مستقیم با این پرسش‌ها به خداوند نزدیک می‌شوید، او به شما پاسخ می‌دهد. اکثر مردم عمیقاً و صمیمانه او را طلب نمی‌کنند و بنابراین هرگز او را نمی‌یابند. شما باید به طور واضح و روشن، به زبان روحتان با او صحبت کنید: "پروردگارا من دیگر راضی به این نیستم که فقط زیبایی‌هایی را که خلق کرده‌ای ببینم. من دوست دارم "چهره تو" را

که بدیع‌تر و زیباتر از همه گل‌ها، و جذاب‌تر و فریبنده‌تر از همه چهره‌هاست ببینم. من می‌خواهم روحی را که در پس همه بدایع طبیعت است مشاهده کنم". اگر شخصی با پوششی خود را بپوشاند باز هم شما متوجه هستید که او آن جاست. به طور مشابه، طبیعت، مانند حجاب وسیعی حضور حق را پوشانده است. او در پس طبیعت پنهان است، شما فقط نظر عِلّی بر او دارید و هنوز نفوذی نداشته‌اید که صاحبخانه با حجب و حیا را ببینید. هنگامی که بی‌نَفَس و خاموش، تعمق و درون‌نگری می‌کنم، احساس شعف وصف‌ناپذیری تمام وجودم را در بر می‌گیرد و نجوایی در گوشم می‌گوید: "من این جا هستم".

آگاهی که خداوند به ما ارزانی داشته، دروازه بهشت و در ورودی به ملکوت اعلی است، ولی شما از آن استفاده نمی‌کنید. چرا از همین امروز کار را شروع نکنید؟ تأمل دیگر جایز نیست. به این راضی نباشید که مثل سگ دنیا را ترک کنید، در حالی که توسط مرگ با لگد به بیرون پرتاب شده‌اید. این جنایتی علیه روح به شمار می‌رود. آگاهی، هوشیاری و خرد به شما اعطا شده تا کشف کنید چرا به دنیا آمدید؛ تا او را پیدا کنید.

چگونه می‌توان خداوند را کشف کرد؟

راه‌های متعددی برای کشف ذات ازلی وجود دارد. سکوت، یکی از آن‌هاست. منظور از تمرین سکوت، خاموش کردن همه آرزوها و

خواسته‌هایی است که درصدد هستند از خارج به هوشیاری شما نفوذ کنند. با خاموش کردن آن‌ها شما می‌توانید به عمق رفته، روحتان را احساس کنید.

یکی دیگر از شیوه‌ها یا گام‌ها، دعا و نیایش به گونه‌ای پاک و خالصانه است: "بار پروردگارا تو مرا خلق کردی. من نمی‌خواستم خلق شوم. پس این مسئولیت تو است که خود را بر من آشکار سازی" مدتی با خداوند به دعا و نیایش پرداختن و بعد همه چیز را فراموش کردن، هرگز باعث پاسخی از جانب او نمی‌شود. به دست آوردن خداوند مشکل است چون هر کسی واقعاً در هدفش قاطع، مصمم و پی‌گیر نیست. دعاها اغلب بی‌اثر است، چون عمیق، صمیمانه و از ته قلب نیست. شما آن قدر باید تکرار کنید تا این که به طور واقعی وارد مرحله فراهوشیاری شوید. آن دعایی که روح، ضمن آن در آتش طلب می‌سوزد، تنها دعای مؤثر است. بدون شک، مواقعی بوده که شما شدیداً چیزی را می‌خواسته‌اید یا به طور فوری به پولی احتیاج داشته‌اید، و آن وقت بوده که آن را با آتش طلب خود به شعله کشیده‌اید. این همان احساسی است که شما باید نسبت به خداوند داشته باشید. صبح و شام با او صحبت کنید، خواهید دید که نهایتاً پاسخ خواهد داد. فردی که واقعاً طالب یافتن حق است مرتب دعا می‌کند: "پروردگارا تو چقدر شگرف و اعجاب‌انگیزی، من تو را با تمام وجودم دوست دارم". سپس به دنبال کار و وظیفه خود می‌رود ولی

صرف نظر از این که مشغول چه کاری است، در درون، تمام مدت حق را به یاد دارد.

هرگز حتی برای یک لحظه او را از خود جدا احساس نکرده‌ام. این حالتی است که دوست داشته‌ام و برای رسیدن به آن تلاش کرده‌ام. یادم می‌آید گه‌گاهی احساس می‌کردم از کنارم رفته است، در چنین مواردی ترجیح می‌دادم بمیرم تا بدون او زنده باشم. در هیچ چیز شادی را پیدا نمی‌کردم. عاشق، هنگامی که از معشوق جداست چنین حالتی دارد. ولی زمانی می‌رسد که رهرو، خداوند را همه جا رقصان مشاهده می‌کند و چشمه فناناپذیر سرور و حضور فیّاض او را، که در روحش در غلیان و جوشش است، احساس می‌نماید. این حالتی است که به هنگام درون‌نگری نصیبم می‌شود. در گیتا پروردگار بشارت زیبایی می‌دهد: "ذهن خود را فقط در من غوطه‌ور ساز. قوه درک و تمیز خود را روی من متمرکز ساز. بدون شک، به گونه‌ای پایدار و فناناپذیر مرا خواهی یافت".

دعا و نیایش شما باید با تمام وجود و از صمیم قلب باشد

تابستان گذشته در صومعه‌ای توقف کردم و در آن جا با یکی از کشیش‌ها ملاقات نمودم. او شخصیت جالبی بود. از او پرسیدم چه مدت است به عنوان راهب در جاده معنویت است.

پاسخ داد: "مدت بیست و پنج سال."

پرسیدم: "آیا مسیح را می‌بینید؟"

جواب داد: "شایستگی آن را ندارم. شاید پس از مرگ، او را ملاقات کنم."

با قاطعیت به او جواب دادم: "نه شما از همین امشب، اگر واقعاً مصمم باشید، می‌توانید او را ملاقات کنید." اشک در چشمانش حلقه زد و خاموش ماند.

شما باید عمیق و از ته قلب دعا کنید. اگر روز و شب به درگاه خدا دعا و استغاثه کنید، تاریکی، مضمحل شده و شما نوری را که در پسِ این نور فیزیکی است، زندگیِ در پسِ همه زندگی‌ها، پدرِ در پسِ همه پدرها، مادرِ در پسِ همه مادرها، دوستِ در پسِ همه دوست‌ها، عنصرِ در پسِ همه عنصرها، قدرتِ در پسِ همه قدرت‌ها را مشاهده خواهید کرد. این جایی است که من در آن سکونت دارم و جایی است که دوست دارم شما را هم با خودم ببرم.

حتی اگر در ابتدا خود را آماده احساس نمی‌کنید، از کوشش باز نایستید. اگر در هر کار و هر قدمی، خداوند را به یاد داشته باشید، به آن احساس اشتیاق و نیازی که برای پیدا کردن او لازم است، خواهید رسید. پس چرا تلاش نمی‌کنید؟ تصور می‌کنید همه زیبایی‌های خلقت به طور مستمر و پایان‌ناپذیر از کجا می‌آید؟ خرد روح های بزرگ از کجا می‌آید؟ اگر از خزانه غیب نباشد و اگر همه این بدایع و شگفتی‌های عالم جهت تشویق و ترغیب شما برای کشف و جستجو، کافی نباشد، چه لزومی دارد او خود را بر شما آشکار سازد؟ او به شما

ظرفیت عشقی داده که بالاتر از همه، شوق دیدار او را داشته باشید. پس عشق و منطق خود را در راه بیهوده صرف نکنید، هم چنین قدرت تعمق و خرد خود را در جهت هدف‌های گمراه‌کننده به هدر ندهید.

جهان کنونی صرفا تصاویری از نور کل است

شب، بهترین موقع برای راز و نیاز با خداوند است. هرگز قبل از دعا و نیایش با پروردگار، به رختخواب نروید. من هرگز چنین نمی‌کنم. شب گذشته همین طور که روی تخت نشسته بودم، حضورش همه وجودم را دربرگرفت. همه اطاق و هر چه در آن بود نور خیره‌کننده او بود. حتی زمانی که به خواب رفتم محکم در بازوان او قفل شده بودم. هرگز چنین وجدی را تجربه نکرده بودم.

عالم هستی چیزی جز فیلمی از پروژکتور ذهن خداوند نیست. مرگ، بیماری و تبهکاری وجود ندارد. اگر روزی او انوار خود را، که مبدل به این فیلم کیهانی وحشتناک مرگ و زندگی شده، تغییر دهد و فیلم را قطع کند، به گونه‌ای که فقط انوار او باقی بماند، شما واقعاً به این عدم واقعیت سایه روشن دستگاه آفرینش خواهید خندید. آن وقت متوجه می‌شوید که او همه چیز را از نور خود پدید آورده، و این که فقط نور واقعیت دارد. ما باید خود را به کلی از این وهم و خیال و گمراهی رها سازیم، تا پی ببریم که شعاع‌هایی از نور فناناپذیر حق هستیم. درک

این واقعیت صرفاً از روی تعمق و تفکر روی پدیده‌های خلقت پدید می‌آید و از طریق وعظ و سخنرانی حاصل نمی‌شود.

خداوند، یگانه هدف واقعی ماست

یادتان باشد که سیاستمداران نمی‌توانند دنیا را نجات دهند، فقط فهم و ادراک خداوند، مایه‌ی نجات دنیا خواهد شد. او آرمان واقعی ما در حیات است، وگرنه شوقی برای ادامه زندگی وجود نداشت.

آن‌هایی که خداوند را دوست دارند، از هر دین و مذهبی باشند، باید او را پرستش کنند؛ "مردم به هر طریقی که مرا(خداوند را) پرستش کنند، به همان ترتیب (طبق آرزوی آن‌ها، میزان درک و فهم، و نحوه پرستش آنان) خود را بر آن‌ها آشکار خواهم ساخت. همه انسان‌ها، صرف نظر از نحوه طلب و جستجوی خود، راهی را که به من منتهی می‌شود، تعقیب و دنبال می‌کنند(۲۸۷)". ایمان و اعتقاد هیچ کس را مورد انتقاد قرار ندهید، شما باید نسبت به همه انسان‌ها احساس عشق و احترام اصیلی داشته باشید. هر کجا مسجد یا معبدی مشاهده کردید، نسبت به خدای درون آن، از درون تعظیم و تکریم نمایید. وقت خود را صرف رادیو گوش دادن یا خواندن رمان‌های بی‌فایده نکنید. بهترین راهنما، پیام ربّانی است که از روح خودتان نشأت می‌گیرد. به محض این که کوکم را با کوک او میزان می‌کنم ندایش را در قلبم می‌شنوم.

هیچ کس نمی‌تواند برای شما فلاح و رستگاری بیاورد، جز آن که خودتان آن را کسب کنید – آن هم نه تنها از راه ایمان، نه از طریق دنبال کردن اصول و عقاید، بلکه از راه دانش و تجربه خودتان. شما باید هر روز این سؤالات را از خودتان بکنید: "اگر خداوند هست، پس چرا من او را نمی‌بینم؟ قدیسین کجا هستند؟" اگر خوب در مواهب خلقت، که آثار شگفت و بدیهی آن در ذره ذره کاینات تجلی مسلم دارد، دقت کنید، او را خواهید یافت.

هدف از زندگی، پیدا کردن خود برتر است. خود برترتان را بشناسید. تپش اقیانوس حضور حضرت حق را در قلب و روحتان حس کنید. فرض کنید شما روی اقیانوس شناورید و روی سینه وسیع امواج، از این سو به آن سو در حرکت هستید و هنگامی که به سوی ساحل شنا می‌کنید و می‌رسید، هنوز هم کل اقیانوس را با همه جلال و عظمتش، با امواج بلند و خروشانی که پشت سر شما در خروش و تلاطم هستند، احساس می‌کنید – من خداوند را این گونه احساس می‌کنم. او هرگز بندگانش را حتی برای لحظه‌ای ترک نمی‌کند(۲۸۸). او به همه نداهای شما پاسخ می‌دهد و آن وقت دیگر ترس و اندوهی وجود ندارد.

آن قدرت لایتناهی را پیدا کنید، اقیانوس رحمت او در پس هوشیاری شما نهفته است، و شما این توانایی و ظرفیت را دارید که به بزرگ‌ترین موفقیت الهی ممکن دست یابید.

هنر زیستن

هر انسانی طبق تأثیرات پیش‌زادی و پس از تولد، به آرمان‌ها و آرزوهای خود، شکل می‌بخشد. توارث، ویژگی‌های ملی، اجتماعی، خانوادگی، سلیقه‌ها و عادات زندگی، هر انسانی را در قالب خاصی درمی‌آورد. ولی در ابتدای زندگی، کودکان در سراسر دنیا به یک شکل هستند، پاک و عاری از هر آلایشی. مسیح می‌گفت: "اجازه دهید بچه‌های کوچک به نزد من بیایند، جلوی آن‌ها را نگیرید، چون آن‌ها به ملکوت خداوند تعلق دارند(۲۸۹)". الوهیت، ملیت بچه‌های سرتاسر دنیاست، ولی وقتی آن‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و ویژگی‌های خانوادگی و اجتماعی، نفوذ خود را شروع می‌کنند، کودکان خصیصه‌های ملی و نژادی خود را نمایان می‌سازند.

خداوند، حقیقت وجودی خود را به گونه‌های مختلف در میان تمدن‌ها، ملیت‌ها و طرز تفکرهای گوناگون متجلی ساخته است. از طریق این تنوع و گونه‌گونی، او در مقابل ما تصویر رنگارنگی از

استعدادهای نهفته‌ی درونی به نمایش گذاشته است. این وظیفه‌ی انسان است که از میان این گوناگونی‌ها، کیفیت‌هایی را که عالی‌تر و بهتر است گلچین و آن را در خود، در ملتش و در دنیا تقویت و تحکیم نماید. بزرگ‌مردان و قدیسین این چنین می‌کنند. آن‌ها چند صد سال جلوتر از زمانشان زندگی می‌کنند تا اصول جهانی حقیقت را، که ابدی و ازلی است، به صورت الگو و نمونه نشان دهند. این اصول، اساس هنر واقعی زندگی کردن را نشان می‌دهد و برای موفقیت و شادی همه‌ی ابنای بشر، عملی و حیاتی است. اختلافات، میان مردمی از ملیت‌ها، نژادها و کیش‌های مختلف نباید میان آن‌ها تفرقه و دودستگی به وجود آورد، بلکه باید اساس مقایسه برای انتخاب بهترین کیفیت‌ها و روش‌ها برای رشد و تربیت انسان ایده‌آل و جهان آرمانی باشد.

شاید بتوان گفت که در حال حاضر آمریکا از نظر مادی، و هند از نظر معنوی غنی‌ترین کشورهای جهان هستند. هند و سایر ملت‌های شرقی، بالاترین نمونه‌ی شخصیت‌های روحانی، نظیر مسیح و محمد را ارائه داده‌اند، و حال آن که آمریکا بزرگ‌ترین تجار و دانشمندان نظیر هنری فورد و توماس ادیسون را ارائه داده‌است. تلفیقی از کیفیات برجسته‌ی معنوی و کیفیت‌های باارزش مادی می‌تواند هنر زندگی مطلوبی را پیشنهاد کند که در هر ملیتی، بهترین‌ها را از نظر جسمی، روحی، اخلاقی، مادی، اجتماعی و معنوی ارائه دهد.

این مهم است که ما نه صرفاً خصوصیات ملی یک قوم بلکه اصول کلی جهانی زیستن را از میان همه‌ی ملل و همه‌ی بزرگ‌مردان انتخاب کنیم. سعی نکنید اصولی را برگزینید که مزایای مادی را به قیمت از دست دادن اصول معنوی یا بالعکس، رشد و توسعه می‌دهد، اصولی را انتخاب کنید که به طور مساوی و هماهنگ، کیفیت‌های متوازن فیزیکی، روانی، اخلاقی و معنوی را توسعه و گسترش می‌دهد.

روش‌های عملی برای رشد یک شکل و یکنواخت

درزیر، چندین روش عملی برای رشد جسم، ذهن و روح – به‌طوریکنواخت – ارائه شده است.

- در رژیم غذایی روزانه، شیر و سایر مواد لبنی، درصد قابل ملاحظه‌ای سبزیجات و میوه، یک لیوان بزرگ آب‌پرتقال که به آن آجیل آسیاب شده اضافه شده باشد، منظور دارید. گوشت کم‌تر صرف کنید، گوشت گاو و خوک نخورید. کتاب‌هایی را که اخیراً درباره‌ی رژیم غذایی چاپ شده مطالعه کنید.
- هر هفته یک روز، روزه‌ی آب‌پرتقال بگیرید. به توصیه‌ی دکتر از مواد ملیّن استفاده کنید.
- هر روز و هر شب، تند راه بروید، بدوید یا ورزش دلخواهتان را با توجه و تمرکز انجام‌دهید – تحرکتان آن قدر باشد که بدنتان اجازه می‌دهد.

● کتب مقدس و کتاب‌های عرفانی را مطالعه کنید.

● شکسپیر یا سایر آثار کلاسیک و کتاب‌های علمی نظیر موضوعاتی در زمینه‌ی شیمی، فیزیک، فیزیولوژی، تاریخ شرق و فلسفه‌ی غرب، مذهب تطبیقی، علم اخلاق و روان‌شناسی را مطالعه کنید. وقتتان را روی مطالب بی‌ارزش و سبُک تلف نکنید. مجلات ماهانه یا هفتگیِ تندرستی، و مجلات الهام‌بخش معنوی را مطالعه کنید. وقتی روزنامه می‌خوانید یک سری مقاله در مورد سلامتی هم مطالعه کنید. فقط به مقالات کمدی و یا جنایی اکتفا نکنید.

● از معابد و مساجد هر دین و مذهبی – پروتستان، کاتولیک، بودایی، هندو و غیره – بازدید کنید تا میزان ستایش و درک خود را از همه‌ی ادیان بالا ببرید. به هر کدام از آن‌ها به صورت معبد خداوند نگاه کنید.

● خداوند را نه فقط در معابد ساخته شده توسط انسان، بلکه در معبد درونی سکوت، پرستش و تکریم کنید و با او به راز و نیاز بپردازید. هر روز یک ساعت صبح و یک ساعت شب به دعا و نیایش بپردازید. سعی کنید در این مدت توجه‌تان فقط معطوف به خداوند باشد. ذکر و نمازی که ماشین‌وار انجام شود از ارزش خالی است.

● برده‌ی حواس ظاهری نباشید. آن‌ها به وجود نیامده‌اند که شما را اسیر و برده‌ی خود سازند، بلکه برای این هستند که دید شما را نسبت به خوبی‌ها، که منعکس‌کننده‌ی خداوند است، گسترش دهند.

● نمایشنامه و فیلم را گه‌گاه نگاه کنید، بهترین کیفیت را انتخاب کنید.

● از قوانین الهی در مورد خانواده، کشور و همه‌ی ملل اطاعت کنید.

● حقیقت را با مهربانی و درک کافی بیان کنید و هر کجا آن را مشاهده کردید، به آن احترام بگذارید.

● عشق و خدمت را نسبت به خانواده و وطن، آن قدر گسترش دهید که همه‌ی ملل جهان را دربرگیرد. خداوند را در همه‌ی انسان‌ها، از هر قوم و ملیتی مشاهده کنید.

● با کنارگذاشتن تجملات، کم‌تر خرج کنید و بیش‌تر ذخیره نمایید. از درآمد خود مقداری را پس‌انداز کنید تا از سود آن بتوانید برای رفع ضروریات استفاده نمایید.

● زندگی را به چهار دوره تقسیم کنید و در هر دوره‌ای کارایی خود را در فعالیت‌های ویژه‌ی آن دوره بالا ببرید(۲۹۰).

۱) از ۵ سالگی تا ۲۵ سالگی. کودک باید شخصیت منسجمی پیداکرده با آرمان‌های معنوی آشنا شود و عادت‌های معنوی را بیاموزد. وقتی به سن بلوغ رسید، او باید آموزش کلی دیده، از طریق مطالعه و مشاهده و اخذ آموزش‌های تخصصی در چند زمینه‌ی مورد علاقه، تخصص‌هایی کسب نماید.

۲) از ۲۵ سالگی تا ۴۰ سالگی. به عنوان یک انسان بالغ، فرد وظیفه دارد تعهدات خانوادگی و سایر تعهداتی که نسبت به جامعه و جهان دارد به انجام برساند. ضمناً سعی کند توازن روحی خود را حفظ نماید.

۳) از ۴۰ تا ۵۰ سالگی، بزرگسالان باید زندگی آرام‌تری داشته باشند. بیش‌تر به مطالعه‌ی مطالب معنوی پرداخته و سعی کنند در زمینه‌های

علمی و هنری مطالعه و تحقیق کنند، و وقت بیش‌تری را به تعمق و تفکر بپردازند.

۴) از ۵۰ سالگی به بالا، فرد باید بیش‌تر اوقات خود را صرف امور معنوی کرده و سعی کند خدمات اجتماعی و معنوی به جامعه ارائه دهد.

در عین آرامش، فعال، و در عین فعال بودن، آرام باشید

به طور خلاصه، همه‌ی وقتتان را در فکر این که چگونه پول درآورید، صرف نکنید. ورزش کنید، مطالعه کنید، با خدا راز و نیاز کنید، خداوند را دوست بدارید و در عین آرامش، کار و فعالیت کنید. یاد بگیرید به طور آرام، فعال و در عین فعال بودن، آرام باشید، آرامش حاصل از مطالعات و تمرینات معنوی را وارد فعالیت‌های روزانه‌ی خود کنید. در گیتا، بهاگاوان کریشنا توصیه می‌کند:

"در یوگا غرق شوید، همه‌ی فعالیت‌هایتان را انجام دهید، (به نتایج آن‌ها) فکر نکنید، نسبت به شکست و موفقیت بی‌تفاوت باشید. به این ثبات و پایداری ذهنی، یوگا می‌گویند(۲۹۱)".

لطفاً در این دعا – برای برقراری وحدت و برادری واقعی در سایه‌ی توجهات خداوند مهربان و بخشنده – با من هم‌صدا شوید:

"ای پدر بهشتی، به ما، در خلق جهانی از کشورهای متحد، با حقیقت ذات تو، به عنوان رهبر و راهنما، کمک کن. جهانی که به ما کمک

می‌کند با برادری و صمیمیت در کنار هم زندگی کنیم، و ما را ترغیب می‌کند تا جسم، ذهن و روحمان را به طور کامل رشد دهیم، تا ملکوت آرامش ربّانی تو که در درون ماست، در حین انجام وظایف روزانه، در ما متبلور شود".

"بارالهی، ما را در هر زمینه، سالم، کارا و کامل ساز تا بتوانیم به همه‌ی برادران زمینی خود الهام بخشیم و به آن‌ها کمک کنیم تا ماهیت واقعی خود را به عنوان فرزندان اصیل و شرافتمند تو آشکار سازند".

" بارالهی از تو عاجزانه استدعا داریم انوار پرفیض ربّانی خود را بر قلب‌های ما بتابانی و به ما کمک کنی تا عشق تو را در همه‌ی قلب‌ها بیدار و زنده سازیم".

اگر با خداوند در معبد درونی سکوت ارتباط برقرار کنید، یا به هر نحوی که ممکن و میسر است بتوانید حجاب میان خود و او را بردارید، به علمِ "هنر واقعی زندگی" دست یافته‌اید. در آن صورت سلامت، خوشبختی، خرد، عشق و شادی به زندگی شما اضافه می‌شود.

عادت، ارباب شماست یا برده‌تان؟

مغز انسان با یک سلسله پیچ و خم‌های مخچه‌ای که به جویبارهای شریانی و رودخانه‌های سیاه عروق مزین شده، خلاصه‌ای از یک سرزمین وسیع را ارائه می‌دهد. آیا این سرزمین بدیع و شگرف می‌تواند خالی از حضور حق باشد؟ آیا در دنیا کتابی بدون نویسنده، فرزندی بدون والد، ساعتی بدون سازنده و گل سرخی بدون طراح، سراغ دارید؟ نه! همین طور است زیبایی سرزمین مرموزِ دماغی که توسط مؤسسات هوشمند حیرت‌انگیزی شکل گرفته است.

چه کسی در این سالن حیرت‌انگیز، که دیوارهای بافت‌های زوال‌پذیر استخوانی‌اش از درهای حواس بصری، سمعی، بساوایی، چشایی و بویایی بنا شده، زندگی می‌کند. در زیر گنبد کاسه‌ی سر، مستعمره‌ای از هزاران هزار سلول، که نبض هوش و زندگی در آن‌ها در تپش است، صحنه‌هایی از یک سری فعالیت شدید و چشم‌گیر را بازی می‌کنند. سلول‌های بسیارکوچک مغز مشغولِ یک رشته پیگردهای

گوناگون‌اند– در حال ضیافت دادن، درون‌نگری و دریافت مهمان‌های حسی که از درهای حواس پنجگانه وارد می‌شوند. خرید و فروش جریان دارد: مراحل جذب و دفع. گلبول‌های خون، نظیر قایق‌های کوچک، در جویبارهای شریان‌ها، مملو از کالاهای حیاتی، در حال پارو زدن هستند.

کنترل و هدایت بسیاری از این فعالیت‌های سلولی با یک دسته جن‌های بازیگوش و پری‌های زیباست: عادت‌ها. گاهی اوقات، شرّ و شور زیادی به پا می‌گردد، و آن هنگامی است که به عادت‌های بیگانه و بی‌قانون اجازه داده می‌شود وارد قلمرو مشترک‌المنافع جمجمه شوند. این عادت‌ها خود را به صورت ارباب مستقر کرده، بر فعالیت‌های میزبان‌های خود – سلول‌های مغز – تسلط می‌یابند. چنانچه سلول‌های مغز درصدد برآیند در مقابل این تجاوز به آزادی، مقاومت نشان دهند، ایالات متحده‌ی مغزی به صورت صحنه‌ی یک جنگ داخلی درآمده، تمام قلمرو بدن دچار بی‌نظمی و اختلال می‌گردد، ضمناً سلول‌های مغز بگونه‌ای خشمگینانه با بعضی از عادت‌های ویژه که می‌خواهند به صورت دیکتاتورهای کوچک عمل کنند، به بحث و گفتگو و جدال می‌پردازند.

چگونه این عادت‌ها قدرت به دست می‌آورند که مستبدانه بر رفتارهای انسان حکومت کنند؟ هرگونه فعالیت انسانی، چه به صورت یک حرکت فیزیکی بیرونی یا یک روند فکری درونی، رأی صادرشده‌ای است برای یک عادت خاص. تکرار آن عمل یا فکر

موجب جمع شدن تعدادی رأی به سود انتخابِ آن عادت بر مسند حکومت بدن می‌گردد. تعداد قابل ملاحظه‌ای از این اعمال، به ورود آن عادت به دولت بدن رأی می‌دهند. در دوران مختلف زندگی، مجموعه‌ای از آرا، از همه‌ی اعمال گذشته‌ی انسان، تعیین می‌کند کدام عادت‌ها باید مسلط شوند و حاکم مطلق گردند.

چنانچه انتخاباتی، صرفاً بر اساس تعداد بیش‌تر رأی دهنده، بدون در نظر گرفتن کیفیت افراد انتخاب شونده صورت بگیرد، می‌تواند برای کشوری فاجعه‌آفرین باشد. اگر اکثریت رأی‌دهندگان، افرادِ سَبُک مغز یا جانی باشند، مطمئناً ناگزیر به اشتباه بوده و رئیس دولتِ ناشایستی انتخاب می‌کنند. به طور مشابه، چنانچه رأی‌هایِ اَعمال انسان طبق قانون عالی تمیز و تشخیص نباشد، امکان دارد سلول‌های مغز از روی بی‌فکری، برده‌ی دیکتاتورهای ظالم عادت شوند.

برقراری یک دمکراسی معنویِ روشنگرانه‌ی واقعی، در قلمرو بدن، نیاز به آموزش کامل شهروندهای سلول مغز دارد. این سلول‌ها باید آموزش داده شوند تا اجازه ندهند کاندیداهای عادت، صرفاً به دلیل اینکه شمارشان زیاد است – با این که یک سری اعمال تکراری غیرمعقول از آن‌ها سر می‌زند – انتخاب شوند. بلکه باید قدرت کیفی تمیز و تشخیص، به طور آگاهانه، با انداختن هر رأیِ عمل(۲۹۲) به دقت اعمال شود. شهروندهای سلول مغز باید از طریق منطق و استدلالی ایده‌آل هدایت شوند و در مورد قبول هر گونه رشوه‌ای برای وابسته کردنِ احساسیِ فرد به محیط، که منجر به سوء استفاده از

قدرت رأی‌دهی می‌شود، اعلام خطر کنند. منطق مبتنی بر قوه‌ی تمیز باید یگانه راهنما در انتخاب کاندیداهای نمایندگی عادت باشد.

برده‌های عادت، از بدو تولد این چنین عمل می‌کنند یا عادت‌ها را بعداً کسب می‌نمایند عادت به مشروب‌خواری، سیگار کشیدن زیاد، زیاده‌روی در مصرف چای و قهوه، ترش‌رویی، عصبی‌مزاجی، طمع، حسادت، تنبلی و حزن و اندوه معمولاً با جمع شدن قدرت شمارشیِ یک سری اعمال غیرعاقلانه، بدون فکر و توجه به عواقبِ به اسارت درآمدن شخص به دام آن عادت‌ها، رشد و نمو می‌کند. افراد معتاد به این عادت‌ها، از بدو تولد – به طور ژنتیکی، در این زندگی یا زندگی گذشته، دانسته یا ندانسته – اسیر این عادات نبوده‌اند، بلکه با تکرار مستمر این اعمال، خود را اسیر و برده ساخته‌اند.

هرگز اولین جرعه، کسی را مشروب‌خوار، اولین عمل شهوانی کسی را شهوت‌ران، و اولین پُک به سیگار کسی را معتاد نمی‌کند. صرفاً تکرارِ ماشین‌وار و بدون فکر این اعمالِ به غلط هدایت‌شده، سبب می‌گردد که آن‌ها در دولت بدن، قدرت زیاد پیدا کنند. در این موارد، قدرتِ کَمّی(۲۹۳) بر قدرت کیفیِ عقل و منطق، که به علت شکست در اِعمال قدرت، ضعیف شده و در نتیجه قدرت رأی خود را از دست داده است، فایق می‌گردد.

بنابراین در زمینه هر رفتار و کرداری، مواظب اولین گام‌های درست و غلط خود باشید. هر کاری را که یک بار انجام می‌دهید این احتمال وجود دارد که باز هم تکرار کنید. فقط از طریق تکرار است که عادتی

قوی‌تر و بزرگ‌تر می‌شود، درست مثل یک گلوله‌ی برفِ در حال غلتیدن. از قدرت منطق در همه‌ی کارها استفاده کنید، وگرنه ممکن است به طور غیرعاقلانه‌ای به اسارت مصیبت‌بار عادت‌های نامطلوب درآیید.

یک عادت بد خائن را از کار برکنار کنید و یک عادت خَوب را جایگزین آن سازید

یک عادت بدِ قوی که برای طولانی مدت بر قلمرو بدن حکومت کرده باشد، بی‌نظمی و بدبختی به بار می‌آورد. فقرِ معنوی، تب‌های روانی و فقر عمومیِ جسم و ذهن، معمولاً در سرزمینِ به غلط اداره شده، رشد و نمو می‌کند. یک عادت قوی و بد، باید در دادگاه درون‌نگری‌های روزانه تحت ریاست وجدان محکوم گردد. وجدان می‌بایست دادگاه منطق را قانع سازد که پیامدهای اجتناب‌ناپذیرِ پافشاری در اَعمال خطاکارانه، منتج به اختلال در سیستم عصبی، اتلاف قدرت و از دست دادن شادی خواهد شد. این اخطارهای روزانه و مکرر ممکن است به تدریج هیئت منصفه‌ی منطق را مُجاب و قانع سازد که عادت زننده و بدبختی‌آور را برای همیشه به دور اندازد.

گاهی اوقات قانع کردن دادگاه واقعاً مشکل است. بسیاری از افرادی که شدیداً معتاد به سیگار یا مشروب می‌شوند یا در اعمال شهوانی زیاده‌روی می‌کنند، نه به دنبال چاره می‌گردند و نه تمایلی به ترک عادت زیان‌بار خود دارند. آن‌ها خود را فریب می‌دهند که چیز غلطی

در آنچه انجام می‌دهند وجود ندارد، چون پیامدهای دردناک این اعمال، فوراً گریبان‌گیرشان نمی‌شود. آن‌ها، مثل بچه‌ها، عواقب نهایی اعمال خود را به تصویر نمی‌کشند و غافل از این هستند که قانونی را به حرکت درآورده‌اند که برای اعمال زشت و زیبا، طبق ماهیت آن‌ها، یکسان عمل می‌کند. بدین‌سان، بیلچه‌های عادات زیان‌بار، خاک‌های سطحی را زیر و رو می‌کنند و در نهایت، قبر عمیقی را حفر می‌نمایند؛ گودال بدبختی که برده‌ی عاداتِ نادرست، از میان شعله‌های سوزان رنج و محنت، به سوی آن، جلو می‌رود. گیتا درباره‌ی چنین انسانِ به دام افتاده‌ای می‌گوید: "آن‌ها با تقویت و حمایت از افکار نادرست و گمراه‌کننده، گرفتار در دام فریب و گمراهی، و صرفاً در آرزوی برآوردن لذات نفسانی، در جهنم پلیدی فرو می‌روند(۲۹۴)".

ابتدا ذهنتان را قانع سازید که آماده هستید حکومت ظالمانه‌ی عاداتِ حاکم و نامطلوب را سرنگون کنید. بعد محاکمه‌ی واقعی و اساسی عادت بد را شروع کنید. شِکوِه و اظهار تأسف‌کردن، نکوهش خود، یا حتی انقلاب موقتی هم بی‌فایده است. شما با تکرار اَعمال مشخصی به دام عادت می‌افتید، و به همین شکل با کوشش منظم، و به‌کارگیری قدرت اراده و استفاده از قدرت تمیزِ منطق است که می‌توانید، عادت بد را از خود دور سازید.

عادت‌های خوب و نو را وارد اَعمال خود سازید. اعمال خود را به‌طور پیوسته صَرفِ عادات خوب کنید. اگر نَفْس شما میل به انجام کارهای ناشایست گذشته می‌کند، ناامید نشوید، به کار خوب ادامه دهید، در

انجام کارهای خوب پافشاری کنید، به آن‌ها وقت کافی دهید و توجه کامل کنید. مطمئن باشید میزان رأیِ اعمال خوب افزایش پیدا کرده و نهایتاً آن قدر قدرت می‌گیرد تا عادت بی‌ارزش را برانداخته و به جای آن عادت خوب را جایگزین سازد.

خو نکردن به هر عادت بد یا خوبی، زمان لازم دارد

حتی عادت بد هم برای تسلط بر انسان، به زمان نیاز دارد. پس چرا باید در مورد رشد عادت خوب و رقیب، ناامید گردید؟ از این که گرفتار عادت‌های ناپسند هستید، دل‌افسرده نباشید. فقط دیگر آن‌ها را تغذیه نکرده و با تکرار، آن‌ها را قوی نسازید. زمانی که صَرفِ شکل‌گیری عادات می‌شود بستگی به سیستم عصبی و مغز فرد داشته و اساساً با کیفیتِ توجه شخص ارتباط مستقیم دارد. با توجه عمیق و آموزش‌دیده، هر عادتی را می‌توان تقریباً فوری و به کمک قدرت اراده، در مغز کار گذاشت – یعنی الگوهای جدیدی را می‌توان در مغز به وجود آورد. توانایی قدرت تمرکز و اراده در ایجاد شانس خوب و بد، به گونه‌ی تکان‌دهنده‌ای در شعری در انجیل خلاصه شده است: "کسی که (اراده) دارد به او داده خواهد شد و فراوانی بیش‌تری هم نصیبش می‌شود ولی آن که (اراده) ندارد، حتی آنچه را هم که دارد از وی گرفته خواهد شد(۲۹۵)". این واقعیت به ویژه در مورد عادت‌ها صدق می‌کند؛ انسان با اَعمال نیک، اراده‌اش را قوی می‌سازد و

بیش‌تر کار نیک انجام می‌دهد، و بنابراین با کمی تلاش به فضیلت خود می‌افزاید. ولی برده‌ی اَعمال بد، آن چنان قوه‌ی اراده و منطق خود را از بین می‌برد که نهایتاً نه تنها قادر نیست عادت‌های خوب را در خود به وجود آورد بلکه کنترل خود را روی عادت‌های خوبی هم که در ابتدا داشته، از دست می‌دهد.

فردی که راهنمای او حس شهود، خِرد و حُسن تشخیص است، نه تأثیرپذیر از عادت‌های خوب است و نه بد، و می‌تواند قدرت اراده‌ی خود را به راحتی اِعمال کند. "اوه آرجونا، فردی در حد کمال موفق است که با ذهن غیروابسته به حواس پنجگانه، خود را تحت نظم در می‌آورد و ارگان‌های فعالیت خود را در جاده‌ی اعمالی که او را به خداوند پیوند می‌دهد، استوار و محکم نگاه می‌دارد(۲۹۶)". مردی با چنین قدرتی می‌تواند هر عادتی را در مغز خود تثبیت و یا رها سازد. یک دمکراسی آرمانی، معتقد به پیروی از قوانین خوب است، بدون آن که لازم باشد نیروی مافوق یا نفوذ خارجی، قدرتی بر فرد اِعمال نماید. به طور مشابه، یک مرد عاقل، فردی که واقعاً رها و آزاد است، از اشتباه دوری کرده و کار خوب انجام می‌دهد، نه به جبر و زورِ عادت، بلکه بر اساس انتخابی آزاد و مستدل. چنین فردی حتی به خود اجازه نمی‌دهد تحت تسلط یک عادت خوب درآید، از ترس این که مبادا با انجام این کار نتواند قدرت تمیزِ خود را به طور کامل به کار بندد. فردی ممکن است عادت خوبی را دنبال کند، فقط به دلیل آن که هرگز وسوسه‌ی شیطان، که آن عادت را نابود کند، وجود نداشته

است. بنابراین چنین عادت خوبی الزاماً به طور دایمی در طبیعت فرد تثبیت نشده، چون عامل تثبیت آن، انتخاب تمایزی و منطقی نبوده، بلکه شرایط مساعد به ایجاد آن کمک کرده است.

همه‌ی سلیقه‌های ملی و آداب و رسوم بشری عادت‌هایی هستند که بر حسب اوضاع و شرایط و در نتیجه‌ی نفوذ محیط به دست آمده‌اند. عشق به هندوییسم، نتیجه‌ی عادت و آشنا بودن به این مکتب است. اگر حسن انتخاب داشتم ترجیح می‌دادم چملون(۲۹۷) بودم که می‌توانستم جنبه‌های مطلوب همه‌ی ملیت‌ها و قومیت‌ها را به خود بگیرم.

ما می‌توانیم قدرت کنترلی را که روی عادت‌هایمان داریم با دستور دادن به ذهن، که غذای مشخصی را دوست داشته یا نداشته باشد، امتحان کنیم. در یک مورد، این امتحان خاص را سودمند یافتم. کمی بعد از ورودم به آمریکا به مهمانی شامی دعوت شدم که در آن از مهمانان با نوع خاصی پنیر و بیسکویت شور پذیرایی می‌شد. نام پنیر هنوز به سلول‌های مغزم نرسیده بود که ارباب‌های عادت اعتراض خود را علیه مهمانان محترمی که در معده‌ام گرد آمده بودند، و از دیدن پنیر خیلی عصبی و خشمگین شده بودند، شروع کردند که اگر این غذا را به خورد آن‌ها بدهم، آن را بالا می‌آورند. از این اعتراض اصلاً خوشم نیامد. با توجه و مشاهده این که همه آن‌هایی که گرد میز جمع بودند، با ولع مشغول خوردن غذا بودند، فوراً به حواسم دستور دادم تا طعم پنیر را قبول کرده و از خوردن آن لذت ببرند. احساس

کردم بلافاصله از مزه‌ی آن خوشم آمد و از آن زمان تاکنون، به خوردن آن ادامه داده‌ام.

چرا این طور است که گاهی شما برخلاف میلِ واقعی خود نسبت به چیزی کنش یا واکنش نشان می‌دهید؟ چون در طول زمان شما عاداتی را در خود رشد داده‌اید که خلاف و عکس آن تمایلات و خواسته است، لذا اعمال شما به طور خودکار عادت‌هایتان را تمجید و تحسین می‌کند. شما باید ابتدا عادت‌هایی را در خود تقویت کنید که روی اعمال شما، برای تأیید آرمان‌های واقعی‌تان، نفوذ خواهند داشت.

عادت، یک مکانیزم خودکار است برای انجام اعمالی بدون صَرف زحمت جسمی یا ذهنی، که معمولاً ما در مورد چیزهایی که برایمان نو است و تازگی دارد، به کار می‌اندازیم. این مکانیزم که اغلب به گونه‌ای نادرست مورد استفاده قرار می‌گیرد دشمن سرسختی است و انتخاب آزاد فرد را به خطر می‌اندازد. همیشه اهل عمل باشید. از امروز سعی کنید به عادت‌های زیان‌بخشی که در درون شما پنهان هستند و به علت شرایط محیطی، مورد علاقه یا انزجار شما قرار گرفته‌اند، غلبه کنید. آن‌ها را از ذهن دور کنید و از موضع منطق عمل کنید. شما، عاداتتان نیستید. این وهم و خیال را از خود بزدایید و آن وقت است که خود واقعی‌تان، همان تصویر خدای درون‌تان را به خاطر خواهید آورد.

خَلق و نابودی عادت‌ها به کمک قوه‌ی اراده

بسیاری از نعمات، مواهبی هستند که خداوند به اراده‌ی خود عطا می‌کند. وقتی امروز از خداوند درخواست کردم که به علت انجام مراسم در کلیسا، باران متوقف شود، صدایی در گوشم گفت: "کمی آفتاب خواهید داشت." و این عنایت و فضل پروردگار است که ما امروز آفتاب داریم.

خداوند به صورت نمادی، مادرِ همه مادرها، پدر همه پدرها و دوستی مشفق در پس همه دوست‌هاست. اگر همواره او را نزدیک‌تر از همه کس و همه چیز به خود تصور کنید، شاهد شگفتی‌های عظیمی در زندگی خواهید بود. "او با من قدم می‌زند، با من صحبت می‌کند و به من می‌گوید که به او تعلق دارم."(۲۹۸) خدا با شما هم صحبت خواهد کرد به شرط آن که با اعمال نیکوکارانه، راه را برای خود، "با قدم‌های خالی از هرگونه اضطراب" هموار کنید.

فرانسیس تامپسون، شاعر انگلیسی از خداوند به عنوان "صیاد بهشت" نام می‌برد؛ معروف است که این ذات باری‌تعالی است که انسان را تعقیب می‌کند، و نه انسان کردگار را. بشر در حالی که خود را در غارهای پیچ و خم‌دار شک و تردید مخفی ساخته، از ذات حق فرار می‌کند، با وجود این، خالقِ صیاد، به تعقیب ادامه می‌دهد و اخطار می‌کند: "همه‌ی چیزها تو را رسوا می‌کند، ولی چه کسی ترفندهای مرا آشکار می‌سازد؟"

اگر به گونه‌ای زندگی می‌کنید که خداوند را از خود دور می‌سازید، در واقع عشق را از خود دور ساخته‌اید. ما در جستجوی هرچه باشیم – پول و لذات مادی – در واقع خداوند را در آن جستجو می‌کنیم. ما در پیِ الماس هستیم، در حالی که به عوض الماس، جواهرات بدلی را که زیر نور خورشید تلألؤ دارد، انتخاب می‌کنیم. ما به علت کور شدن با جذابیت موقتی این جواهرات بدلی، فراموش می‌کنیم به دنبال الماس‌های واقعی، که پیدا کردن آن به مراتب مشکل‌تر است، باشیم.

اگرچه به دست آوردن آن بسیار دشوارتر است، ولی عادت‌های خوب، الماس‌هایی هستند که به شما شادی واقعی و پایدار می‌بخشند، و عادت‌های بد، قطعات شیشه‌ای هستند که ظاهراً شما را راضی می‌کنند، چون به دست آوردن آن‌ها راحت‌تر است. ولی به علت جنبه اغفال‌کننده‌ای که دارند، در نهایت نومیدی به بار می‌آورند. رضایت درونی آن چنان همه چیز را تحت الشعاع قرار می‌دهد که هیچ چیز دیگری به شما لذت نمی‌دهد. لزومی نمی‌بینم به آن تجارب اشاره

کنم، من پی‌آمد لذایذ مادی را دیده‌ام و شادی واقعی را فقط در خداوند پیدا کرده‌ام.

تعریف واقعی از "پیری" این است: مرحله‌ای از زندگی که در آن فرد از دنیا خسته و دلزده می‌شود. من از لذات دنیوی خیلی زود خسته شدم(۲۹۹). اگر سرور ربّانی را جستجو و پیدا نکرده بودم، دنیا واقعاً برایم خسته‌کننده و ملال‌آور بود. شادی و برکتی که من در او یافتم غیرقابل وصف و ناگفتنی است. واژه‌ی ابدیت برای توصیف شادی و نشاطی که به هنگام ورود خداوند، بر قلب رهرو می‌نشیند، واقعاً ناکافی است. اغراق نمی‌کنم، چون نشاط ربّانی، ازلی است – پایدار، همیشه تازه و بی حد و نهایت. همه ما لحظات و دقایق گذرایی، آن را تجربه کرده‌ایم – تجربه‌ی شادی ابدی، توسط روح.

در این دنیا هر کس دوست دارد از ما برای تأمین مقاصد خود استفاده کند. فقط خداوند و رهروی که خداوند را می‌شناسد، می‌تواند بدون قید و شرط ما را دوست بدارد. انسان معمولی نمی‌داند عشق چیست. وقتی شما از مصاحبت فردی لذت می‌برید، تصور می‌کنید او را دوست دارید. ولی در واقع خودتان را دوست دارید. نفْس شما از توجه و محبتی که دیگری به شما نشان داده، خشنود گردیده است، فقط همین. آیا اگر آن شخص، دیگر شما را خشنود نسازد، باز هم او را دوست خواهید داشت؟ درکِ این که شما فردی را بیش از خودتان دوست بدارید، مشکل و از آن مشکل‌تر عملی کردن چنین روشی است. برای روشن کردن موضوع، داستانی از یک عشق واقعی را برایتان شرح می‌دهم.

در هند، شوهر فداکاری بود که همسرش را صمیمانه دوست داشت. مرد دیگری عاشق زن شد و زن با او فرار کرد. آن مرد پس از مدتی زن را بدون کمک و تأمین مالی رها کرد و رفت. یک روز همسر سابق به دیدن زن آمد و با ملایمت با او صحبت کرد: "آیا آن تجربه را به پایان رساندی؟ اگر مایل هستی با من به منزل بیا."

زن پاسخ داد: "من به خود جرأت نمی‌دهم بیش از این تو را تحقیر کنم."

مرد گفت: "من برای حرف مردم ارزشی قایل نیستم. من تو را دوست دارم، آن مرد فقط جسم تو را دوست داشت. من "خود واقعی" – روح – تو را دوست دارم. آنچه اتفاق افتاد برای من مهم نیست."

این را عشق حقیقی می‌گویند، شوهر به حیثیت خود فکر نمی‌کرد، او فقط به فکر رفاه و سلامت همسرش بود.

یکی از سدهای بزرگ بر سر راه نثار کردنِ عشق واقعی، عادت‌های ماست. همه ما در باطن و در ضمیرمان، دوست داریم فرشته باشیم، ولی عادت‌ها، از ما شیطان می‌سازند. اول صبح تصمیم داریم فقط کارِ خوب انجام دهیم، ولی اواسط روز تصمیممان را فراموش می‌کنیم. "روح واقعاً طالب نیکی است و این جسم است که ضعیف است(۳۰۰)". جسم یعنی عادت‌ها. روح ما، خرد ما، تمایل دارد، ولی عادت‌های خوب ما ضعیف هستند. گیتا می‌گوید: "حواسِ شوق‌آور و هیجان برانگیز، حتی هوشیاری فردی را که به درجه بالای روشنگری

رسیده است و برای رسیدن (به آزادی) تلاش می‌کند، به زور تحت اختیار خود درمی‌آورند(۳۰۱).

برخی از مردم از ماهیت وحشتناک عادت غافلند، برخی از آن‌ها زود عادتی را قبول می‌کنند. البته اگر انسان، عادت خوبی را زود قبول کند، بسیار پسندیده است. ولی دنبال کردن اعمالی که ممکن است منجر به عادت‌های بد شود، خطرناک است. اگر شما به چنین شخصی یک سیگار بدهید او ممکن است به سیگار معتاد شود، یا یک لیوان مشروب ممکن است او را الکلی کند(۳۰۲). چون شما نمی‌دانید چه نوع ذهن نیمه‌هوشیاری دارید، یا تمایلات پنهانی شما چه هستند، بهتر است از انجام اعمالی که به عادت‌های زیان‌بخش منجر می‌شود خودداری نمایید. اگر ذهن از نظر عقلانی و قوه‌ی تمیز، قوی نباشد، مثل یک کاغذ جوهر خشک‌کن، عادت‌های بد را فوراً جذب می‌کند.

بسیاری از مردم در این دنیا به کمک نیاز دارند و خداوند، از طریق کسانی (وسایلی) که مشتاق رساندن عشق او هستند، به آن‌ها یاری می‌رساند. روز قبل، موردِ ترحم‌آمیزی برای درمان نزد من آمد، این شخص وقتی مشروب نمی‌خورَد، آدم خوبی است و حتی در خوبی افراط می‌کند ولی به محض آن که لب به مشروب می‌زند مثل یک حیوان وحشی کارهای سبعانه انجام می‌دهد. و من می‌دانم اگر او را کمی هدایت کنم به او کمک خواهد شد. ولی ببینید عادت‌های شیطانی با انسان چه‌کار می‌کنند. وقتی این مرد تحت تأثیر مشروب نیست، آثاری از شیطان در او مشاهده نمی‌کنید، و در چنین مواقعی او

آن قدر (از حالت مستی خود) دچار پشیمانی است که حاضر است خود را نابود کند. ولی با این وجود، هنوز هم مشروب می‌خورد! عادت با انسان چنین می‌کند.

اگر تصمیم می‌گیرید کار خوبی انجام دهید باید آن را انجام دهید. اجازه ندهید چیزی راه شما را سد کند. ولی قبل از تصمیم‌گیری، خود را مجاب کنید که کاری که می‌خواهید انجام دهید کار درستی است. وقتی مصمم به انجام کاری می‌شوم، مطلقاً به حرف‌های مخالفین گوش نمی‌دهم. گاهی مدت‌های مدید طول می‌کشد تا تصمیمم را عملی کنم، ولی وقتی آن را انجام می‌دهم هیچ چیز نمی‌تواند مرا متوقف سازد. زمانی که قویاً تصمیم به انجام کاری می‌گیرید و شدیداً به آن پای‌بند هستید، قانون خداوند از شما پشتیبانی می‌کند. همه ما ذاتاً میل به نیکی داریم، ولی عادت‌ها گاهی سبب می‌شوند عکس اراده‌مان عمل کنیم. بنابراین تصمیم بگیرید مغلوب عادت‌های بد نشوید.

چرا به عادت‌ها اجازه می‌دهید به شما دستور دهند؟

اجداد شما به دنیا آمدند تا از قوانینی که آزادی را از آن‌ها سلب می‌کرد و اجازه نمی‌داد طبق وجدان عمل کنند، رها شوند. افراد آزادمنش دوست ندارند کسی کاری را به آن‌ها دیکته کند. پس چرا باید اجازه دهید عادت‌ها به شما کاری را دیکته کنند؟ مثل زمانی که

شما میلی به خوردن ندارید و با این وجود می‌خورید، یا وقتی تمایلی به نزاع با دیگران ندارید، ولی باز هم نزاع می‌کنید. موضوع از چه قرار است؟ شما به خود اجازه داده‌اید برده‌ی عادت‌هایتان بشوید.

صرفاً به دنیا آمدن در سرزمینی برخوردار از دمکراسی، آزادی ذهن و قلب را تضمین نمی‌کند. آزاد بودن، یعنی کارهایی را طبق دیکته‌های خرد و عقل انجام دادن و نه به جبرِ عادت، اطاعت کورکورانه یا ترس بدون دلیل. خرد، آزادی واقعی را به شما اعطا می‌کند.

هر کارِ دل‌خواهی را انجام دادن، آزادی به شمار نمی‌آید. این لطمه زدن به آزادی است. فرض کنید شما در خانه‌ای با بیست نفر دیگر زندگی می‌کنید که برای هر کدام، آزادی، یعنی کار دل‌خواه را انجام دادن، و هر کدام دوست دارد کاری انجام دهد که با خواسته‌های دیگران در تضاد است. در چنین شرایطی، آزادی واقعی وجود ندارد. آزادی با دنبال کردن قانون خودمختاری به وجود می‌آید. یعنی شما آزاد باشید که وقتی لازم است کاری را انجام دهید، آن را به انجام رسانید. خرد را راهنما قرار دادن، یگانه آزادی واقعی است.

برده عادت‌ها بودن یعنی بردگی به بدترین شکل آن. تصمیم بگیرید آزاد باشید. خاطره ربّانی آزادی روح را با این تلقین در خود بیدار کنید: "اگر چه من از زمان کودکی تاکنون عادت‌های بدی داشته‌ام اما می‌توانم با استفاده از خرد و اراده‌ام آن‌ها را از بین بردارم. من حاکم بر نفس خود هستم."

سعی کنید خرد راهنمای شما باشد نه آداب و رسوم

چه چیزی باعث می‌شود فردی متفاوت از دیگری عمل کند؟ آداب و رسومِ زندگی، باورها، اعمال، عادت‌های محیطی و ملیت. در مورد آخری، عادت‌ها به ما تحمیل شده‌اند. ولی من راه خودم را دنبال می‌کنم. اولین بار که به آمریکا آمدم، در هند مردان ریش بلند، محترم‌تر به نظر می‌رسیدند و به همین دلیل ریش گذاشتن در هند، مورد تحسین و مرسوم بود. ولی هنوز به کشتی سوار نشده بودم که اطرافیانم مرا قانع کردند اگر با آن شکل و شمایل وارد آمریکا شوم مردم تصور می‌کنند که "این مرد از جنگل فرار کرده است."

وقتی فهمیدم معدود افرادی در آمریکا ریش می‌گذارند، قبول کردم ریشم را بزنم، ولی تصمیم گرفتم موهایم را بلند نگاه دارم چون استادم یوکتشوار موهای بلندی داشت. بنابراین حرف هیچ کس در این مورد خاص رویم تأثیر نگذاشت. ولی اگر هم‌اکنون موهایم را کوتاه کنم، همان افرادی که سال‌ها قبل موهای بلندم را مسخره می‌کردند، اکنون مرا برای موهای کوتاه مسخره می‌کنند و این عمل را دونِ شخصیتِ من می‌دانند.

ما واقعاً نمی‌دانیم چه چیز درست یا واقعی است. همیشه همه چیز را بر اساس ظاهر اشیا قضاوت کرده‌ایم. به همین دلیل اغلب به غلط قضاوت می‌کنیم. چه کسی بر اساس ظواهر امر می‌تواند بگوید چه

چیز درست و چه چیز نادرست است. شما باید به تدریج خود را از اسارت عادت رها سازید. حالا چه لباس باشد چه غذا یا هر چیز دیگر. بسیاری از مردم فکر می‌کنند روزی سه بار باید گوشت بخورند. عده‌ای معتقد هستند که باید فقط سبزیجات و تنقلات بخورند وگرنه بیمار می‌شوند. این‌جور باورها اسارت می‌آورد. شما نباید اجازه دهید اسیر هیچ باوری شوید. برعکس، همیشه باید قادر باشید آن طور که عقل و خرد حکم می‌کند، طبق آن، عادت‌های خود را تغییر دهید. یاد بگیرید درست زندگی کنید و با انتخاب آزاد بر اساس خرد و عقل عمل کنید. بیاموزید که قادر باشید یک شب روی تخت نرم، همان قدر راحت بخوابید که روز دیگر روی زمین. عدم وابستگی ربّانی (به عادت‌ها)، آزادیِ مورد پشتیبانی سالکین هند است.

آزادی واقعی در مقابل آزادی خیالی

در غرب بسیاری از افراد به نوع دیگری از آزادی معتقد هستند. من آن را آزادی خیالی می‌نامم. بعضی از پدر و مادرها، به علت درک نادرست از ماهیت واقعی آزادی، با تسلیم شدن نادرست و بدون قوه‌ی تمیز، به خواسته‌های فرزندانشان، آن‌ها را برای یک عمر برده عادت می‌سازند. بچه با این طرز فکر بزرگ می‌شود که تا زمانی راضی و خشنود است که خواسته‌هایش برآورده شود، و این که هدف از زندگی برآورده کردن آرزوهاست. او بعدها متوجه می‌شود که دچار گمراهی شده، چرا که دنیای بیرون خیلی خیلی با دنیای منزل تفاوت دارد.

راضی کردن هر هوسی در دنیا آسان نیست. دیگران ممکن است او را بازیچه قرار دهند برای آن که خواسته‌ها و آرزوهای خود را برآورده سازند؛ و او هم برای برآوردن خواسته‌هایش، حس گذشت و شفقت خود را از دست بدهد. "این افراد، با این باور که برآوردن هواهای نفسانی بالاترین هدف انسان است و مطمئن از اینکه دنیا "همه چیز" است، تا لحظه مرگ، غرق در لذایذ و علایق دنیوی هستند(۳۰۳)."

پدر و مادرها باید بکوشند فرزندان خود را با اراده‌ی محکم و حس تشخیص و تمیز بار بیاورند، به طوری که بتوانند راه خود را در زندگی پیدا کرده و در عین حال از عادت‌های بد جدا بمانند. به فرزندانتان بیاموزید چگونه واقعاً آزاد باشند. به آن‌ها اجازه ندهید برده‌ی جسم و عادت‌های ناسالم شوند. این خوب است که بچه به نظم و ترتیب در برنامه‌های روزانه عادت کند، ولی او باید به ثبات فکر هم خو بگیرد؛ اگر او به موقع می‌خوابد خوب است، ولی اگر هم نتوانست به موقع بخوابد، اهمیت ندارد. اگر غذایش را به موقع صرف می‌کند خوب است ولی اگر هم نتوانست به موقع بخورد، مهم نیست. بچه‌ها باید آموزش ببینند به حقوق دیگران احترام بگذارند، ولی نباید اسیر عادت به هیچ کس و هیچ چیز باشند.

با عادت‌های بد، با سلاح "نخواهیم" بجنگید

زمانی که استری می‌خواهد با صاحبش کنار بیاید، کاملاً مطیع است و اگر تصمیم بگیرد همکاری نکند، هیچ کس قادر نیست او را حرکت

دهد. شما باید قدرت دوم را ("نخواهم") در خود رشد دهید. سعی کنید حاکم بر خلقیات و عادت‌های خود باشید. بعد هنگامی که تصمیم می‌گیرید کار غلطی انجام ندهید هیچ کسی نمی‌تواند شما را مجبور کند که بر خلاف اراده خود عمل کنید. در موقعیت‌های دیگر، اگر متوجه شدید که راه نادرست رفته‌اید، آن قدر قدرت داشته باشید که ذهنتان را تغییر دهید. این انعطاف‌پذیری زمانی حاصل می‌شود که شما اجازه ندهید عادت‌ها بر شما حاکم شوند، بلکه برعکس از روی خرد و با اراده عمل کنید. آزاد و رها باشید. حتی خود را اسیر عادت‌های خوب هم نکنید. کار درست را به خاطر نفسِ آن انجام دهید.

وظایف روزانه‌ی برخی افراد، هر روز باید به آن‌ها یادآوری شود. اگر چه کارهایی که انجام می‌دهند اساساً همان کار دیروز است. ولی مردم معمولاً فعالیت‌های روزانه‌شان را به صورت عادت انجام می‌دهند. این خوب است به شرط آن که آن‌ها عادت‌های خوب را در خود تقویت کنند، ولی برای آن‌هایی که عادت‌های بد را در خود رشد داده‌اند، بدبختی‌زاست. اکثر افراد تلفیقی از هر دو را دارند.

عادت‌ها، صفحات گرامافون ذهنی هستند

تکرار هر کاری، یک طرح نخستین فکری به وجود می‌آورد. هر عملی به طور ذهنی و فیزیکی انجام می‌شود و تکرار یک عمل خاص و الگوهای فکری همراه با آن، سبب ایجاد راه‌های الکتریکی ظریف

در مغز فیزیولوژیکی – درست نظیر شیارهای ایجاد شده در صفحه گرامافون – می‌گردد. بعد از مدتی، هرگاه شما سوزن توجه را روی آن شیارهای الکتریکی بگذارید، او همان آهنگ ضبط شده قبلی را مجدداً می‌نوازد. هرگاه عملی تکراری شود، شیارهای گرامافون عمیق‌تر می‌شوند به طوری که با کوچک‌ترین توجه، آن عمل‌ها مکرر در مکرر انجام می‌گردد.

ولی با دقت، تمرکز ذهن و قدرت اراده، شما حتی می‌توانید شیارهای عمیق عادت‌های قدیمی را پاک کنید. برای نمونه اگر معتاد به سیگار هستید به خود بگویید: "عادت به سیگار کشیدن مدت‌ها در ذهن من حک شده. اکنون من همه توجه و تمرکزم را روی مغزم می‌گذارم و اراده می‌کنم آن عادت را از ذهنم بیرون بیندازم." پس لازم است به ذهنتان مکرر در مکرر فرمان دهید. بهترین موقع پذیرش ذهن، صبح است – که اراده و توجه، تازه و پر انرژی هستند. آزادیتان را به طور مکرر تقویت کنید و از همه قدرت اراده‌تان استفاده کنید. یک روز ناگهان متوجه می‌شوید که دیگر اسیر آن عادت نیستید.

مردی را می‌شناسم که آرزو داشت از شرّ سیگار کشیدن رها شود. او از آن‌هایی بود که سیگار با سیگار آتش می‌زد. به او گفتم: "پس از این که راه درمان را به شما نشان دادم از شما می‌خواهم سیگار بکشید. بعد از عمل کردن به توصیه من، سیگار مزه یک تکه پارچه کهنه را می‌دهد و دیگر از سیگار کشیدن لذت نمی‌برید." و همین هم شد. وقتی روز بعد خواست سیگار بکشد احساس تهوّع کرد. او فکری

را که به او تلقین کرده بودم کاملاً پذیرفته بود و من به طور موقت توانسته بودم هوشیاریم را به او منتقل سازم. بعد از آن، از آن عادت بد رها شد.

جویدن ناخن نیز از آن عادت‌های ناپسند و بی‌فایده است. چرا وقتی شما سلطان قصر زندگی خود هستید باید برخلاف میل خود، کاری را انجام دهید.

به عنوان بنده خداوند، از آزادیتان مراقبت کنید

اگر ذهنتان قوی باشد و چنانچه خود را تسلیم خداوند کرده و جسمتان را فراموش کنید، می‌توانید به عنوان بنده خداوند از آزادیتان مراقبت نمایید. اگر تصمیم بگیرید، هیچ عادتی نمی‌تواند بر شما تسلط یابد. اگر خِرَدتان قوی باشد، می‌توانید در یک لحظه خودتان را قانع کنید که چه باید انجام دهید. خردی را در خود بیدار کنید که قدرت اراده‌ی آزاد را در شما تقویت می‌کند و به شما توان می‌دهد تا فراسوی غریزه جبریِ عادت‌های معمولی صعود کنید. "حتی اگر گناهکار درجه یک در میان همه گناهکاران باشید، با قایق خرد قادر خواهید بود با امنیت کامل از دریای گناه عبور کنید(۳۰۴)".

بهترین راه برای رها شدن از عادت‌ها، بیرون راندن یکباره‌ی آن‌ها از ذهن است. روی آن‌ها توقف نکنید چون ممکن است همین کار موجب تزلزل اراده‌ی شما شود. خرد، راه نجات شما از عادت‌هاست.

اگر شخصی به پسر بچه کوچکی بگوید شیرینی نخور، او رغبت بیش‌تری به خوردن آن پیدا می‌کند. حالا فرض کنید این شخص بزرگ شده و دچار دیابت گردیده و دکتر به او می‌گوید اگر شیرینی بخورد می‌میرد. در این جا خرد است که به او می‌گوید حرف دکتر درست است، و خرد، او را تشویق می‌کند که فوراً عادتی را که سال‌ها به آن گرفتار بود رها سازد. گاهی انسان از طریق عقل، درس‌هایی می‌آموزد.

یادم می‌آید در مدرسه‌ام در رانچی هند، پسری بود که دوست داشت خلاف آنچه به او گفته می‌شود عمل نماید. بنابراین من هر کاری را که نمی‌خواستم او انجام دهد، از او درخواست می‌کردم انجام دهد. و به این ترتیب او را وادار می‌کردم هر کاری را که مایل بودم، انجام دهد. طی مدتی، او "خردی" دو برابر گذشته پیدا کرد و رفتارش را بهبود بخشید.

این پیام من به همه آن‌هایی است که برده عادت هستند: علیه همه عادت‌هایی که شما را برده‌ی خود ساخته و به شما دستور می‌دهد چکار کنید، بگویید: "من شلاقی دارم که با آن تو را بیرون می‌رانم. تو دیگر نمی‌توانی مرا وادار کنی برخلاف اراده‌ام عمل کنم. من بنده آزاد خداوند هستم. من به تصویر او خلق شده‌ام. من از خرد خدادادی و اراده‌ی آزادم استفاده می‌کنم تا در هر زمینه‌ای، آنچه درست است انجام دهم."

بارها به کمک قدرت ربّانی اراده موفق شده‌ام عادتی را که می‌خواست مرا اسیر خود کند، از بین ببرم. هرگاه غذایی را خوردم و احساس کردم شدیداً میل به خوردن آن دارم، خوردنش را آن قدر متوقف کردم تا شوق آن را به کلی از دست دادم.

زمانی که به سنگاپور رفتم میوه خاصی آن جا بود که به نظرم خیلی خوشمزه آمد. ولی مراقب بودم به خوردن آن عادت نکنم. می‌دانستم که اگر مراقب رفتار خودم نباشم هوس می‌کنم صبح و ظهر و شب از آن میوه بخورم. به این ترتیب است که ما به دام عادت‌ها می‌افتیم. بنابراین اگر چه روز اول از خوردن آن خیلی لذت بردم، روز بعد از نخوردن آن متأسف نشدم. اگر مراقب چیزهایی که از آن لذت می‌بریم باشیم، لزومی ندارد که ترسی به خود راه دهیم. ما باید آزادی خود را به هر قیمتی شده حفظ کنیم.

بسیاری از مردم به خوردن غذاهایی که برای آن‌ها خوب نیست ادامه می‌دهند، ولی اگر من بگویم دیگر از این غذا نمی‌خورم، این پایان قضیه خواهد بود. آیا آزادی چیزی جز این است؟ کاری را انجام دادن، نه به دلیل این که عادت‌ها شما را مجبور می‌کنند و نه به دلیل این که دوستان شما را قانع می‌سازند، بلکه به علت این که خرد چنین حکم می‌کند. عقل با خود آن چنان قدرت مجاب‌کننده‌ای می‌آورد، که شما دیگر نیاز ندارید عادت‌ها بر شما حاکم شوند و به شما بگویند کدام کار را انجام دهید. به محض این که خرد به شما حکم می‌کند فلان کار را انجام دهید هیچ چیزی نباید شما را از انجام آن کار

بازدارد. ولی شرط اول این است که عقل راهبر شما باشد. شما می‌توانید به کمک قدرت خرد و اراده، هر عادتی را در خود به وجود آورید. من می‌توانم خودم را راضی کنم هرچه عقل تقاضا می‌کند، دوست بدارم.

الگوهای عادتی اکثر افراد آن چنان تثبیت شده که تغییر آن واقعاً برایشان مشکل است. آن‌هایی که به کمک نظم و کنترل نفس، ذهن خود را انعطاف‌پذیر نگاه می‌دارند، می‌توانند به راحتی تغییر کنند. ذهن باید مثل بتون باشد. خرد، ذهن را مثل پلاستیک نرم نگاه می‌دارد. آزادی یعنی این. آرزو می‌کنم همه انسان‌ها از چنین آزادی‌ای در ارتباط با عادت‌ها برخوردار شوند. اگر خود را از بردگی عادت‌ها رها کنید، متوجه می‌شوید که هیچ نشاطی بالاتر از این نیست که انسان به صورت بنده‌ی آزاد خداوند عمل کند.

هرگز اجازه ندهید زندگی، شما را از پا دربیاورد. زندگی را مغلوب کنید. اگر اراده‌ای قوی داشته باشید، می‌توانید بر همه‌ی مشکلات فایق آیید. حتی در میان آزمایشات زندگی، به خود تلقین کنید: "من و خطر با هم زاده شده‌ایم و من خطرناک‌تر از خطرم." این واقعیتی است که شما همواره باید به خاطر داشته باشید، آن را به کار بندید و خواهید دید که واقعاً عمل می‌کند. مثل یک آدم ترسوی فناپذیر رفتار نکنید، شما خلیفه‌ی خداوند هستید.

رشد اراده‌ی پویا

خداوند انسان را با برخورداری از قوای شخصی جسمی، روحی و معنوی که بتوانند به عنوان سپر از او محافظت نمایند، و بشر با استفاده خردمندانه از آن‌ها، نتایج سودمند و خشنودکننده‌ای را به بار آورد، به زمین فرستاد. نیرویی که ماشین را به کار می‌اندازد، الکتریسیته است و ماشینِ پیچیده بدن، که خداوند به ما عطا کرده، ساختار متحرکی از استخوان‌های پوشیده از گوشت لطیف و تریلیون‌ها سلول است که توسط پرانا – زیست نیروی هوشمند – که مثل الکتریسیته از سیم‌های اعصاب عبور می‌کند، اداره می‌شود.

در دوران کودکی، جسم بیش‌تر به ذهن پاسخ می‌دهد، و راحت‌تر می‌تواند بدن را وادار سازد دستورات او را عملی سازد. ولی پس از گذشت زمان، هنگامی که طفل عادت‌های گوناگون را اخذ می‌کند، ذهن و جسم مثل سابق هماهنگ عمل نمی‌کنند. اگرچه همان طور که قبلاً اشاره کردم، شکل مادی (جسم)، صرفاً رؤیایی در هوشیاری

خداوند است. تا زمانی که لازم باشد شما از جسم فیزیکی استفاده کنید، جسم باید تحت عنان و اختیار ذهن باشد.

مشکلات، همواره به جسم حمله می‌کنند، چون قانون حیات چنین اقتضا می‌کند. ولی با وجود مشکلات، شما باید از آن چنان قدرت ذهنی برخوردار باشید که ذهن‌تان از شرایط خارجی متأثر نشود.

فرانسیس مقدس از نظر جسمی شدیداً بیمار، ولی از نظر روحی بسیار قوی و تأثیرناپذیر بود. او کمی قبل مرگ، نابینا شد. دکتر، درمانی را تجویز کرد که نیاز به سوزاندن صورت بیمار از پیشانی تا پشت گوش، با یک میله آهنی داغ داشت. در آن زمان داروی بیهوشی هنوز کشف نشده بود. شاگردان حاضر در جلسه نتوانستند آن صحنه را تحمل کنند. ولی فرانسیس مقدس به دکتر گفت، جراحی را انجام دهد. او از آتش سوزان با کلمات شیرین استقبال کرد و هرگز نشان نداد کوچک‌ترین ارتباطی میان جسم و ذهن خود احساس می‌کند. خداوند ضمناً مایل است شما این واقعیت را درک کنید که درون جسم فانی شما روح نامیرا و تسخیرناپذیری وجود دارد.

این اشتباه است اگر تصور کنیم سالکین اصلاً رنج نمی‌برند. مسیح اجازه داد جسمش رنج ناشی از مصلوب شدن را تحمل کند، اگرچه او از پیش به رهایی رسیده بود، زیرا داوطلبانه با رنجی که متحمل شد کفاره گناهان شاگردان خود و دنیا را پس داد. ولی او رابطه میان ذهن و جسم را می‌دانست. او آن‌ها را به عنوان آفرینشی فریب‌دهنده در رؤیای کیهانی خداوند می‌دید. جسم صرفاً خوشه‌ای از حواس است. از

کار انداختن حواس، کار آسانی نیست. ولی شما می‌توانید با باقی ماندن پیوسته در این هوشیاری، که شما روح یکی شده با هستی لایتناهی هستید، به این کار تحقق بخشید.

تفاوت میان یک انسان معمولی و یک ابر مرد این است که انسان معمولی ناله و گریه می‌کند و تسلیم درد می‌شود، ولی شخص مؤمن خود را در این هوشیاری که او جسم نیست و از جسم جداست، نگاه می‌دارد. این واقعیت تمام مدت با من است. گاهی اوقات مشغول راه رفتن هستم و همزمان آگاهم که جسمی ندارم. در هوشیاری ربّانی شما متوجه می‌شوید که به عنوان روح، نه دست دارید، نه پا، نه چشم، نه گوش و نه نیازی به این ابزارهای جسمی. با این وجود، می‌توانید ابزار جسم را حرکت داده و از آن‌ها استفاده کنید. این امکان وجود دارد که شما صرفاً با قدرت ذهن بشنوید، ببینید، بو کنید، بچشید و لمس نمایید. برای نمونه در نهان‌بینی، فرد از طریق قدرت درونی می‌شنود. بسیاری از قدیسین، ندای پروردگار یا یکی از ملائک او را می‌شنوند. آن‌ها نه از راه گوش، بلکه با ذهن می‌شنوند. چنین مرتبه‌ای از هوشیاری، یک تجربه واقعی است نه تصوری. ولی شما چنین مرتبه‌ای را جز با رسیدن به فراآگاهی تجربه نمی‌کنید. اگر به طور عمیق درون‌نگری کنید، روزی از روزها، بدون آن که کوچک‌ترین انتظاری داشته باشید، همین تجربه را خواهید داشت و آن وقت حرف مرا قبول می‌کنید.

خداوند مرتب این واقعیت را به من نشان می‌دهد که جسم، غیرواقعی است. او به من نشان داده که این بدن رنج خواهد برد. ولی رنجی که این جسم متحمل می‌شود ارتباطی با هوشیاری من ندارد. بلکه ناشی از اخذ کارمای منفی سایرین است و ارتباطی با آرزوهای رنج‌آفرین نفس ندارد. اگر این بدن کار نیکی برای دنیا و سایرین انجام دهد، بسیار دل‌پذیر است. یک سالک اهمیتی به این که چه بر سر جسمش می‌آید نمی‌دهد. او فقط از آن مراقبت می‌کند برای آن که به دیگران سود برساند.

شخص، تنها زمانی که از بدن آگاه نیست، در خواب است، ولی به محض بیداری حتی می‌داند چقدر خوب یا بد خوابیده است. برخی از مادی‌گراها عقیده دارند ما در خواب، کاملاً ناهشیار هستیم، که آنچه در بالا آمد این نظریه را نقض می‌کند. ما با اطمینان باید بگوییم که ذهن می‌تواند بدون جسم وجود داشته باشد.

خرد و اراده، بر جسم و ذهن حکومت می‌کنند

پس، قوای اصلی که بر ذهن و جسم حکومت می‌کنند چه هستند؟ خرد و اراده. خرد، دانش مستقیم و شهودی روح از حقیقت است. در مدت جنگ از بُردشناس‌ها استفاده می‌شود تا تصمیم بگیرند کجا گلوله توپ را شلیک کنند. زمانی که بُرد پیدا می‌شود، توپ‌ها به طور مؤثر شلیک می‌شوند. خِرَد، بُردشناس شماست و اراده‌تان قدرت آتش کردن را به شما می‌دهد تا مقاصد خود را طبق دیکته‌ی خرد، عملی

سازید. اراده شما همواره باید توسط خرد هدایت گردد. یکی، بدون دیگری، خطرناک است. اگر شما خرد داشته ولی اراده کافی نداشته باشید که دستورات عقل را دنبال کنید، به سلامت خود زیان رسانده‌اید؛ و اگر اراده قوی داشته ولی خرد نداشته باشید هر لحظه این احتمال وجود دارد که شما به غلط شلیک کنید و خود را نابود سازید.

آگاهی باید با هدایت خرد واقعی، راه درست را به شما نشان دهد. و چنانچه نتواند اراده را آن قدر تقویت کند که قول و وعده‌های روح را اجرا نماید، آن چنین هوشی، مقصود واقعی خود را تحقق نبخشیده است. "(معروف است) حواس بر جسم فیزیکی برتری دارند، ذهن بر قوای حسی برتری دارد، هوشیاری بر ذهن برتری دارد، ولی خود برتر بر هوشیاری برتری دارد".

اکثر مردم مثل ماشین خودکار عمل می‌کنند. صبح صبحانه می‌خورند و سر کار می‌روند، ظهر نهار می‌خورند، به سر کار برمی‌گردند، برای شام به منزل می‌آیند، تلویزیون نگاه می‌کنند و به رختخواب می‌روند. بعد ماشین بدن برای شب متوقف می‌شود. آن‌هایی که به این شکل زندگی می‌کنند، فقط از اراده مکانیکی استفاده کرده و اکثر اعمال خود را به صورت عادت انجام می‌دهند و همیشه وظایف خود را به نحو مشخصی به انجام می‌رسانند. آن‌ها هیچ کوششی برای استفاده‌ی هوشیارانه از اراده خود نمی‌کنند. در واقع آن‌ها از اراده‌شان برای

اجرای کارهایی که به صورت عادت درآمده، استفاده می‌کنند. اعمال آن‌ها کاملاً ماشینی است و اراده پویا در آن دخالتی ندارد.

اراده، عامل بسیار ارزشمندی در زندگی به شمار می‌رود. با کمک اراده شما می‌توانید به بالاترین درجه درک و شناخت حق نایل آیید و یا به قعر ظلمت جهل سرنگون شوید. گریه‌ی یک نوزاد، نشانه و نموداری از اراده فیزیولوژیکی است، نوزاد اراده می‌کند ناراحتی‌هایش را برطرف سازد. بسیاری از مردم هنوز از مرتبه کودکی بالاتر نرفته‌اند. آن‌ها می‌خواهند فوراً خود را از هر گونه رنجی رها سازند و هرگاه چیزی می‌بینند که توجه آن‌ها را جلب می‌کند، برایش گریه سر می‌دهند. آن‌ها تصور می‌کنند چیز مورد دلخواه را باید داشته باشند و بدون آن نمی‌توانند زندگی کنند. اراده‌ای که حواس بر آن حاکم هستند اراده فیزیولوژیکی نامیده می‌شود. اراده اسیر جسم، آنچه را که توسط حواس به او دیکته می‌شود، دنبال می‌کند.

بدون خرد، اراده اسیر عادت می‌گردد

اگر خداوند و بهشت بر ما تحمیل شده بودند، ما برده آن‌ها می‌شدیم. ولی خداوند انتخاب و اراده آزاد به ما داده تا خوب یا بد، هر کدام را می‌خواهیم، قبول کنیم.(۳۰۵) قدرتی که به کمک آن شما می‌توانید این انتخاب را عملی سازید، عقل و اراده است. ببینید آیا روی اراده‌تان کنترل دارید یا نه. اجازه ندهید قوه اراده، توسط عادت‌های بد، از حیات و زندگی خالی شود.

بعد از اراده فیزیولوژیکی، نوبت به اراده اسیر عادت می‌رسد. اراده شما اسیر عادت می‌شود مگر این که توسط خرد هدایت گردد. گاهی فرزند یک انسان درست‌کار، دروغ‌گو و بدکار از آب درمی‌آید. مسلماً کودک همه گونه فرصتی برای خوب شدن داشته است، ولی به محض این که آن قدر بزرگ می‌شود که بتواند از قوه اراده خود استفاده نماید ممکن است وارد همه نوع شرارتی بگردد. چرا؟ معمولاً، در چنین مواردی فطرت کودک از زندگی‌های گذشته، به طور کارمایی تمایل به فکر غلط و عادت‌های بد دارد. از طریق تربیتِ پدر و مادر، او یاد می‌گیرد کارهای خوب انجام دهد، ولی این اعمال فقط به ماهیت واقعی او تحمیل می‌شوند. چون اراده او توسط عادت‌های خوبِ ماشینی کنترل می‌شود، و نه توسط خرد روحی و فهم واقعی. او خیلی راحت، هنگامی که رها از نفوذ خانواده است، تسلیم بدی‌ها می‌شود.

اگر از دزدها و معتادها بپرسید آیا روش زندگی‌شان را دوست دارند، اکثراً می‌گویند "نه". وقتی آن‌ها آن اعمال زشت را شروع کردند تصور می‌کردند به آن‌ها شادی می‌دهد. آن‌ها هرگز متوجه نبودند که آثار این اعمال چقدر زیان‌بخش است. برای افرادی که به انحراف کشیده شده‌اند شدیداً احساس ترحم و همدردی می‌کنم. به همین دلیل عقیده دارم افراد منحرف را باید در مراکز تهذیب اخلاق، آموزش داد و اصلاح کرد. زندان مکان مناسبی برای اصلاح نیست. چنین افرادی نیاز دارند با انسان‌های مؤمن و معتقدی که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند، بیامیزند.

خرد را راهنمای خود قراردادن یعنی سلطان جهان بودن. مرد خردمند، اول جوانب هر کاری را می‌سنجد و وقتی متوجه شد درست فکر می‌کند، می‌تواند عمل نماید. ولی اگر تصمیمی گرفت و بعد فهمید کار اشتباهی مرتکب شده، فوراً به اشتباه خود اعتراف می‌کند. هرگز از اراده‌تان برای تحمیل عقیده استفاده نکنید. گاهی شما با افرادی صحبت می‌کنید و ظاهراً آن‌ها را موافق با خود می‌بینید، بعد آن‌ها تغییر عقیده داده و درست عکس حرف شما را می‌زنند. آن‌ها حاضر نیستند از موضع خود عدول کنند. این را اراده نمی‌گویند، این، بودن در اسارت نفس است. از این برده‌ها دور و برتان زیاد است. آن‌ها تصور می‌کنند آزاد هستند ولی اراده آن‌ها در زنجیر است؛ آن‌ها به طور ماشینی توسط عادت‌های خوب یا بد هدایت می‌شوند . ولی وقتی شما می‌گویید "من از بدی دوری می‌جویم، چون بدی علیه شادی من عمل می‌کند" یا "من خوب هستم، نه برای آن که مجبورم خوب باشم بلکه از این جهت که خوبی به شادی من منتهی می‌شود"، این را خرد می‌گویند. این درسی بود که استادم به من داد. ما همواره باید یک نکته را به خاطر داشته باشیم: "اگر خرد راهنمای اراده باشد، چیزی سازنده در زندگی می‌آفریند."

هنگامی که مسیح از پدر بهشتی درخواست کرد: "اراده‌ات را بر من جاری ساز(۳۰۶)"، برای این نبود که او اراده نداشت بلکه او دوست داشت اراده‌اش توسط اراده ذات حق هدایت شود. زمانی که اراده ربّانی به مسیح دستور داد: "جسم را رها کن" مسیح باید اراده زیادی

به کار می‌برد تا بر ضعف جسم غلبه کند. اراده بشری زمانی به صورت اراده ربّانی درآمده و به طور کامل با ذات یگانه هم کوک می‌شود، که اگرچه نیاز است جسم تسلیم شود، شخص هم داوطلبانه این دستور را می‌پذیرد، همان طور که مسیح پذیرفت. فردِ در اسارت جسم، قاعدتاً می‌گفت: "آن‌ها می‌خواهند مرا به صلیب بکشند، من باید کوشش کنم خود را نجات دهم". اگر مسیح چنین کرده بود، امروز به عنوان قدیس در قلب‌های ما زندگی نمی‌کرد.

مراحل رشد اراده

انسان از اراده فیزیولوژیکی دوران نوزادی، به اراده تهی از فکر دوران کودکی می‌رسد. و این هنگامی است که عادت دارد از مادرش اطاعت کند و هر کاری او می‌گوید انجام دهد. پس از این دوره بی‌فکری، دوره اراده کور می‌رسد. او خود را از نفوذ مادر رها می‌کند و شروع به کسب نیازهای قلبی خود می‌نماید.

وقتی بچه بودم آرزو داشتم دوچرخه‌ای داشته باشم و به آرزویم رسیدم. بعدها دوست داشتم اسبی داشته باشم، ولی آن را به دست نیاوردم. اگرچه سال‌ها بعد آن را دریافت کردم. هر آرزویی تا کنون داشته‌ام خداوند برآورده ساخته و این صرفاً عنایت و لطف او بوده است.

همیشه مراقب بودم چیز درستی آرزو کنم، پیش از آن که بخواهم به آن جنبه‌ی تحقق بخشم. این خوب است که انسان در کارهای خوب،

قاطع و سرسخت باشد، ولی عکس آن به هیچ وجه خوب نیست. وقتی شما در اشتباه هستید، باید خود را اصلاح کنید. اگر با اراده کردن به انجام کارهای بد، که به تصور خودتان کار درستی است، خود را فریب ندهید، در آن صورت از اراده‌ی بی‌فکرانه به سوی اراده خردمندانه پیشرفت می‌کنید.

وقتی مادرم فوت کرد من فقط ۱۱ سال داشتم و مرگ او شدیداً مرا تکان داد. خواهر بزرگم "روما" دوست داشت مرا هدایت کند. سایرین سعی می‌کردند اراده‌شان را بر من تحمیل کنند، ولی "روما" با حربه عشق پیروز شد. اگرچه همیشه به او جواب می‌دادم "به تو مربوط نیست"، ولی طبق خواسته او عمل می‌کردم.

طبیعت یک قدیس، چون گل لطیف است ولی اگر در مورد کار درستی تعلیم بگیرد، از رعد و طوفان قوی‌تر است، چون عقل راهنمای خرد اوست. وقتی تصور می‌کردم عقیده من عقیده بهتری است راضی کردن استادم کار آسانی نبود، ولی به محض این که او متوجه می‌شد من از زاویه دیگری موضوع را مطرح کرده‌ام، می‌گفت: "تو درست می‌گویی، اجازه بده این بار حرف تو را امتحان کنیم". ولی اگر حرفم درست نبود به هیچ وجه نمی‌شد او را تحت تأثیر قرار داد.

اراده‌ای که عادت، راهنمای آن نباشد، اراده‌ی ناشی از فکر و تعقل است. اگر شما رغبتی به سیگار کشیدن ندارید نباید سیگار بکشید. اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید، نباید فقط به دلیل عادت، غذا بخورید. هرگاه تصمیم می‌گیرم غذا نخورم، هیچ کس نمی‌تواند مرا راضی به

خوردن کند. یکی از عادت‌هایی که کنترل آن برای عده‌ای بسیار مشکل است پرخاش‌گری است. نامهربانانه صحبت کردن، اراده‌ی شما را فلج می‌کند. هیچ وقت عبوس و ترش‌رو نباشید. وقتی عصبانی می‌شوید چهره‌تان زشت می‌شود. آن قدر مهربان و دوست‌داشتنی باشید که هر کس شما را می‌بیند، بگوید: "من دوست دارم این شخص را باز هم ملاقات کنم". اگر حرف‌های خود را کنترل کنید، نسبت به حرف‌های سایرین در مورد خودتان حساسیت به خرج نمی‌دهید. من اغلب افرادی را که اهل منطق و اصول هستند و خداوند برای آموزش به نزد من فرستاده با حرف‌های تند اصلاح می‌کنم، ولی به کسی که حرف حساب را درک نمی‌کند، هرگز چیزی نمی‌گویم.

ببینید اراده چه چیز شگرفی است. پس از این که شما اراده‌تان را طوری تقویت کردید که عقل حاکم بر آن باشد، شروع به منطق‌تراشی می‌کنید: "من باید با این اراده چیز ارزشمندی ایجاد کنم". شما یک کار را به عهده گرفته، پس از انجام آن، کار دیگری را شروع می‌کنید. شما آن اراده را حول حل یک مشکل، یک امر مادی، کنترل یک عادت، یا آرزوی شناخت حق، به چرخش درمی‌آورید. اگر اراده کنید و آن قدر پافشاری نمایید تا موفق شوید، در آن صورت به اراده پویا دست یافته‌اید.

دنیا همواره سعی در فریب شما دارد

هر چیزی در زندگی سعی دارد شما را از خداوند دور سازد. در ابتدا اکثر رهروان سقوط می‌کنند، چون اراده ربّانی خود را مورد استفاده قرار نمی‌دهند. آن‌ها روی خود، روی طبیعت و پدیده‌ها تعمق و تفکر نمی‌کنند و این کار را روزها و هفته‌ها به تعویق می‌اندازند. شما می‌دانید در پی شناخت حق هستید و هنوز مسامحه می‌کنید. دورانی از کودکیم را به یاد می‌آورم که به این ترتیب هدر دادم. هر روز وظایف دینی‌ام را به فردا موکول می‌کردم تا یک مرتبه متوجه شدم یک سال گذشته و من هنوز دارم فردا فردا می‌کنم. این مرا به یاد داستان گربه و گنجشک انداخت.

گربه‌ای گنجشکی را گرفت، ولی گنجشک عاقل بود. او به گربه پیشنهاد کرد بهتر است ابتدا صورتش را خوب لیس زده و تمیز نماید و با پنجه‌های آماده روی گنجشک بجهد. این حرف به نظر گربه منطقی آمد. بنابراین اجازه داد گنجشک برود و شروع به شستن خود کرد. در این فاصله گنجشک به روی شاخه بلندی پرواز کرد. گربه پس از پایان کار، فریاد کشید: "اکنون می‌توانی پایین بیایی، من برای صرف شام آماده‌ام". ولی گنجشک پاسخ داد: "خیلی بد شد چون من هم‌اکنون نک درخت هستم". بنابراین گربه تصمیم گرفت که از آن پس، اول گنجشک را بخورد و بعد خودش را شستشو دهد".

کارهای اساسی باید در درجه اول اهمیت قرار گیرد. صبح، پس از بیدار شدن از خواب، به دعا و نیایش بپردازید. اگر این کار را نکنید

تمام دنیا بر سرتان می‌ریزد و از شما چیزی را طلب می‌کند و سبب می‌شود خداوند را فراموش کنید. من به قدری به این عادت خو کرده‌ام که حتی پس از رفتن به رختخواب متوجه می‌شوم که مشغول ذکر گفتن هستم. من نمی‌توانم به طور عادی بخوابم. عادت با خداوند بودن، اول به سراغم می‌آید.

قدرت اراده یعنی آزادی، قدرت اراده یعنی بهشت، اگر شما به اراده‌تان اجازه ندهید فریب ظواهر دنیا را بخورد و ضعیف شود، به هدف ربّانی خود خواهید رسید. ولی اغلبِ شما، به اراده خود اجازه داده‌اید به اسارت عادت‌های بد درآید. بسیاری از شما هر روز به این عادت‌ها بال و پر می‌دهید، کشیدن سیگار، استفاده از مواد مخدر، صحبت‌های پرخاش‌گرانه و امثال آن. شما تصور می‌کنید بدون آن‌ها زندگی‌تان نمی‌گذرد. ولی زمانی بود که نمی‌دانستید سیگار یا اعتیادهای دیگر یا خشم یعنی چه؟ شما آزادی خود را با قبول این عادت‌ها از دست داده‌اید. آیا باید برده آن‌ها باقی بمانید؟ چگونه می‌توانید خداوند را پیدا کنید، به جز این که اراده خود را، با از بین بردن عادت‌های دنیوی و با استفاده از آن اراده برای کارهای خداپسندانه، آزاد و رها سازید.

صرف نظر از آنچه برای بدن شما اتفاق بیفتد، قبل از انجام فرایض دینی و راز و نیاز با خداوند و برقراری ارتباط با او، به رختخواب نروید. بدنتان به شما یادآوری می‌کند که زیاد کار کرده‌اید و نیاز به استراحت دارید، ولی هرچه بیش‌تر درخواست او را نادیده بگیرید و بیش‌تر فکر

خود را متوجه پروردگار و مواهب او و تعمق و تفکر کنید، بیش‌تر در درون احساس شادی و سرور می‌کنید. آن وقت است که متوجه می‌شوید شما جسم نیستید، در قدرت اراده شما تصویر خداوند نقش بسته است. وقتی شما برده ذهنتان می‌شوید، به این تصویر بی‌احترامی می‌کنید. زمانی که هند را به مقصد آمریکا ترک کردم استادم گفت: "فراموش کن تو در هند به دنیا آمدی و از همه رسم و رسوم آمریکایی‌ها هم اقتباس نکن... خودت باش، فرزند پروردگار". با دنبال کردن پند حکیمانه او، اراده‌ام را آزاد حفظ کرده‌ام. اگر همه دنیا در مقابل من می‌ایستاد و احساس می‌کردم درست می‌گویم و سایرین در اشتباه هستند، عقیده‌ام را تغییر نمی‌دادم.

وقتی اراده پویا و قوی می‌شود، هیچ چیز غیرممکن نیست

یک هدف خوب، سالم و سازنده را انتخاب کنید و بعد تصمیم به اجرای آن بگیرید. صرف نظر از این که چند بار شکست بخورید، به سعی و کوشش خود ادامه دهید. ولی قاطعانه به خود بگویید: "تمام دنیا ممکن است فروبپاشد ولی من نهایت سعی‌ام را می‌کنم". این استفاده از اراده پویاست که مسلماً به موفقیت می‌انجامد. اراده پویا همان چیزی است که یک نفر را ثروتمند، دیگری را قوی و یکی را قدیس می‌سازد.

این فقط مسیح و سایر قدیسین نیستند که خداوند را می‌شناسند. اگر شما هم راه درست را انتخاب کنید، خدا را خواهید یافت. اگر قرار باشد شما فردا بمیرید، ارزش اراده پویا در جهت یک دکتر مشهور یا تاجر موفق شدن، چیست؟ به همین دلیل مسیح می‌گفت: "اول ملکوت خداوند را جستجو کنید(۳۰۷)". ابتدا سعی در شناخت خداوند داشته باشید سپس او شما را در جاده زندگی هدایت خواهد کرد.

شما در حال استفاده از اراده پویا هستید اگر روز و شب به خود بگویید: "خدایا به تو پناه می‌برم، خدایا به تو پناه می‌برم". ترجیح دارد شما اراده‌تان را صرف جستجوی حق کنید تا هر چیز دیگر. صمیمانه خوشحالم که پروردگار به من اراده‌ای ربّانی، که توسط استادم یوکتشوار در من بیدار شد، عنایت فرمود. قبل از آشنایی با استاد، اراده‌ام را در راه‌های گوناگون و چیزهای بیهوده، به کار می‌بردم. ولی همان موقع هم، هر بار کاری را شروع می‌کردم، از اراده پویا برای به پایان رساندن آن کمک می‌گرفتم.

به یاد می‌آورم اولین باری که از اراده پویا برای کمک به دیگران استفاده کردم چه اتفاق افتاد؛ من و دوستم هنوز پسربچه کوچکی بودیم. یک روز به او گفتم: "ما موفق می‌شویم ۵۰۰ نفر را غذا دهیم".

او با اعتراض گفت: "ولی ما یک سنت هم نداریم". او را مطمئن کردم: "با این وجود به این کار موفق خواهیم شد و تصور می‌کنم پولش هم از جانب تو برسد".

او با تعجب گفت: "این غیرممکن است." یک احساس شهودی، مرا واداشت بگویم: "مادرت را به هیچ وجه از خود مرنجان، هر کاری که گفت انجام بده".

روز بعد او در حالی که به سویم می‌دوید این داستان را برایم نقل کرد: "داشتم حمام می‌کردم مادرم صدایم کرد. می‌خواستم بگویم بابا دارم حمام می‌کنم، مزاحم من نشو. ولی به جای آن پرسیدم چه درخواستی دارد. او گفت بروم و خاله‌ام را که در نزدیکی ما زندگی می‌کند ببینم. پاسخ دادم بسیار خوب.

وقتی خاله‌ام را دیدم اولین حرفی که به من زد این بود، این پسربچه دیوانه‌ای که تو با او معاشرت می‌کنی کیست؟ آیا عقلت را از دست داده‌ای. داستان این که شما می‌خواهید ۵۰۰ نفر را غذا دهید چیست؟ از حرفش خیلی عصبانی شدم و گفتم، من الان کار دارم باید بروم. و تا برگشتم که بروم، او مرا متوقف کرد و گفت، دوستت ممکن است دیوانه باشد، ولی عقیده‌اش عقیده خوبی است. بیا این ۲۰ روپیه را بگیر."

دوستم می‌گفت نزدیک بوده از تعجب بیهوش شود و فوراً به سویم دویده تا داستان را شرح دهد. وقتی برای خرید برنج و سایر چیزها رفتیم همسایه‌ها از نقشه ما مطلع شده بودند و غذای بیش‌تری هبه کردند. در نهایت ما ۲۰۰۰ نفر را غذا دادیم. همین اراده انرژی گرفته از خداوند بود که اولین کتابخانه‌ای را که من در کلکته افتتاح کردم، خریداری کرد.

هرگاه تصمیم بگیرید کار مفیدی انجام دهید، اگر اراده پویای خود را به کار اندازید، موفق می‌شوید نقشه‌تان را عملی سازید. صرف نظر از اوضاع و احوال، اگر کوشش کنید، خداوند وسیله‌ای فراهم می‌سازد که به کمک آن، اراده شما پاداش مناسب را دریافت خواهد کرد. "اگر ایمان دارید و شک در شما راه ندارد، اگر به این کوه بگویید از جا کنده شو و به دریا پرتاب شو، این اتفاق خواهد افتاد(۳۰۸)". اگر مرتب اراده‌تان را به کار اندازید، صرف نظر از هر چیز خلافی که اتفاق بیفتد، توانایی کمک به مردم، موفقیت، سلامت، قدرت و از همه بالاتر، ارتباط با خداوند را برای شما به ارمغان می‌آورد.

این اراده‌ای است که شما باید رشد دهید – اراده‌ای که اگر لازم باشد اقیانوس را خشک می‌کند، تا آنچه خوب است اتفاق بیفتد(۳۰۹). خداوند مایل است ما اراده ربّانی‌مان را کشف کرده و برای یافتن او به کار بندیم. اراده پویای در جستجوی حق را رشد دهید، این کلمات عمیق نیست که شما را به جلو می‌راند، بلکه کوشش‌های خودتان از طریق کشف و جستجو است.

خداوند را هم‌اکنون جستجو کنید

شناخت خداوند نیاز به کوشش و ممارست زیاد از جانب رهرو، و عنایت ربّانی دارد. اگرچه نزدیک شدن به خداوند قانونی دارد، با این وجود، به عنوان "جستجوکننده قلب‌ها" او باید قبل از بذل هر گونه رحمت و عنایت مطمئن شود که "طالب"، واقعاً شوق به شناخت او دارد. او حتی انوار نهایی را به شخص مؤمنی که به همه دستورات دین عمل کرده است ولی با تمام وجود او را نمی‌طلبد، عطا نمی‌کند.

یادم می‌آید زمانی که در اشرام بودم ماه‌ها یکی پس از دیگری، با سرسپردگی عجیبی خدا را جستجو می‌کردم، ولی با وجود این هنوز احساس رکود می‌کردم. وقتی در این مورد از استادم سؤال کردم گفت: "تصور می‌کنی اگر توان روحی یا قدرت معجزه‌آفرینی داشتی احساس می‌کردی به شناخت حق نایل شده‌ای؟ به هیچ وجه این طور نیست. فرض کن خداوند به تو قدرتی بدهد که بتوانی تمام عالم هستی را در

کنترل داشته باشی. داشتن چنین قدرتی، هنوز قلب تو را آرزومند و ناخشنود نگاه می‌دارد. خداوند همان سرور همیشه تازه‌ای است که تو، هم اکنون به هنگام درون‌نگری احساس می‌کنی. کسی که شوق شناخت خداوند را به هر چیز دیگری در دنیا ترجیح می‌دهد – حتی بیش‌تر از پول، شهرت و بیش‌تر از لذایذ و تجربیات نفسانی – خداوند در را به سوی او می‌گشاید. کم‌تر افرادی حاضر به چنین فداکاری‌هایی هستند.

خشنود کردن خداوند در عین حال که بسیار ساده است، ولی بسی مشکل است. خداوند با رهروان خود حتی در آزمایشات هم، بازی می‌کند. او تمام مدت در حال آزمایش آن‌هاست.

به پایان رساندن روز با فعالیت‌های بی‌ثمر، بسیار ساده و پر کردن اوقات با فعالیت‌ها و افکار ارزشمند، بسی مشکل است. با وجود این، خداوند آن قدر که به آنچه در ذهن ما می‌گذرد اهمیت می‌دهد، به آنچه انجام می‌دهیم، علاقه ندارد. هر فردی برای خود مشکل متفاوتی دارد، ولی خداوند به هیچ بهانه‌ای گوش نمی‌دهد. او مایل است کسی که طالب اوست، صرف نظر از هر مشکل و مسئله‌ای که دارد، ذهن و فکرش با او باشد. حتی اکنون که با شما مشغول گفتگو هستم، ذهنم با پروردگار است. من در درون، همیشه با او هستم. من در شادی ناشی از حضور او زندگی می‌کنم و با تجربه این شادی، احساس می‌کنم همه موانع برقراری ارتباط با او از مقابلم برداشته شده است. آنچه می‌گویم داستان پریان نیست، واقعیت است. ولی تا

خداوند، همه‌ی عشق رهرو را دریافت نکند، خود را بر او آشکار نمی‌سازد. گاهی به نظر می‌رسد که او ما را فراموش کرده است، ولی این گونه آزمایشات اجتناب‌ناپذیرند. اگر ما با استواری و ثبات قدم به جستجو ادامه دهیم، او مطمئناً ما را درخواهدیافت.

در جاه‌طلبی‌های مادی، همواره عامل عدم اطمینانی وجود دارد. برخی از افراد سال‌های سال با تمام وجود ولی به گونه‌ای ناموفق درصدد کسب ثروت هستند. ولی در جاده معنوی، هیچ رهروی که با تمام وجود او را طلب کند، ناموفق برنمی‌گردد. زحمات جوینده هرگز به هدر نمی‌رود.

پشتکار، رمز نهایی موفقیت معنوی است

بالاترین دشمن در راه شناخت حق، نفس است، که زود خسته می‌شود و می‌خواهد همه چیز را رها کند. یک رهرو واقعی هرگز از کوشش بازنمی‌ایستد و به نفس خود ارج نمی‌نهد. آگاهی مستمر و پایدار لازم است. ما باید باور داشته باشیم که برخلاف همه تناقضات ظاهری، او خواهد آمد. حتی یک ملحد که باور دارد احتمال وجود خداوند کم است، ولی به جستجو برای یافتن او ادامه می‌دهد، نهایتاً او را پیدا خواهد کرد. اگرچه ظاهراً این طور به نظر می‌رسد که خداوند پاسخی به او نخواهد داد، ولی انسان نباید به هیچ وجه دچار شک و نومیدی شود، بلکه باید به طور مکرر و مستمر به طلب مقدس خود ادامه دهد. پشتکار، رمز نهایی موفقیت معنوی است. اگر خداوند به

راحتی و آشکارا به دعاهای همه کسانی که طالب بصیرت ربّانی هستند، پاسخ می‌داد، همه انسان‌ها فوراً او را جستجو می‌کردند، نه برای عشق او، بلکه برای کسب پاداش‌های بی‌انتها.

دنیا صحنه نمایش کردگار است. دنیا بخشی از نمایشنامه پیچیده اوست. موضوع نمایشنامه به قدری دشوار طرح شده که کشف حضور او را بسیار مشکل کرده است. چون جستجو آسان نیست، ما بیش‌تر تمایل به فراموش کردن خداوند داریم. حتی وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم و او به دنیای ناشناخته‌ها کشیده می‌شود، به طور جدی به این موضوع فکر نمی‌کنیم که روزی هم نوبت ما می‌رسد(۳۱۰). ولی انسان نباید منتظر نزدیک شدن مرگ شود تا به اهمیت جستجوی خداوند پی ببرد. این وظیفه فوری و بسیار مهم هر انسانی است که از ابتدا به کشف و جستجو بپردازد. هر لحظه زندگی باید یک طلب ربّانی باشد. آتش شوقی که در درون ما شعله می‌کشد باید این باشد:

"بار پروردگارا چه زمانی تو را پیدا خواهم کرد؟"

صرف نظر از آنچه پیش بیاید، هرگز از جستجو دست برندارید. فرض کنید شما مشغول نماز خواندن هستید و در همین حال، تلفن زنگ می‌زند یا مهمانی سر می‌رسد، شما چاره‌ای ندارید جز این که نماز را قطع کنید یا فوری خاتمه دهید. ولی این شق هم وجود دارد که توجه خود را از خداوند برندارید و به عبادت ادامه دهید. صرف نظر از هرگونه فعالیتی که دارید، توجه درونی‌تان باید روی خداوند باشد. نمی‌دانید توجه به او چقدر برای ما لازم و ضروری است.

از همین حالا دست به کار شوید، زمان به سرعت در حال سپری شدن است. یک روز به این واقعیت ترسناک می‌رسید که زندگی، مثل یک چشم به هم زدن، گذشته و شما هنوز او را پیدا نکرده‌اید. اجازه ندهید روزی بدون راز و نیاز، عبادت و نیایش سپری شود. در آینده نزدیک، با نهایت تعجب، احساس می‌کنید به تلاش بیش‌تری نیازمندید. شادی نصیب رهروی می‌شود که ثابت قدم و در دنبال کردن هدف، استوار است. بدون شوق خستگی‌ناپذیر و خاموش‌نشدنی، هیچ چیز عاید نخواهد شد.

بهاگاواد گیتا، اهمیت دنبال کردن راه معنوی و فراسوی لذات نفسانی صعود کردن را می‌آموزد. در نتیجه‌ی تماس حواس با محیط بیرونی، احساس گرمی و سردی، خوشی و ناخوشی و سایر حالت‌های متضاد در فرد به وجود می‌آید. یک انسان معمولی به راحتی تحت تأثیر این حواس قرار می‌گیرد، ولی گیتا می‌آموزد که انسان باید نسبت به آن‌ها خنثی باشد. البته این به آن معنی نیست که شخص بی‌باکانه عمل کند! اگر فرد مؤمن احساس کرد گرما یا سرمای محیط او را خیلی آزار می‌دهد باید بدون آن که از نظر درونی خود را درگیر سازد، درصدد چاره خارجی برآید. کسی که بتواند بی‌طرفی ذهنی را تمرین و در خود تقویت کند، در جاده پاکی و تقدس گام برداشته است. فردی که در معبد تن زندگی می‌کند بدون آن که تأثیرپذیر از ادراکات حسی باشد، و در موقع خوشی و ناخوشی، سرما و گرما و غیره، ثبات فکر خود را

حفظ کند، در میان انسان‌ها سلطان باقی می‌ماند. با رسیدن به تغییرناپذیری، او با روح تغییرناپذیر یکی می‌شود.

هر انسانی که در جستجوی کشف خداوند است باید از توجه زیاد به نفس خودداری کند، اگر متوجه شد که برای همه کاری وقت دارد جز دعا و نیایش پروردگار، باید از شلاق انضباطی برای تنبیه خود استفاده کند. چرا باید بترسید؟ با قدم گذاشتن در این راه، شما همه چیز به دست خواهید آورد. اگر انسانی برای فلاح و رستگاری خود تلاش نکند، آیا کس دیگری هست که این کار را برای او انجام دهد.(۳۱۱)

شناخت حق، سخت‌ترین مرحله رسیدن به تعالی است. اجازه ندهید کسی خود را فریب دهد و تصور کند دیگری می‌تواند این موهبت (رسیدن به تعالی) را به او عطا کند. هر موقع دچار رکود روحی شدم استادم هیچ کاری نتوانست برایم انجام دهد. ولی من هرگز در کوشش برای هماهنگ کردن خود با او، از طریق شادمانه انجام دادن آنچه او از من خواست به انجام برسانم، فروگذار نکردم. با خود می‌گفتم: "من برای شناخت حق به نزد او آمده‌ام و باید نصایح او را به گوش جان بسپارم". در اشرام، ما شاگردان جوان، ظاهراً همیشه در حال آشپزی بودیم و بهانه‌های زیادی برای غفلت کردن از دعا و نیایش وجود داشت، با این وجود اگر چه من بیش‌تر از منزل در آن جا کار می‌کردم، محیط اشرام را بسیار روحانی و فرح‌بخش یافتم.

هر روز در وقت معینی با خداوند قرار ملاقات بگذارید

هیچ طالب حقّی نباید زمان ملاقات با پروردگار را از دست بدهد. ذهن شما ممکن است تماشای فیلم یا سایر مشغولیات را پیشنهاد کند، ولی زمانی که وقت نیایش با خداوند می‌رسد، آن ملاقات مقدس را حفظ کنید، وگرنه مدت‌های مدید باید به دنبال او بگردید.

یک عامل شخصی در جستجوی حق وجود دارد، که از همه عبادت‌ها اهمیتش بیش‌تر است. پدر بهشتی می‌خواهد مطمئن شود که بندگانش فقط شوق و عشق او را در دل می‌پرورانند، و این که آن‌ها را هیچ چیز دیگری ارضا نمی‌کند. زمانی که خداوند احساس می‌کند که مقام اول را در قلب رهرو ندارد، خود را کنار می‌کشد. ولی او به سوی کسی که می‌گوید: "بار پروردگارا تا زمانی که با تو هستم، مهم نیست اگر خواب امشب را از دست بدهم"، خواهد آمد.

به طور مثبت، از پشت پرده‌های بی‌شمار این دنیای مرموز، سلطان مُلک وجود جلو می‌آید تا خود را از پشت سر هر طلب‌کننده‌ای آشکار سازد. او با سرسپردگان واقعی صحبت کرده و با آن‌ها قایم باشک بازی می‌کند. گاهی به طور ناگهانی، هنگامی که شخص نگران و ناراحت است حقیقت آرام‌بخشی را بر او آشکار می‌سازد. او به موقع و به طور مستقیم و غیرمستقیم، کلیه خواسته‌های طالب را برآورده می‌سازد.

برآورده شدن یک آرزوی خاص زمانی ضروری به نظر می‌رسد که فرد فاقد این باور باشد که می‌تواند موفقیت کامل را در خداوند بیابد. کسی که به مقام توکل رسیده از برآورده نشدن خواسته‌های زمینی‌اش به هیچ وجه رنج نمی‌برد. "به من پناه ببرید. همه انسان‌ها می‌توانند به تعالی کامل برسند..." هیچ کس با بی‌اعتنایی یا رفتارهای بیرونی نمی‌تواند مرا برنجاند چون خداوند مرا کفایت می‌کند. حضور شادی‌بخش او یگانه شرط و عامل شادی من است. هر یک از شما باید با تصمیمی قاطعانه ساعاتی از روز را به خداوند اختصاص داده و با او به دعا و نیایش بپردازید. خواهید دید چقدر زود حضور برکت‌زای او را احساس می‌کنید.

دنیا افراد صاحب قدرت، نظیر اسکندر بزرگ و ناپلئون را ستایش می‌کند. ولی به سطح فکر آن قدرتمندان بیندیشید و بعد به آرامشی که مسیح داشت فکر کنید. آرامش را نمی‌شد از او گرفت. ما تصور می‌کنیم، فردا هم برای جستجوی "آرامش" وقت هست. هر کس چنین طرز فکری دارد هرگز به آرامش نمی‌رسد. "همین حالا آرامش را جستجو کنید". ما خوردن و سایر وظایف روزانه‌مان را فراموش نمی‌کنیم. مراقبت از جسم خیلی برایمان مهم است. ولی کسی که با تمام وجود خداوند را دوست دارد، نگرانی‌های مربوط به جسم را به کلی فراموش می‌کند. مسیح به همین مسئله توجه داشت وقتی گفت: "به زندگی‌تان فکر نکنید، نه به چیزی که می‌خورید، نه به جسم، نه به آنچه می‌پوشید".(۳۱۲)

تا اهمیت مطلق خداوند را در هوشیاری خود حس نکنید، به او نمی‌رسید. اجازه ندهید زندگی شما را تهدید کند. عادت‌هایی را وارد زندگی خود کنید که به شما شادی واقعی می‌بخشد. یک رژیم ساده را دنبال کنید، حتماً ورزش کنید و دعا و نیایش را فراموش نکنید – صرف نظر از این که باران ببارد یا هوا آفتابی باشد. اگر صبح‌ها فرصت ورزش و نیایش ندارید شب را به این کار اختصاص دهید. هر روز به درگاه او دعا کنید: "خداوندا! حتی اگر بمیرم یا تمام دنیا از هم فروبپاشد من وقتی را برای راز و نیاز با تو پیدا خواهم کرد".

چه کسی در این دنیا فقط طالب خداوند است؟ تعدادی بسیار قلیل. اکثر مردم دوست دارند درباره ارواح و معجزات و غیره صحبت کنند. ولی کسی که خداوند را می‌شناسد، آنچه را که لازم است بداند، توسط او خواهد آموخت.

برای یافتن خداوند، به او وفادار باشید

از دیدن هر شخصی، راحت می‌توان پی برد که عاشق خداوند است یا نه. سرسپردگان واقعی ممکن است متعصب یا فناتیک لقب داده شوند. یگانه نوع صحیح تعصب، وفاداری به خداوند است – شب و روز، شب و روز به او فکر کنید. بدون این نوع وفاداری، پیدا کردن خدا غیرممکن است. آن‌هایی که دعا و نیایش را فراموش نمی‌کنند و با تمام وجود با او به راز و نیاز می‌پردازند، گنجی را که مدت‌هاست به دنبالش می‌گشتند پیدا می‌کنند.

این دنیا فقط یک رؤیاست. همان طور که در فیلم، تفاوتی اساسی میان اقیانوس و آسمان نیست و آن‌ها فقط دو دامنه‌ی متفاوت از ارتعاشات نور هستند، در این دنیا هم همین طور است. غم و شادی، خوشی و ناخوشی، سرما و گرما فقط رؤیاهای این جهان هستند. خداوند یگانه واقعیت پایدار و لایزال واقعی است. ما پیوسته باید دعا کنیم که هیچ آزمایش یا وسوسه‌ای سبب نشود او را فراموش کنیم. هنگامی که این طور به درگاهش دعا می‌کنم بیش از هر زمانی نتیجه می‌گیرم. سپس حتی اگر چیزی جدی برایم اتفاق بیفتد که بخواهد ذهنم را منحرف سازد، باز هم فوراً می‌بینم که در آغوش او در امنیت کامل هستم.

شناخت خداوند مشکل است. راه رسیدن به خداوند مثل لبه‌ی تیغ است. ولی نومیدی هرگز قابل توجیه نیست، زیرا ما نه باید چیزی را به دست آوریم و نه از دست بدهیم، ما فقط باید به این واقعیت برسیم که او در درون ماست. برای همین است که منفی‌بینی را باید به طور کامل از ذهن بیرون راند.

همنشینی با افراد مؤمن و متّقی، راه را برای ما هموارتر می‌سازد. اگر شاگردی بگوید: "این کار برای من خیلی سخت است، نمی‌توانم آن را انجام دهم"، از پیشرفت باز می‌ایستد. هیچ کس در تعقیب خلقیات، عادت‌ها و آرزوها، دست و پای ما را نبسته جز خودمان، و هیچ کس جز خودمان ما را آزاد نخواهد کرد.

یادداشت روزانه‌ای از زندگی معنوی خود تهیه کنید. سعی کنید وقت خود را صرف فعالیت‌ها و مطالعات سازنده نمایید و تا آن جا که ممکن است تأمین لذات نفسانی را به حداقل برسانید. با تمام وجود از خداوند بخواهید در تصمیمی که برای کشف و شناخت او دارید شما را راهنمایی و هدایت کند، تا شما اوقات خود را صرف لذایذ مادی بیهوده نسازید.

به درگاه خداوند دعا کنید: "ما تحت قانون خلقت موظف هستیم کار کنیم، به ما کمک کن تا کار و فعالیت‌هایمان صرفاً در راه رضا و خشنودی تو باشد. هر لحظه این لطف و عنایت را شامل حال ما کُن تا این واقعیت را درک کنیم که تو از خوردن یا خوابیدن، یا هر چیز دیگر برای ما مهم‌تری. به ما این توفیق را عطا کن که از عهده‌ی آزمایشات تو برآییم و از وسوسه‌های وحشتناک نفس دوری گزینیم و به صورت بندگان پاک و متقی در آغوش تو جایگاه و مقامی بلند داشته باشیم.

صمیمانه از شما می‌خواهم از امروز کوشش خستگی‌ناپذیر خود را برای جستجوی حق آغاز کنید و هرگز تا یافتن او، از کوشش بازنایستید و مطمئن باشید توکل و امید واقعی به خداوند، شما را از ابتلا به ترس بزرگ (رنج‌های عظیمی که در دوره‌های مکرر زایش و میرش جُزء تفکیک‌ناپذیر سرنوشت هر انسانی است) حمایت و پشتیبانی می‌نماید.

چرا وقت را از دست بدهیم؟

خداوند شادی و سروری است که ما در جستجوی آن هستیم

بزرگ‌ترین هدیه‌ی من در این کریسمس به شما عزیزان، عشق و مراتب دوستی‌ام می‌باشد. همه را دوست‌داشتن، نسبت به همه حس ایثار و بخشش داشتن، و از کمک به دیگران بی‌نهایت خشنود بودن – این عنایتی است که نصیب من شده است. ما باید همان چیزی را برای دیگران بخواهیم که برای خود می‌خواهیم. اگر بلوزی که به آن نیازداریم ۵۰ دلار می‌ارزد آن را با کمال میل می‌پردازیم. اگر با همین رغبت و شوق، کاری را برای دیگری انجام دادیم، به مرتبه‌ی واقعی بخشش رسیده‌ایم.

زندگی یک کاروان است

بسیاری از افرادی که کریسمس سال قبل با ما بودند، امسال با ما نیستند و کسی چه می‌داند کریسمس آینده چه کسانی با ما هستند؟ این روند زندگی است. و با وجود این، زندگی ادامه پیدا می‌کند. زندگی

کاروانی است که ما برای مدتی موقت با آن سفر می‌کنیم. تعدادی از هم‌قطاران ما به قعر جهل و غفلت افتاده‌اند، ولی هرگاه از رنجی که تجربه می‌کنند، خسته شوند درصدد برمی‌آیند تا هدایت امنِ صاحب کاروان، که ضمناً "مالک مُلک وجود و آسمان و زمین" است، را جستجو و درخواست نمایند. اگرچه ما این کاروان را ترک می‌کنیم و آغاز و پایان سفرمان در پرده‌ای از ابهام و تاریکی پوشیده شده، با وجود این زندگی معنا و مفهوم عمیقی دارد، برای آن که به ما بیاموزد که مُصرّانه خداوند را جستجو کنیم.

می‌توان دنیا را به نمایشنامه‌ای تشبیه کرد. بازیکن‌ها از هوا نمی‌آیند، پشت صحنه‌ای هم وجود دارد. آن‌ها پس از این که نقش خود را بازی کردند، برای همیشه ناپدید نمی‌شوند، بلکه برای استراحت به پشت صحنه می‌روند. نقشه‌ی مدیر صحنه این است که ما برای مدتی در صحنه‌ی نمایش زندگی بازی کنیم و سپس صحنه را ترک نماییم. ما نخواهیم مُرد؛ فقط در پشت صحنه، در پشت پرده‌ی زمان، طبق راهنمایی مدیر صحنه، پنهان هستیم. ما در صحنه‌ی زندگی ظاهر می‌شویم تا به قدری کارآزموده گردیم که بتوانیم طبق اراده‌ی پروردگار، نقش خود را به کامل‌ترین شکل اجرا نماییم. در آن جاست که او می‌گوید: "تو دیگر لازم نیست بیرون روی. تو اراده‌ی مرا تحقق بخشیده‌ای، تو نقش خود را ایفا نموده‌ای و خوب بازی کردی. تو شهامتت را از دست ندادی. اکنون به سوی من مراجعت کرده‌ای تا ستونی از فناناپذیری در معبد هستی ازلی من باشی(۳۱۳)".

همنشین خوب
از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است

بازی کردن نقش در زمین، کار آسانی نیست. فقط با برخورداری از همنشین‌های خوب، شما می‌توانید راه خود را از میان تاریکی‌های جهل پیدا کنید. کور نمی‌تواند کور دیگری را هدایت کند. آمیختن با افرادی که فقط از گرد هم آمدن لذت می‌برند، شاید اتلاف وقت باشد. ولی معاشرت با افرادی که به خداوند عشق دارند، عشق خداوند را نصیب شما می‌سازد. خداوند در بهاگاواد گیتا می‌گوید: "در میان هزاران نفر، شاید یک نفر برای تعالی روحی کوشش کند، و در میان سالکین واقعی که به طور خستگی‌ناپذیری در جستجوی من هستند، شاید یک نفر مرا آن طور که هستم مشاهده کند".(۳۱۴) کم‌تر افرادی به خداوند مهر می‌ورزند. معروف است که بچه مشغول بازی، جوان مشغول نفسانیات، و بزرگسال درگیر نگرانی‌های زندگی است. چه کم هستند آن‌هایی که به شادی ابدیِ ذات حق می‌اندیشند. ولی هرکس خداوند را جستجو کند و با تمام وجود و از اعماق قلبش در پی او باشد و آن قدر تلاش کند تا او را بیابد، عاقل‌ترین انسان است. خداوند از درون شما آگاه است و اگر شما او را با تمام وجود دوست بدارید، خود را بر شما آشکار می‌سازد.

هرگز خداوند را فراموش نکنید

صرف نظر از این که چه چیز در زندگی برایم پیش آمده، نشاط درونیم مانند مانند یک جویبار ساکت، همواره در زیر شن‌های افکارم در حرکت بوده است. رودخانه‌های آرام نشاط ربّانی، با چشم دیده نمی‌شوند، ولی هرگاه شما به طور عمیق وارد لایه‌های بیرونی هوشیاری شوید، آن‌ها را کشف می‌کنید. اجازه ندهید هیچ کس دیگری بداند شما چقدر عمیق به او عشق می‌ورزید. خالق کاینات از درون شما آگاه است، نیازی نیست آن را در مقابل دیگران نمایش دهید چون امکان از دست دادن آن وجود دارد.

هنگامی که در سکوت روح و در لحظات مختلف زندگی به درون خود رجوع کرده و می‌گویید: "بار پروردگارا من تو را فراموش نکرده‌ام"– هنگامی که این نوع سرسپردگی در عمق قلب و وجود شما غلیان و جوشش دارد – خداوند می‌آید تا از چشمه‌ی عشق شما بنوشد. مقصود از زندگی، تنها، لذت بردن از حضور شادی‌آفرین اوست. و رسیدن به این هدف مطمئناً ممکن است. اگر طعم لذت و برکت بی‌انتهای او را نچشیده بودم، از آن سخن نمی‌گفتم. شما هم باید او را پیدا کنید. خداوند هست. قدیسین به شما دروغ نگفته‌اند من هم به شما دروغ نمی‌گویم، پس چرا وقت را تلف می‌کنید؟ چرا او را فراموش می‌کنید؟ می‌دانم این فراموشی چه پیامدهای وحشتناکی دارد. به فراموشی سپردن منبع شادی درونی، علت همه‌ی رنج‌ها و بدبختی‌های بشر است.

ما دست‌هایمان را به سوی او دراز می‌کنیم تا مواهب زندگی، خورشید، غذا و سایر نعماتی را که او به ما عطا کرده دریافت داریم. ولی با این که از همه‌ی این نعمات برخورداریم، به فکر بخشنده‌ی آن نیستیم. اگر کسی در نهایت مهربانی هدایایی به شما اعطا کند و بعد متوجه شود که شما هرگز به فکر او نیستید، چقدر رنجیده خاطر می‌شود. خداوند هم این چنین احساسی دارد. هر روز ما از موهبت بینایی برای دیدن دنیا برخورداریم. مواهب او را به صورت قوه‌ی عقل و ادراک دریافت می‌کنیم و میلیون‌ها نعمت دیگر، ولی از او غافل هستیم.

اگر خداوند به چیزی نیاز داشته باشد، فقط عشق شماست. او تمام مدت در تعقیب شماست. او از طریق کلمات رسولان شما را نرم می‌کند. از او غافل نباشید.

به سوی ملکوت خداوند حرکت کنید

هیچ چیز جز جستجوی حق به من شادی نمی‌بخشد. هر چیز دیگری تلف کردن وقت است. چرا خود را مشغول فریب‌های زودگذر زندگی کنید. یادتان باشد، وقتی می‌کوشید از نظر روحی پیشرفت کنید، به طرف قلمرو او حرکت می‌کنید و هنگامی که کوششی نمی‌کنید، در حال ایستایی یا عقب‌گرد هستید. به جلو حرکت کنید، دعا و نیایش را فراموش نکنید. این راه کشف اوست. پیدا کردن خداوند به نظر خیلی مشکل می‌رسد. با وجود این، اگر مطمئن شود که او همه چیز

شماست، خشنود کردن او راحت‌ترین کار است. همان روز، او به سوی شما خواهد آمد.

امیدوارم امشب، کریسمس پایان نپذیرد و هر روز شما عید باشد(۳۱۵). خداوند با من است و من با او هستم. این قول خداوند در بهاگاواد گیتاست: "کسی که همه جا مرا مشاهده می‌کند و مرا در همه چیز می‌بیند، هرگز مرا گُم نمی‌کند و من هم هرگز او را از نظر دور نمی‌دارم".(۳۱۶)

آن‌هایی که به مشروب معتادند همیشه مست‌اند، چه در حال کار باشند چه بازی، ذهنشان روی ماده سکرآور است. ولی شراب ربّانی، میلیون‌ها برابر مستی‌آورتر است. هنگامی که با شما صحبت می‌کنم همان قدر ذهنم متوجه اوست که هنگام دعا و نیایش. شادی حضور او واقعاً توصیف‌ناپذیر و ناگفتنی است. انجیل شرح می‌دهد که روز عید گلریزان(۳۱۷) حواریون توسط روح‌القدس احاطه شدند، شکاکیون گفتند: "این مردان سرمست از شراب تازه هستند." آن‌ها سرمست بودند ولی از شراب شادی ربّانی.

چشمه‌ی خالی از موج و آرامِ شادی ربّانی در درون روح در حرکت است. با ابزار دعا و نیایش، درون را حفر کنید تا روح را کشف نمایید، سپس خود را در چشمه‌ی شادی ابدی شستشو دهید.

بندگان خداوند را با خشنودکردن حق، خشنود سازید

همواره درصدد خشنودی حق باشید. البته راضی کردن بندگان خداوند هم بسیار مهم است ولی نه به قیمت از دست دادنِ خشنودی خداوند. شناخت انسان از طریق شناخت حق، بالاترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. زمان به سرعت در حال گذر است. منتظر چه هستید؟ دنیای مادی واقعیت ندارد.

اگرچه شما اکنون در حال خوردن و خوابیدن هستید ولی یک روز ناگهان کلید قلبتان از برق جدا می‌شود و شما باید همه چیز را پشت سر بگذارید. وقتی یکی از ملاقات‌کنندگان گفت که به دلیل مشغله‌ی بسیار، وقتی برای دعا و نیایش ندارد، پاسخ دادم: "وقتی می‌میری تمام برنامه‌ها و نقشه‌هایت متوقف خواهند شد، آن وقت چه؟ اگر تا آن زمان خدا را پیدا نکرده باشی کجا خواهی بود؟ دوستانت کمی عزاداری می‌کنند و بعد زندگی عادی خود را شروع می‌کنند. چرا از یگانه دوست ابدی خود غافل هستی؟"

خرد بر اثر استفاده‌ی نادرست از قوای فکری و همنشین بد، مخدوش و تیره می‌شود. جستجوی خداوند بالاترین رمز شادی است. نه عشق انسانی و نه هیچ یک از تجربه‌های دنیوی، قابل مقایسه با این وجد نیست. هر کس به شما گفت چیز دیگری در زندگی مهم‌تر از کشف خداوند است، دروغ گفته. هیچ چیزی مهم‌تر از یافتن کسی که شما را

خلق کرده نیست. به همین دلیل در کتب مقدس هندو آمده "اگر لازم است، همه‌ی وظایف دیگر را به فراموشی بسپارید، مرا دنبال کنید. چون با رهاکردن وظایف، شما خطایی مرتکب می‌شوید، ولی من آن خطا را می‌بخشم، چون هیچ وظیفه‌ای بدون دریافت قدرت از من قابل اجرا نیست." خدمت به خداوند، سایر خدمات را بی‌اثر می‌کند. زمانی که شما قاطعانه هر چیز دیگری را رها می‌کنید، در راه شناخت خداوند قدم برداشته‌اید.

خدمت به خداوند و بشریت رمز موفقیت است. ولی خدمت به جهان در صورتی که هدف، رضا و خشنودی خداوند نباشد، مثل این می‌ماند که اَستری باری از طلا را حمل کند. استر فقط وزن طلا را حس می‌کند ولی نمی‌تواند از آن استفاده کند. خدمت کردن به خداوند و با هوشیاری ربّانی در خدمت بشریت بودن یعنی ربوبیت. از طریق خودشناسی به خداشناسی رسیدن و از این شناخت به دیگران خدمت کردن و یاری رساندن یعنی زندگی آرمانی داشتن.

قلب شما هر کجا باشد، ذهنتان هم همان جا خواهد بود. صرف نظر از این که عزیزان شما کجا باشند، قلب شما به همان طرف کشیده می‌شود. در مورد خداوند هم باید چنین احساسی داشته باشید. شما باید با تمام ذهن و با تمام وجود، او را دوست بدارید. اگر در وقت دعا ذهنتان به جاهای دیگر منحرف شود، مسخره است. و نهایتاً، خداوند را با تمام روحتان دوست بدارید. اگر به هنگام نزدیک شدن به خداوند، همه‌ی وسوسه‌هایتان را با شمشیر خرد از میان بردارید و درهای

نفسانیات را یکی پس از دیگری ببندید و با افکار بی‌قراری‌سازِ دنیا، خداحافظی کنید، در آن صورت خداوند را با تمام قلب، ذهن و روحتان دوست خواهید داشت. انعکاس ماه در آبی که دستخوش موج است، مخدوش به نظر می‌رسد ولی هنگامی که آب کاملاً آرام است شما انعکاس ماه را به طور کامل مشاهده می‌کنید. به طور مشابه، تصویرِ روح با بی‌قراری ذهن از شکل طبیعی خارج می‌شود. ولی زمانی که ذهن با برخورداری از عشق الهی، آرام می‌شود، شما در درون خود جمال زیبای حق را مشاهده خواهیدکرد.

ذات باری‌تعالی در کهکشانِ راه شیری و در خرد و هوشیاری، درخشش و تلألوئی وصف‌ناپذیر دارد. او را در هر وزش نسیمی می‌توان پیدا کرد. هر گلی، بازتاب لبخند اوست. در هر فکر خوبی، سرور ربّانی موج می‌زند. او ابدی و ازلی است. هنگامی که از لحاظ معنوی تعالی پیدا می‌کنید متوجه می‌شوید که او "خود" واقعی‌تان است که به صورت روح در شما منعکس شده، همان طور که ماه می‌تواند در آب جویبار منعکس شود. شما پی می‌برید که تصویر پاک و خالص خداوند هستید. با کوشش بیش‌تر می‌توانید ظرف فناپذیر نَفْس را بشکنید. در آن صورت تصویر انعکاس‌یافته‌ی روح در ظرف، با روح ربّانی یکی می‌شود.

در پی شناخت حق باشید

ما به تمجید و تحسین خلق نیاز نداریم، شناخت حق چیزی است که در جستجوی آن هستیم. فرانسیس مقدس می‌گفت: "هر کس به اندازه‌ی عمل و کردارش در مقابل پروردگار ارج دارد و نه بیش‌تر." اگر در مقابل او معصوم باشیم هیچ چیز دیگری در دنیا مهم نیست.

البته با انجام دادن کارهای خوب، ما باید قدری هم رنج ببریم. برای پیداکردن حق، ما باید مایل به رنج کشیدن باشیم. تحمل کردن رنج جسمی و به نظم درآوردن ذهن برای کسب آرامش روح چه اهمیتی دارد؟ عشق مسیح به خداوند به قدری بود که حاضر شد جانش را هم از دست بدهد. هدف از زندگی، رسیدن به آن شادی پایدار – یافتن حق – است.

ترک نفسانیات هدف نیست، بلکه وسیله‌ای است برای رسیدن به هدف. پرهیزکار واقعی کسی است که خداوند را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهد، صرف نظر از این که زندگی برایش چه در آستین داشته باشد. خداوند را دوست داشتن و برای رضای خاطر او زندگی کردن – این آن چیزی است که حائز اهمیت است. اگر موفق به انجام این مهم شدید، خداوند را خواهید شناخت. هر فکر متعالی در ذهن، شما را به او نزدیک‌تر می‌کند. این گونه افکار چون رودخانه‌ای هستند که به اقیانوس الوهیت می‌پیوندند.

عشق یکی از عناصری است که خداوند را جلب می‌کند. او را نمی‌توانید با هدایای گران قیمت و وعده‌هایی که به او می‌دهید، اغوا

کنید. ولی خداوند وسوسه می‌شود تا در باغ زندگی، که با شمیم عشق و سرسپردگی عطرآگین شده باشد، حضور یابد. هنگامی که رایحه‌ی طلب، بدون وقفه، از گل سرخ قلب، جهش و فورانی معطر دارد، خداوند باید به سوی شما بیاید.

صرف نظر از این که افکار ما چقدر از خداوند فرار کند یا ما چقدر خود را تنها و بی‌کس احساس کنیم، با وجود این، قدم‌های دعا و نیایش، ما را به سوی بهشت ربّانی هدایت می‌کند. صرف نظر از اینکه چقدر از او دور افتاده باشیم، از طریق عشق می‌توانیم به او دسترسی پیدا کنیم. زندگی ما نباید به بیهودگی هدر رود.

اگرچه شما وظایف مشخص و معینی دارید، ولی هیچ کدام دلیل این نمی‌شود که بگویید نمی‌توانید خدا را جستجو کنید. زمانی که دیگران خوابیده‌اند شما می‌توانید با او راز و نیاز کنید. آن وقت مشاهده می‌کنید صد برابر خوشحال‌تر و آرام‌تر هستید. هنگامی که به نیایش و دعا مشغولید به خود یادآور شوید: "من با او هستم و این مهم‌ترین چیزی است که برایم ارزش دارد".

امیدوارم از امشب کوشش بیش‌تری برای یافتن او به کار بندید. از یاد او غافل نشوید. رودخانه‌ی زندگی، چه شما باشید چه نباشید، به حرکت خود ادامه می‌دهد. شما آن قدرها هم که تصور می‌کنید مهم نیستید. بی‌شمار افرادی تا کنون به زباله‌دان تاریخ افتاده‌اند. اجازه ندهید زندگی‌تان بدون فایده سپری شود. چنانچه قلباً و صمیمانه خداوند را دوست داشته باشید، از موفق‌ترین انسان‌ها کامیاب‌ترید.

زمانی که خداوند را از خود خشنود می‌کنید، حسّ انسان‌دوستی در شما تقویت می‌شود. پس یاد بگیرید او را دوست بدارید. تصور نکنید زندگی شما باید صرف آمیختن با این و آن شود. وقتی با مردم هستید تا آن جا که در توان دارید به آن‌ها خدمت کنید، ولی زمانی که با خود تنها هستید، فقط با خداوند باشید. اگر او را به دست آورید همه‌ی چیزهای دیگر هم به طور خودکار به شما روی می‌آورد.

آنچه شما می‌شنوید، موجب فلاح و نجات شما نمی‌شود بلکه باید به آنچه می‌شنوید، عمل کنید. بسیاری از افراد، چیزهایی را که به سود آن‌هاست می‌شنوند ولی به آن عمل نمی‌کنند. حسّ تصمیم‌گیری خود را فلج نکنید. اگر می‌دانید کاری صحیح است چرا به دنبال آن نمی‌روید؟ چرا آن قدر برای یافتن حق فریاد نمی‌کشید تا از صدای شما آسمان‌ها به لرزه درآید؟ خود را به طور کامل تسلیم او کنید. هرگز به او شک نکنید.

به طور عمیق در بحر تفکر فرو روید، اگر مروارید حضور او را نیافتید، اقیانوس را متهم نکنید. شاید دعای شما آن قدر پاک و خالصانه نبوده است. آن قدر غور کنید و به این کار ادامه دهید تا او را بیابید. "جستجو کنید، (مرا) پیدا خواهید کرد، در را بکوبید به روی شما گُشوده خواهد شد".(۳۱۸)

یادتان باشد بچه‌ی بازیگوش همیشه توجه مادر را به خودش جلب می‌کند. بچه‌ی قانع با هر اسباب‌بازی زود ساکت می‌شود، ولی بچه‌ی

بازیگوش فقط مادر را می‌خواهد و آن قدر گریه می‌کند تا او بیاید؛ آن قدر گریه کنید تا مادر ربّانی بیاید.

خداوند برای سرسپردگانش چون خورشید روشن و آشکار است. هر حرفی که آن‌ها درباره‌ی او گفته‌اند صحت دارد. ولی نمایشنامه‌ی خداوند در پرده‌ای از رمز و راز پوشیده شده است. جستجوی شما باید پیوسته باشد. شما نمی‌توانید با کمی اشک ریختن، خداوند را احضار کنید. در جستجوی او باید خستگی‌ناپذیر باشید، آتش شوقتان نباید با اسباب‌بازی، پول، شهرت و عشق انسانی خاموش شود. چنانچه فقط طالب او باشید او می‌آید.

اگر شوق شما صرفاً به کشف او باشد او خواهد آمد. در آن صورت درس‌های دنیوی‌تان پایان می‌پذیرند. شما از وجد آن ذات نامنتها لبریز می‌شوید. "کسی که فقط برای من خدمت می‌کند، مرا هدف خود قرار می‌دهد، خود را صمیمانه تسلیم من می‌سازد و (به خوشی‌های زودگذر دنیوی) وابستگی ندارد، و بدی را در هیچ کس و هیچ چیز نمی‌بیند (چون مرا در همه چیز می‌بیند) وارد قلمرو من می‌شود".(۳۱۹)

خداوند، تجلی نور و شادی

همه‌ی طبیعت، غیرواقعی است، ماوراءالطبیعه، یگانه ذات و جوهر واقعی است. حتی نور خورشید در مقابل تابش خیره‌کننده‌ی او، بی‌نهایت بی‌رنگ است.

اگر ناگهان از دل آسمان
هزاران خورشید شروع به تابش کنند
و زمین را از انوار پرتلألؤ خود لبریز سازند

شاید بتوان آن را به شکوه و تابش رؤیایی حضرت حق تشبیه کرد

اگر خداوند را بشناسیم و خود را با او یکی بدانیم، دیگر زمین، دریا، کره‌ی خاک یا آسمانی وجود ندارد – همه اوست. مستحیل‌شدن هر پدیده‌ای در ذات ابدی، وضعیتی است غیرقابل توصیف. شما شادی بی‌منتهایی را حس می‌کنید – شادی کاملِ ابدی، و دانش و عشق. من این وجد را در سیمای شاگردی که روحش – همان طور که برگی با وزش باد به لرزه درمی‌آید – از آن شادی می‌لرزد، مشاهده می‌کنم.

این حالت سرور را می‌توان با متعادل ساختن وظایف دنیوی و اُخروی به دست آورد.

راهی به سوی آزادی واقعی

خودخواهی، غرور، طمع، خشم و سایر محصولات خودمحوری، موانعی بر سر راه رشد معنوی به شمار رفته، مانع از فرار انسان از فقر و جهل روحی می‌شوند. راه درست، دنبال‌کردن تعلیمات یک رهبر روحانی خردمند است که خداوند را از همه چیز بیش‌تر دوست دارد. چنین راهی به آزادی می‌انجامد. آرزوهای شما با عادت‌های زندگی‌های گذشته و عادت‌های جدیدی که پیوسته در حال خلق آن هستید، هدایت می‌شوند. این خواسته‌ها روح را در اسارت نگاه داشته و مانع از این می‌شود که شما بتوانید در جاده‌ای که به آزادی پایدار منتهی می‌شود، قدم بردارید.

در یک سویِ جاده‌ی زندگی، دره‌ی تاریک جهل و در سوی دیگر، نور ابدی خرد قرار دارد. زمانی که راهنمایی‌های یک عالمِ روحانیِ واقعی را دنبال می‌کنید، با امنیت خاطر در راه آزادی قدم برمی‌دارید. در آن صورت هر آنچه آرزو می‌کنید، از خرد نشأت گرفته، و بدون کوچک‌ترین تلاشی به سوی شما می‌آید. همه‌ی عالم هستی با اراده‌ی حق به وجود آمده و هنگامی که شما با آن هماهنگ می‌شوید، هر چه آرزو کنید، فقط با اراده‌کردن به دست خواهید آورد.

رهرو واقعی می‌گوید: "خداوندا من هیچ آرزویی ندارم. همه‌ی آنچه را می‌خواهم در تو یافته‌ام. هیچ ثروتی بالاتر از این نمی‌توانستم به دست آورم." با برخورداری از خرد، عشق و شادی ربّانی، شما در واقع به همه‌ی آرزوهای قلبی خود رسیده‌اید. این مرتبه‌ی شگفت‌انگیزی است. زمانی که به الوهیت خود پی ببرید، یک سلطان هستید – سلطانِ آرامش و شادی، و از درون، کاملاً راضی و خشنود. ضمن یکی شدن با او، شما همه‌ی دنیا را در مقابل خود، آماده‌ی خدمت می‌بینید. چون خداوند انسان را به تصویر خود خلق کرده، همه‌ی آن‌هایی که او را یافتند متوجه شدند که اراده‌ی پروردگار در آن‌ها، کوچک‌ترین خواسته‌شان را برآورده می‌سازد.

با شناخت خداوند، همه نوع قدرتی پدید می‌آید

تا زمانی که این آرزو در شما باشد که بخواهید بر دیگران حکومت کنید یا به آن‌ها نشان دهید که از نظر معنوی، یا در هر زمینه‌ی دیگر چقدر قدرت دارید، به آزادی روحی نمی‌رسید. خداآگاهی، با تواضع و خشوع، و عشق و نیایش مسرورانه به دست می‌آید، ولی با شناخت حق، همه نوع قدرتی پدید می‌آید. اگر موج کوچک می‌دانست که پشت سر او اقیانوسی وسیع گسترده است، می‌توانست بگوید: "من اقیانوس هستم"(۳۲۰). شما باید به این واقعیت برسید که در پسِ هوشیاری شما، اقیانوس حضرت حق گسترده است.

زمانی که مسیح به صلیب کشیده شد، با یک نگاه می‌توانست دشمنانش را به خاکستر مبدل سازد، ولی این کار را نکرد. در عوض، آن‌ها را بخشید. این فطرت ربّانی است: آرامش، عشق، تواضع، همه جا حاضربودن و علم لایتناهی داشتن. کسی که با خداوند یکی می‌شود، نیازی ندارد میزان قدرت و توانایی‌اش را به خودش یا دیگران ثابت کند. او به طور درونی می‌داند که همه‌ی قدرت‌ها را در اختیار دارد و جای کوچک‌ترین ترسی وجود ندارد. او فقط به دستور خداوند از قدرت خود استفاده می‌کند.

شما باید به این استقلال روحی برسید. با صرف همه‌ی وقت برای امور دنیوی، خود را فریب ندهید. دنیا و وسوسه‌های آن را از خود دور کنید. بهترین روش برای استفاده از وقت، به بهترین وجه ممکن، این است که صرف نظر از هر کار و فعالیتی که در دنیای خارج مشغول آن هستید، ذهنتان تمام مدت متوجه حق باشد و او را در همه‌ی کارها و رفتارها ناظر بر اعمال خود ببینید.

مسیح می‌گفت: "اگر دستتان شما را آزار می‌دهد آن را قطع کنید"(۳۲۱). منظور او این نبود که شما باید بدن خود را ناقص کنید، بلکه وابستگی‌های نفسانی، که شما را به اسارت خود در می‌آورند و از یافتن حق، دور می‌کنند، قطع نمایید. مثل یک بچه‌ی مُصّر، آن قدر خداوند را صدا بزنید تا نهایتاً بگوید "بسیار خوب بگو چه می‌خواهی؟" عشق حقیقی شما به قدری برای او مهم است، که فوراً جواب

نمی‌دهد، ولی به سوی بچه‌ی شیطان که بلاانقطاع برای او اشک می‌ریزد خواهد آمد.

خداوند بیش از شما اشتیاق دارد که به سوی او برگردید، ولی ابتدا باید ثابت کنید که او را به همه چیز ترجیح می‌دهید. شما باید بدون توقف و فوری (بدون صبر) او را طلب کنید، در آن صورت محققاً خواهد آمد. خداوند هیچ استثنائی قایل نیست. او همه را دوست دارد، ولی سرسپردگانش عشق او را سپاس می‌گذارند و به آن پاسخ می‌دهند. من شادی را در چهره‌ی آن‌هایی که محبت انسان‌ها یا موفقیتی کسب کرده‌اند، مشاهده نموده‌ام. ولی اگر آن‌ها می‌دانستند چه قدرت، چه شادی و چه عشقی در ذات یگانه نهفته است، از همه چیز دست می‌کشیدند.

خداوند از طریق سرسپردگان خود با بنده‌اش صحبت می‌کند

خداوند فقط از طریق سرسپردگان روشن‌ضمیر خود، با دنیا صحبت می‌کند. بنابراین خردمندانه‌ترین کار، هم‌کوک شدن با یک عالِم روحانی است که از طرف خداوند، در پاسخ شوق روحی شما به کشف او، به جانبتان فرستاده شده. او عالِمی است که خداوند از او خواسته دیگران را به او (خداوند) برگرداند، نه این که خود ادعای چنین کاری نماید.

زمانی که خدای تبارک و تعالی در شما شور و شوق معنوی مشاهده می‌کند، کتاب‌ها و راهنمایانی برای الهام بخشیدن بیش‌تر به شما، روانه می‌کند، و زمانی که شوق را در شما قوی‌تر ببیند، یک استاد حق واقعی می‌فرستد. "این مهم را درک کن! با تسلیم کردن خود (به عالم مذهبی)، با سؤال کردن (از او و کمک‌گرفتن از حسّ شهود درونی) و با خدمت (به عالم مذهبی)، خردمندانی که به حقیقت (شناخت حق) رسیده‌اند آن خرد را به تو منتقل می‌سازند(۳۲۲)".

برخی از این معلمان ظاهری انتظار دارند که شاگرد همواره دست بسته و منتظر خدمت، پشت سر ایشان آماده برای اجرای دستورات، ایستاده باشد. ولی یک مقام روحانی که خداوند را می‌شناسد و معلم واقعی است، هرگز خود را به صورت یک معلم نمی‌بیند. او حضور خداوند را در همه کس مشاهده می‌کند و اگر برخی از شاگردان موافق خواسته‌های او عمل نکنند، هرگز آزرده‌خاطر نمی‌شود. کتب مقدس هندو می‌گوید آن‌هایی که خود را با خردِ یک معلم معنوی هماهنگ می‌کنند، برای استاد این زمینه را فراهم می‌کنند تا به آن‌ها کمک کند. "اوه آرجونا کسی که خرد رسیده از جانب یک عالم مذهبی را درک کند، مجدداً دچار فریب و گمراهی نمی‌شود(۳۲۳)".

دوستی میان عالم مذهبی و یک شاگرد، پایدار و دایمی است. یک حالت تسلیم کامل وجود دارد بدون آن که اثری از جبر و زور باشد، و بر اساس آن، شاگرد دستورات و آموزش‌های استاد را می‌پذیرد.

دوستی میان انسان‌ها اغلب خودخواهانه است، اگر فردی برای ما سودمند نباشد، عشقمان را نسبت به او از دست می‌دهیم. نقص دوستی‌های انسانی در همین است.

در دوستی و ارتباطی که ربّانی است، عشق، الهی است و توسط اَشکال مادی شرطی نشده بلکه قایم به قانون معنوی است – در این نوع دوستی یک مسئولیت متقابل بین طرفین حکمفرماست. وقتی شما سعی می‌کنید فردی را درک کنید، خشنود کردن او آسان است. ولی هنگامی که کوششی برای درک طرف مقابل نمی‌کنید حفظ هماهنگی غیرممکن است. من می‌توانم با بیگانگان سازش کنم ولی بهترین رابطه را می‌توانم با آن‌هایی داشته باشم که با افکار من هماهنگی ایجاد می‌کنند. من هرگز دوست ندارم کسی را برنجانم – دوست دارم همه را خشنود سازم – نه با قبول خواسته‌های نادرست آن‌ها، بلکه با هدایت و تشویقشان به دنبال کردن راه صحیح، راهی که به آن‌ها کمک کند در هوشیاری ربّانی زندگی کنند.

خداوند، یگانه معلم معنوی است

کسی که به خداوند عشق می‌ورزد، هرگز از معلم بودن لذت نمی‌برد. او می‌داند که تنها خداوند، معلم الهی است. من خودم را خاک پای همه‌ی شما احساس می‌کنم و این به سببِ درک و شناخت سلطان مُلک وجود در درون هر یک از شماست.

من باید سال‌ها پیش از این، از دنیا رفته باشم. همواره اشتیاق داشتم جسمم را در مقابل شعله‌ی ربّانی ذوب کنم و ناپاکی‌ها را مشتعل‌تر سازم، تا جسمی که به ظاهر مرا از قدرت لایتناهی جدا ساخته، دیگر بین من و معشوق جدایی نیندازد. روزی من هم این دنیا را ترک می‌کنم. ولی تا زمانی که روی زمین هستم، بالاترین چیزی که مرا خشنود می‌کند این است که آن‌هایی که خود را با خواسته‌های من هماهنگ کرده و به من اعتماد می‌کنند، را به طرف نوری هدایت کنم که به من آرامش و آزادی و اطمینانی غیرقابل توصیف داده است."

آن نور و شعله‌ای که از همه‌ی نورها درخشنده‌تر، پُرتلالؤتر و فراسوی ظلمت و تاریکی است... او بر مسند همه‌ی قلب‌ها، نشستی زیبا و ملکوتی دارد(۳۲۴)".

این آن چیزی است که حتی به هنگام صحبت با شما مشاهده می‌کنم. من این جسم نیستم. من بخشی از همه‌ی آن چیزی هستم که وجود دارد. آنچه مشاهده می‌کنم همان قدر واقعی است که حضور شما در این جا واقعیت دارد. شما باید بیدار شوید تا متوجه گردید که خداوند همه جا هست و متوجه شوید که شما تا کنون در خواب و رؤیا بوده‌اید. همه‌ی شما در این رؤیا شرکت دارید و بخشی از آن هستید. گاهی اوقات این اطاق را در ابدیت و گاهی ابدیت را در این اطاق می‌بینم. همه‌ی پدیده‌ها، هستی را از آن منبع و سرچشمه‌ی ابدی به قرض گرفته‌اند.

روز و شب اشک ریختم و گریه کردم

همه چیز خداوند است. این اطاق و همه‌ی عالم هستی مانند یک فیلم سینمایی در روی پرده‌ی هوشیاری‌ام، شناور است. وقتی برمی‌گردید و به پروژکتور نگاه می‌کنید، صرفاً شعاع‌های نور، که فیلم را روی پرده‌ی سینما می‌اندازد، مشاهده می‌کنید. این واقعیت که دستگاه آفرینش چیزی نیست جز یک فیلم سینمایی، که از نور ازلی ساطع‌شده، به نظر حیرت‌انگیز و غیرقابل باور می‌رسد. ولی این واقعیت دارد. وقتی به این اطاق نگاه می‌کنم جز روح خالص، نور خالص و شادی خالص چیزی نمی‌بینم. "او بر این عالم – در حالی که بر همه چیز احاطه دارد و در همه جا حاضر است – سلطنت می‌کند." تصاویر جسم من و جسم‌های شما و همه‌ی آنچه در عالم هستی وجود دارد، صرفاً پرتو نوری هستند که از نور مقدس اصلی ساطع شده‌اند. هنگامی که آن نور را می‌بینم جز روح خالص ازلی چیز دیگری مشاهده نمی‌کنم.

همه چیز اکنون به نظرم ساده می‌رسد، ولی وقتی پسر جوانی بودم روز و شب دعا می‌کردم و پاسخی دریافت نمی‌نمودم. در یک سو بشریتِ فاقد بصیرت و در سوی دیگر ابدیت را که با من صحبت نمی‌کرد، می‌دیدم. موقعیت بسیار ظالمانه‌ای بود – حس می‌کردم خداوند مرا فراموش کرده است. ولی او مرا فراموش نکرده بود. او تمام مدت، پشت افکار و احساساتم پنهان بود. هنگامی که شروع به دیدن

نور درون کردم، روحم به گونه‌ی مرموزی لبریز از عطر ربّانی شد. ریشه‌ی تمام درختان و شیره‌هایی که در آوندها در جریان بود بر من آشکار گردید. بعد حضور خداوند را در کنارم حس کردم. روزها و شب‌ها به گریه و دعا ادامه دادم و هنگامی که دیگر همه چیز معنا و مفهومش را برایم از دست داد، و در درون، همه چیز را رها کردم – حتی شادمانی را، از ترس این که مبادا آن هم شادی مادی باشد – او به سویم آمد. اکنون او هر لحظه با من است. دنیا ممکن است مرا فراموش کند ولی او هرگز مرا فراموش نمی‌کند.

نمی‌دانم چرا این‌ها را بر زبان راندم، ولی احساس می‌کنم باید می‌گفتم. این بار گویی او از من خواست این‌ها را برای شما بازگو کنم؛ شاید از این جهت که بدانید زندگی بدون او کوچک‌ترین ارزشی ندارد. همه چیز نابودشدنی است. برای چیزی دعا کنید که ماندنی باشد.

فقط برای شناخت حق دعا کنید

به‌دنبال عشق انسانی نباشید، چون از بین‌رفتنی است. در پس عشق انسانی، عشق ربّانی وجود دارد. برای داشتن خانه، پول، عشق یا دوستی دعا نکنید. برای هیچ چیز دنیوی دعا نکنید. فقط از آنچه خداوند به شما عطا کرده لذت ببرید. همه‌ی چیزهای دیگر منجر به اغوا و فریب‌خوردگی می‌شود. انسان به زمین آمده صرفاً برای آن که

یاد بگیرد خداوند را بشناسد. خداوند برای همه‌ی آن‌هایی که او و عشق او را جستجو می‌کنند، از حیات جاودانی صحبت می‌کند که در آن اثری از درد، پیری، جنگ، یا مرگ نیست – فقط اطمینان ابدی. در آن دنیا هیچ چیز از بین نمی‌رود. شادی آن، شادی همیشه تازه و پایداری است که هرگز کهنه نمی‌شود.

به همین دلیل جستجوی خداوند ارزش دارد. آن‌هایی که صمیمانه خداوند را جستجو می‌کنند، مسلماً او را خواهند یافت. آن‌هایی که به خداوند عشق می‌ورزند و آرزو دارند وارد قلمرو او شوند، و با تمام وجود شوق شناخت او را دارند، او را خواهند یافت. شوق شما به کشف و جستجوی او باید شبانه‌روزی و پایدار باشد. خداوند، با وفا به عهد و پیمان خود، عشق شما را می‌پذیرد و شما را به شادی و سروری پایدار می‌رساند. در آن جا همه چیز کامل، همراه شادی، آرامش و عشق است. او همه چیز است.

هدف از زندگی، صرفاً شناخت حق است

من فقط برای خداوند کار می‌کنم. زندگی هیچ جذبه‌ای برایم ندارد. همه‌ی تجربه‌ها را پشت سر گذاشته‌ام. شما هم باید بدانید که برای مدتی موقت در این دنیا هستید. شما در این دنیا هستید فقط برای آن که درس‌های لازم را بیاموزید و به همه‌ی کسانی که در سرِ راهتان قرار می‌گیرند کمک کنید. ولی نمی‌دانید چرا این نقش خاص به شما داده شده، بنابراین باید بفهمید خداوند چه انتظاراتی از شما دارد. به دنبال لذایذ شخصی نباشید، یگانه آرزوی شما باید دنبال کردن اراده‌ی پروردگار، زندگی کردن و خدمت کردن برای او باشد.

امروز ما این جا هستیم، فردا نیستیم، سایه‌هایی در یک رؤیای کیهانی. ولی در پسِ عدم، واقعیت این تصاویرِ در حال فرار، واقعیت نامیرای روح ازلی ابدی تجلی دارد. زندگی دنیوی بیهوده، پر از هرج و مرج و آشفتگی به نظر می‌رسد مگر آن که ما در بندرگاه خداوند لنگر بیندازیم.

به همین دلیل اصرار دارم روی شناخت حق تأکید کنم. روی هدف‌های زودگذر دنیوی و وابستگی‌های انسانی تمرکز نکنید. این گونه کوته‌فکری‌ها شما را از خداوند و "خودِ" نامیرای درونی جدا می‌کند. "کسی که بر وابستگی‌های نفسانی غالب آمده و از نقشه‌های نفْس‌پرستانه رهاست، چنین فردی به وحدت با حق نایل آمده است."

شما با اراده‌ی پروردگار به این دنیا آمدید، ولی او به شما آزادی داد تا بر اساس اراده و اختیار خود زندگی کنید. شما باید یاد بگیرید تابع اراده‌ی او باشید. این آن چیزی است که من سعی دارم باشم. هر روز از او می‌خواهم به من بگوید از من انتظار دارد چکار کنم، بعد دست‌ها و مغزم را می‌بینم که به اراده‌ی او عمل می‌کند و همه چیز طبق خواست او پیش می‌رود. این قدرتی است که شما باید به آن اطمینان داشته باشید، قدرتی که به کمک آن می‌توانید راه درست، شادی، نیرو و آزادی را پیدا کنید. این قدرتی است که به شما آزادی می‌دهد.

هر مسئولیت و شغلی که افکار و آرزوهای شما را از وظیفه‌ای که نسبت به خداوند دارید دور سازد، فاقد ارزش بوده، فقط وهم و خیال است. برای رسیدن به این حقیقت، لازم بود همه‌ی توهمات دنیوی را از طریق دعا و نیایش و تعلیمات اساتید حق، به دور اندازم. دوست دارم این ادراک را در شما هم بیدار کنم تا بدانید خداوند از همه چیز مهم‌تر است. تا زمانی که زندگی شما در جهت خشنودی خداوند نباشد، از نظر تعالی رشد نکرده‌اید.

از خدا غافل بودن، دور از عقل است

آیا خرد حکم نمی‌کند که ما طبق اراده‌ی پروردگار عمل کرده و به دیگران برای شناخت او کمک کنیم. بزرگ‌ترین شادی من این است که اهمیت و لزوم شناخت حق را به دیگران یادآوری کنم. زمین سرزمینی بیگانه است. ما در خانه‌ی اصلی خود نیستیم. هر لحظه ممکن است از شما خواسته شود دنیا را ترک کنید و آن وقت باید همه‌ی برنامه‌های خود را متوقف سازید. پس چرا سایر فعالیت‌ها را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهید، به‌گونه‌ای که وقتی برای خداوند نداشته باشید؟ این از خرد به دور است. این به علت مایا، دام فریب دنیوی است که ما را در برگرفته و سبب شده ما خود را درگیر علایق دنیوی کرده و خداوند را فراموش کنیم.

مسیح می‌گفت: "اگر چشم راستت تو را آزار داد آن را دربیاور و دور بینداز؛ این به سود تو است اگر یک عضوت را از دست بدهی تا اینکه تمام وجودت به دوزخ انداخته شود(۳۲۵)".

البته مسیح به طور استعاره‌ای، نه واقعی، سخن می‌گفت. فقط در صورتی که ذهن، آلوده به خواسته‌های نادرست شود، هر کدام از حواس می‌تواند به تصویر ربّانی درونی انسان صدمه برساند. منظور مسیح این بود تا زمانی که آرزوهای ناسالم ذهن را به بیراهه می‌برد، ما از خداوند – که منبع اصلی شادی است – غافل می‌مانیم. بنابراین انسان اگر فاقد حواس باشد بهتر است، تا به غلط از آن‌ها استفاده کند.

مسیح به گونه‌ای غم‌بار اشاره به این داشت که اگر انسان غافل از خداوند باشد، هیچ چیز در زندگی، حتی جسم، ارزش و اهمیت ندارد. بدون شناخت حق، زندگی به صورت "جهنم"، آشیانه‌ی فساد و بدبختی درمی‌آید، امنیتی در این دنیا وجود ندارد و انسان از فردا و آنچه بر سرش خواهد آمد، بی‌خبر است.

مردی با مرض سرطان در بیمارستان بستری می‌شود و شما ممکن است بگویید: "خوب این بلا که بر سر من نیامده است و کس دیگری به آن مبتلا شده". ولی من خودم را از نظر روحی جای این گونه افراد می‌گذارم و می‌دانم چقدر از امید خالی هستند. هنگامی که خوب و قوی‌بنیه هستید، وقت و عمر عزیزتان را صرف کارهای بیهوده و بی‌ارزش نکنید. خداوند همه چیز را درک می‌کند. او می‌داند ما را به جای وحشتناکی فرستاده‌است.

او قلباً از مشاهده‌ی دردهای ما رنج می‌برد. هیچ چیز بیش‌تر از این او را رنجیده خاطر نمی‌کند که ما را در لجن‌زار فریب و غفلت ببیند. او دوست دارد ما دوباره به منزل اصلی‌مان مراجعت کنیم. او مسلماً به آن‌هایی که سعی می‌کنند او را بشناسند، پاسخ‌می‌دهد. از رویِ شفقت صِرف، من، خداوند‌درون – چراغ خرد– را که تاریکی ناشی از جهل را از بین می‌برد، در درون آن‌ها روشن می‌سازم.

فرشتگان برای هر انسانی که به مبدأ اصلی خود (ذات یکتا) مراجعت می‌کند، مراسم جشن و سروری برپا می‌کنند. آن‌ها به استقبال او رفته و با شادی به او خوش‌آمد می‌گویند.

چنانچه در این دنیا مشغول لهو و لعب باشید، راه بازگشتی به سوی خداوند وجود ندارد. شما به دنیا آمدید تا در صحنه‌ی زمان، نقش خود را ایفا نمایید – همان نقشی که در نمایشنامه‌ی ربّانی به عهده‌ی شما گذاشته شده است. ولی وظیفه‌ی اصلی شما این است که به او فکر کنید و طبق اراده و خواست او عمل نمایید، و نه چیز دیگر. هر فکر و هر عملی که او در رأس آن نباشد، از اعتبار خالی است. در کتب مقدس هندو آمده: "به محض این که شوق خداوند در درونتان بیدارشد و شعله کشید، فوراً زندگی خود را تغییر دهید و در بحر او فرو روید."

هر روحی باید به تنهایی راه بازگشت را پیدا کند. هیچ کس جز شما مسئول اشتباهات و عادت‌های ناسالمتان نیست. به محض اینکه خود را در روحتان می‌یابید، رها هستید، ولی تا زمانی که آزاد نشده‌اید و تا زمانی که خطر وجود دارد، باید به زمین برگردید و آرزوهای تحقق‌نیافته‌ی خود را برآورده سازید. بدن شما فناپذیر است ولی روح، نامیراست. اگر شما شدیداً شوق خرید ماشین کادیلاکی داشته باشید، باید برای به دست آوردن آن به زمین برگردید. شما نمی‌توانستید در بهشت آن را به دست آورید، چون این جور چیزها آن جا مصرف ندارد.

اگرچه قدرت آرزوها قوی است، ولی قدرت اراده‌ی ربّانی قوی‌تر است. اراده‌ی ربّانی در درون شماست و از طریق شما عمل می‌کند، به شرط این که اجازه‌ی عمل به او بدهید، و ضمناً اجازه ندهید انگیزه‌ها و وسوسه‌های دنیوی دام‌های تناسخ را در اطراف شما پهن کنند.

هنگامی که جوان و قوی هستید، خداوند را جستجو کنید، چون به هنگام بیماری و پیری ممکن است نتوانید او را بیابید. زمانی که اکثر مردم شروع به درک معنای واقعی زندگی می‌کنند، زمانی است که بدن رو به فتور و ضعف گذاشته و آن‌ها ناچارند همه‌ی اوقات خود را صرف مراقبت از ماشین جسم کنند به عوض این که به جستجوی حق بپردازند.

یگانه مقصود و هدف زندگی، یافتن حق است. اگر متأهل هستید، به اتفاق همسر خود خداوند را جستجو کنید، ولی اگر مجرد هستید از دستور مسیح پیروی کنید. "ابتدا ملکوت خداوند را جستجو کن."

هنگامی که به شناخت حق نایل آمدید، او به شما خواهد گفت چکارکنید. وگرنه نمی‌دانید چه سرنوشتی در ازدواج انتظار شما را می‌کشد. داستان‌های غم‌انگیزی که به گوشم می‌رسد، غیر قابل تصور است! داستان‌های وحشتناکی از عدم سازش همسران. به افراد در جوانی باید آموخت چگونه هیجانات خود را کنترل کنند. به عقیده‌ی من هیچ کس نباید ازدواج کند بدون این که ابتدا آموخته باشد چگونه تکانه‌های خود را کنترل کند. تا زمانی که فردی از نظر هیجانی ثبات پیدا نکند برای تشکیل خانواده، شایستگی ندارد. مهم‌ترین عامل، کنترل نفس است، پس از آن، اگر بخواهید ازدواج کنید زوج مناسب به طور مغناطیسی به زندگی شما جذب خواهد شد. جهل مانند سمی مهلک در سیستم ذهنی عمل می‌کند. به علت آن، ما ماهیت واقعی خود را درک نمی‌کنیم. ابتدا از طریق دعا و نیایش عمیق ببینید

خداوند از شما چه انتظاری دارد. هیچ چیز مهم‌تر از تبعیت از اراده‌ی او نیست. این امیال نفسانی است که شما را برده و اسیر کرده و سبب می‌شود شما فکر کنید، "من این را می‌خواهم"، "من آن را می‌خواهم." به آنچه نفْس، دشمن شماره یک، به شما دیکته می‌کند، عمل نکنید. به جای آن سعی کنید اراده‌ی پروردگار، یگانه دوست واقعی خود را، عملی سازید.

از هم اکنون قاطعانه تصمیم بگیرید بر عادت‌های ناسالم خود، نظیر خشم و شهوت غلبه کنید. "برای کسی که (بر نفسانیات خود) غلبه کند، ستونی در معبد خدای مهربان برپا خواهم کرد و او دیگر بیرون نخواهد رفت (تناسخ دیگری نخواهد داشت)".(۳۲۶)

هر روز به درگاه خداوند دعا کنید: "من فقط در راه رضا و خشنودی تو قدم برمی‌دارم. هر کجا بخواهی مرا ببری آماده‌ام. من بنده‌ی تو هستم." خواهید دید او چگونه آزادی را نصیب شما می‌کند. من هر روز به تعداد کارها و مسئولیت‌هایم می‌افزایم و هرگز احساس خستگی نمی‌کنم، چون هر کاری را برای او انجام می‌دهم. به خداوند عشق می‌ورزم و حالت تسلیم و رضای من کارمای جهل را در من نابود کرده است. تا زمانی که چشم گریانی در گوشه و کنار خیابان‌ها باشد، من مجدداً به دنیا برمی‌گردم تا اشک‌هایش را پاک کنم. چگونه می‌توانم از نعمت‌های بهشتی برخوردار باشم وقتی دیگران در رنج و ناراحتی هستند.

زندگی خود را اصلاح کنید. هر شب با پروردگار به راز و نیاز بپردازید و به درگاه او با خشوع و خضوع دعاکنید. "پروردگارا، من می‌دانم تو اکنون این جا هستی، تو باید با من صحبت کنی! از غار سکوت بیرون بیا."

شعر زیر را در یکی از بازدیدهایم از Palm Spring (آمریکا) سرودم:

بار پروردگارا خواهش دارم ندای روحم را بشنو
تو بیش از این نمی‌توانی پنهان بمانی.
از آسمان سکوت بیرون بیا،
از دره‌ی کوهستانی بیرون بیا،
از روح پنهان من بیرون بیا،
از غار سکوت من بیرون بیا.

هنوز این شعر را به پایان نبرده بودم که شِمای بدیعی در آسمان ظاهر شد. در پاسخ به ندای روحم، در هر چیز و در همه جا مادر کیهانی را مشاهده کردم، به عنوان تشکر شروع به دعا و سجده نمودم.

بزرگ‌ترین و مهم‌ترین نردِ عشق با ذات احدیت است. نمی‌توانید تصور کنید زندگی چقدر زیبا و باشکوه می‌شود، هنگامی که ناگهان او را در همه جا احساس می‌کنید، هنگامی که ندای او را که با شما سخن می‌گوید و شما را هدایت می‌کند، از درون می‌شنوید، آن زمان است که داستان عشق ربّانی آغاز شده‌است.

فهرست معانی

Arjuna آرجونا: شاگرد بلندمرتبه‌ای که بهاگاوان کریشنا پیام جاودانی بهاگاواد گیتا را به او ابلاغ کرد. یکی از پنج شاهزاده در داستان حماسی بزرگ هندو، ماهاباهاراتا، که در آن او شخصیت اصلی داستان است.

Ashram اشرام: زاویه، اغلب به صومعه هم گفته می‌شود.

Astral body بدن مثالی: جسم لطیف نوری انسان، prana (پرانا) یا زیست نیرو؛ دومین از سه پوششی که به ترتیب روح را پوشانده است: بدن علّی، بدن مثالی و بدن فیزیکی. قوای بدن لطیف نوری به جسم فیزیکی زندگی می‌بخشد، همان گونه که الکتریسیته حباب چراغ را روشن می‌کند. بدن لطیف نوری از نوزده عنصر تشکیل شده: هوش، نفس (ایگو)، احساس، ذهن (هوشیاری حسی)، پنج ابزار دانش (قدرت‌های حسی درون ارگان‌های فیزیکی، بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و بساوایی)، پنج ابزار عمل (قدرت‌های اجرایی در ابزارهای فیزیکی زایش، اعمال قدرت، سخنوری، حرکت و انجام

مهارت‌های یدی) و پنج ابزار زیست نیرو که وظایف گردش خون، سوخت و ساز، جذب و دفع و بلورسازی را به عهده دارند.

Astral light نور لطیف: نور اثیری از زیست نیروها (پرانا) ساطع می‌شود؛ اساس ساختاری جهان مثالی است. رهرو از طریق چشم سر به هنگام درون‌نگری ممکن است نور لطیف را مشاهده کند.

Astral world عالم مثال یا عالم اثیری (برزخ): در ورای عالم ماده فیزیکی، یک جهان لطیف مثالی از نور و انرژی و یک جهان علی یا ذهنی از اندیشه وجود دارد. هر موجودی، هر شیئی و هر جنبشی در این مرتبه‌ی مادی، یک قرینه مثالی (در آن عالم مثال) دارد، زیرا در عالم مثال (ملکوت)، «المثنا»یی از عالم ماده وجود دارد. هنگام مرگ، هر فردی، با آن که از قالب مادی خود جدا شده است، در قالب یک بدن مثالی از نور (که از نظر ظاهری شبیه همان صورت دنیوی به جا مانده است) و یک پیکره‌ی علی اندیشمند، باقی می‌ماند. او به یکی از مناطق مختلف این جهان مثالی، که پر از جنب و جوش حیاتی است، عروج می‌کند (در خانه پدرم اقامتگاه‌های فراوانی وجود دارد – انجیل یوحنا فصل ۱۴ عبارت ۲) تا به تکامل روحانی خویش با آزادی بیش‌تری که به آن عالم لطیف تعلق دارد، ادامه دهد. او در آن جا برای مدتی که از پیش معین و مقدر است، باقی می‌ماند تا زمانی که در این دنیا دوباره متولد گردد.

Aum اوم: لغتی با ریشه سانسکریت، که به گونه‌ای نمادین نشان‌دهنده خدایی است که همه چیز را خلق کرده و نگاه می‌دارد، ارتعاش کیهانی. «اوم» در وِدا (Veda) تبدیل به لغت مقدس "هوم" در تبتی‌ها، "آمین" در مسلمان‌ها و "آمن" در مصری‌ها، یونانی‌ها، رومی‌ها، کلیمی‌ها و مسیحی‌ها شد. ادیان بزرگ بر این باورند که تمام مخلوقات منشأشان از انرژی ارتعاشی کیهانی "اوم" یا "آمن" یا "کلمه" است. «در ابتدا کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود... همه چیز توسط او (کلمه یا اوم) ساخته شده بود، و بدون او هیچ چیزی نبود که ساخته شده باشد (انجیل یوحنا ۱:۱،۳).

"آمن" در عبری به معنای یقین و ایمان است. «این افراد آمین گفتند، افراد با ایمان و مؤمن واقعی، در آغاز خلقت آفرینش. (تورات ۳:۱۴) همان طوری که صدا می‌تواند ناشی از ارتعاش یک موتور در حال کار باشد، صدای حاضر و ناظر «اوم» با اطمینان بر فعالیت «موتور کیهانی» شهادت می‌دهد، که نبض زندگی و هر ذره‌ای از مخلوقات را از طریق انرژی ارتعاشی، پابرجا نگاه می‌دارد. پاراماهانسا یوگاناندا در کلاس‌های خودشکوفایی، فنونی از تمرکز را آموزش می‌دهد که تمرین و اجرای آن‌ها تجربه خدا یا اوم یا روح‌القدس را نتیجه می‌دهد. این ارتباط پربرکت با قدرت مقدس نادیدنی، اساس علمی و واقعی دعا را تشکیل می‌دهد.

Avatar آواتار: تجسد ربّانی، از کلمه سانسکریت اوتارا، با ریشه ava "پایین" و tri "عبور کردن"، به کسی که به حق می‌پیوندد و سپس به زمین برمی‌گردد تا به بشر کمک کند، اطلاق می‌شود.

Bhagavad Gita بهاگاواد گیتا: «آواز پروردگار». کتاب مقدس هندوهاست که شامل هجده فصل از رزمنامه مهابهاراتا(۳۲۷) می‌باشد و به صورت مکالمه بین آواتار (حضرت کریشنا) و شاگرد او آرجونا در شب جنگ تاریخی کوروکشترا (Kurukshetra) در حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح صورت گرفته است. گیتا داستان زیبا و ظریفی است از علم یوگا (اتحاد با پروردگار) و تجویز ابدی شادی و موفقیت در زندگی روزمره. مهاتماگاندی در مورد این کتاب مقدس جهانی، نوشت: «افرادی که روی گیتا تمرکز می‌کنند، هر روز سرور تازه و معانی جدیدی از آن به دست می‌آورند. هیچ معمایی وجود ندارد که گیتا قادر به حل آن نباشد».

عباراتی که از گیتا در این کتاب نقل شده از ترجمه‌ی گیتا توسط پاراماهانسا یوگاناندا اقتباس شده است، این ترجمه از زبان سانسکریت است که گاهی، تحت‌اللفظی و گاه ترجمه آزاد است.

Bhagavan Krishna بهاگاوان کریشنا: آواتاری که صد هزار سال پیش از میلاد مسیح در هند می‌زیسته. یکی از معانی که در کتب مقدس هندو، از کریشنا شده روح حاضر و ناظر است. لذا واژه کریشنا

مانند حضرت مسیح عنوانی است که ربوبیت آواتار را مشخص می‌کند – یعنی یکی بودن او را با خداوند. بهاگاوان به معنای خدا(۳۲۸) است.

Brahma-Vishnu-Shiva: (برهما ـ ویشنو ـ شیوا) سه جنبه همه جا بودن خداوند در خلقت هستند. آن‌ها عهده‌دار وظیفه سه‌گانه هوشیاری ربّانی‌اند که فعالیت‌های کیهانی طبیعت (خلقت، حراست، نیستی) را هدایت می‌کند.

Brahman برهمن: خداوند مطلق

caste کاست: (طبقه) این کلمه در اصل به مفهوم طبقات مختلف جامعه نبود، بلکه طبقه‌بندی‌ای بود بر اساس ظرفیت‌های طبیعی انسان. انسان در دوران تکاملش، از چهار مرتبه مشخص که بنا به اعتقاد خردمندان قدیم هندو سودرا (Sudra)، وایشیا (Vaisya) و کشاتریا (Kshatriya)، برهمن (Brahmin) نامیده می‌شود، عبور می‌کند، Sudra بیش‌تر رغبت به ارضای نیازها و آرزوهای جسمی دارد. کاری که بیش‌تر از همه به رشد فیزیکی کمک می‌کند، کار بدنی است. Vaisya، جاه‌طلبی برای کسب منافع مادی و ارضای نفسانیات دارد. فرد در این مرتبه، بیش از Sudra، توانایی خلاق دارد و در پس شغل و حرفه‌ای نظیر کشاورزی، تجارت، هنر یا هر آنچه انرژی ذهنی او را بارور می‌سازد، است. Kshatriya پس از برآورده

کردن آمال و آرزوهای Sudra و Vaisya شروع به جستجوی معنی حیات می‌کند، او سعی می‌کند بر عادت‌های بد خود غلبه کند و حواس خود را تحت کنترل درآورد و آنچه صحیح است انجام دهد. Kshatriya در صورت داشتن شغل معمولاً جزء حکمفرمایان، سیاستمداران و جنگاوران شرافتمند هستند. برهمن بر طبیعت مادون خود غلبه کرده تمایلی طبیعی به دنبال کردن راه معنوی داشت و خداشناس بود، او قادر بود تا به دیگران درس‌هایی بیاموزد و آن‌ها را آزاد سازد.

Causal Body: (بدن علی) در اصل انسان به عنوان یک روح دارای یک بدن علی است. بدن علی او یک قالب فکری یا ذهنی برای بدن‌های فیزیکی و مثالی اوست. بدن علی از ۳۵ عنصر فکری یا ذهنی تشکیل شده که با ۱۹ عنصر بدن مثالی و هم چنین ۱۶ عنصر مادی اولیه جسم فیزیکی، مطابقت دارند.

در پس دنیای فیزیکی که از ماده ساخته شده (اتم‌ها، پروتون‌ها، الکترون‌ها) و جهان لطیف مثالی که از نور و انرژی درست شده، یک جهان علی یا ذهنی از اندیشه وجود دارد. پس از این که انسان آن قدر تکامل می‌یابد که از عوالم فیزیکی و مثالی عبور و صعود می‌کند، در عالم علی سکونت می‌گزیند. در هوشیاری موجودات علی، عوالم فیزیکی و مثالی در جوهر فکر شکل می‌گیرند. آنچه انسان فیزیکی در اندیشه‌اش می‌پروراند، انسان علی می‌تواند به واقعیت درآورد – یگانه

محدودیت موجود، خود فکر است. نهایتاً انسان از آخرین پوشش روح (بدن علی‌اش) جدا می‌شود تا با یکتای همه جا حاضر، فراسوی همه اقلیم‌های ارتعاشی، یکی شود.

Christ Center چشم سر: مرکز تمرکز و اراده در بدن. نقطه‌ای بین دو ابرو. محل هوشیاری الهی و چشم ربّانی.

Christ Consciousness هوشیاری الهی: «هوشیاری الهی» هوشیاری فرافکن شده خداوند همه جا حاضر در کل خلقت است. در نوشته‌های مقدس مسیحیت، آن را یگانه تجلی خالص پروردگار (در نماد پدر) در خلقت می‌نامند. در نوشته‌های مقدس هندو آن را هوشیاری کیهانی روح(۳۲۹) می‌نامند که در کل آفرینش تجلی دارد. این، همان هوشیاری جهانی، یکی بودن با خداست که مسیح، کریشنا و سایر آواتارها مظهر و نماد آن هستند. قدیسین بزرگ و یوگی‌ها به آن، مرتبه (samadhi) مراقبه می‌گویند که در آن حالت، هوشیاری آن‌ها با هوشیاری کلیه ذرات عالم خلقت همسان می‌شود. در این وضعیت آن‌ها کل عالم هستی را به صورت جسم خود احساس می‌کنند.

Consciousness States مراتب هوشیاری: در هوشیاری فناپذیر، انسان سه مرتبه را تجربه می‌کند: هوشیاری بیداری،

هوشیاری خواب و هوشیاری رؤیا. انسان فانی، روح و فراهوشیاری را تجربه نمی‌کند و خداوند را هم تجربه نمی‌کند، ولی انسان متعالی تجربه می‌کند. زیرا انسان فانی از طریق جسم، هوشیار است، ولی انسان متعالی از طریق عالم هستی، که به صورت جسمش احساس می‌کند، هوشیار است. هوشیاری کیهانی فراتر است، یعنی همان تجربه یکی شدن با خداوند در هوشیاری مطلق او، فراسوی خلقت ارتعاشی و هم چنین با حضور همه جا حاضر ذات یگانه، که در عوالم پدیده‌ای متجلی است.

Cosmic Consciousness هوشیاری کیهانی: خدای مطلق، روح فراسوی خلقت. هم چنین مرتبه سامادی (samadhi)، مراقبه، یکی شدن با هستی لایتناهی، هم فراسو و هم درون ذات در حال ارتعاش عالم خلقت.

Dharma دارما: قوانین جاودانی تقوی و پرهیزکاری که خلقت را استوار نگاه می‌دارد. وظیفه فطری هر انسانی است که در هماهنگی با این اصول زندگی کند.

Disciple: رهرو و شاگرد مشتاقی که برای شناخت حق نزد معلم الهی می‌آید، و برای این منظور رابطه پایدار معنوی با او برقرار می‌کند.

Divine Mother مادر ربّانی: جنبه‌ای از هستی لایتناهی که در آفرینش فعال است؛ شاکتی (shakti) یا قدرت خالق متعال. سایر واژه‌هایی که توصیف‌کننده این جنبه ربوبیت است، عبارتند از طبیعت یا پراکریتی (Prakriti)، اوم (Aum)، روح‌القدس، ارتعاش هوشیاری کیهانی. ضمناً جنبه‌ای از هستی لایتناهی در نماد مادر، که مظهر عشق الهی و شفقت است.

نوشته‌های مقدس هندو می‌آموزند که خداوند، هم همه جا حاضر، و هم متعالی است، جنبه عینی و ذهنی (شخصی و غیرشخصی) دارد. او را هم می‌شود در وادی مطلق با کیفیات جاودانی نظیر عشق، خرد، شادی و نور جستجو کرد و هم در مفاهیمی نظیر پدر، مادر و دوست آسمانی یافت.

Egoism خودپسندی: اصل ایگو (ego)، Ahamkara (آهامکارا) در سانسکریت (من می‌کنم)، ریشه دوگانگی و جدایی ظاهری بین انسان و خالق است. خودپسندی انسان را زیر یوغ مایا می‌برد که در نتیجه آن، روح، با محدودیت‌های هوشیاری جسمی به گونه‌ای فریبنده همسان شده و یکی بودنش را با هستی لایتناهی فراموش می‌کند.

عناصر (پنج) ارتعاش کیهانی یا اوم (Aum)، همه خلقت‌های فیزیکی را می‌سازد، از جمله بدن فیزیکی انسان را، از طریق ظهور پنج

Tattvas (عناصر): زمین، آب، آتش، هوا و اتر. این‌ها نیروهای ساختاری مرتعش و هوشمند در طبیعت هستند. بدون عنصر خاک، ماده جامدی وجود نداشت. بدون عنصر آب حالت مایعی وجود نداشت، بدون عنصر هوا، حالت گازی وجود نداشت، بدون عنصر آتش، گرما، و بدون عنصر اتر، زمینه‌ای برای ایجاد نمایش فیلم کیهانی وجود نداشت.

Ether اتر: کلمه سانسکریت آن akash است. اگرچه در فرضیه علمی کنونی در مورد ماهیت جهان مادی، اتر عاملی در نظر گرفته نمی‌شود، میلیون‌ها سال است که خردمندان هندی به این کلمه اشاره کرده‌اند. پاراماهانسا یوگاناندا، از اتر به عنوان زمینه‌ای(۳۳۰) که خداوند فیلم کیهانی خلقت را روی آن فرافکن می‌سازد، نام می‌برد. فضا به اشیا بُعد می‌دهد، اتر تصاویر را از هم جدا می‌کند. این "زمینه"، یک نیروی خلاق به شمار می‌رود که همه ارتعاشات فضایی را هماهنگ می‌سازد، یک عامل لازم، به هنگام در نظر گرفتن نیروهای لطیف‌تر – فکر و زیست نیرو – و ماهیت فضا و مبدأ نیروهای مادی و ماده.

evil (شیطان): نیروی شیطانی که حضور همه جا حاضر حق را در خلقت، کدر و تیره می‌سازد. مظهر و نشانه ناهماهنگی در طبیعت انسان. این واژه ضمناً توصیف‌کننده هر چیزی است که خلاف قانون

ربّانی (دارما) است که سبب می‌شود انسان، هوشیاریِ وحدت لازم خود را با خداوند از دست بدهد، و همین مانع شناخت حق می‌گردد.

Guru گورو، معلم ربّانی: اگرچه از این واژه به غلط، اغلب برای اشاره به هر استاد یا معلمی استفاده می‌شود، ولی گوروی واقعی، و روشن‌بین فردی است که به علت فایق آمدن بر نفس، توانسته با روح همه جا حاضر، خود را همسان سازد. چنین شخصی شایستگی کامل دارد تا سالک را در سیر و سلوک درونی خود، هدایت کند.

Intuition: قوه شهودی روح، که سبب می‌شود انسان به طور مستقیم و بدون حواس میانجی، حقیقت را ادراک کند.

Jadava: Jadava Krishna، اشاره به طایفه‌ای دارد که بهاگاوان کریشنا سلطان آن بود، یکی از بی‌شمار نام‌هایی است که کریشنا را با آن می‌شناسند.

Karma کارما: تأثیر اعمال گذشته ناشی از زندگی کنونی یا از زندگی‌های گذشته. این واژه از کلمه سانسکریت Kri، به معنای انجام دادن، می‌آید. قانون توازن‌بخش کارما، همان قانون عمل و عکس‌العمل، علت و معلول، کاشتن و دروکردن است. در مسیر عدالت طبیعی، هر انسانی با افکار و اعمالش به سرنوشت خود شکل

می‌بخشد. هر گونه انرژی، که او خردمندانه یا بی‌خردانه، به حرکت درآورده، باید به صورت نقطه شروع اعمالش به او برگردد. مثل دایره‌ای که به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر خودش را کامل می‌کند. درک قانون کارما به عنوان قانون عدالت، ذهن انسان را از هر گونه رنجشی علیه خداوند و بندگان او رها می‌سازد. کارمای هر فردی از تناسخی به تناسخ دیگر، او را دنبال می‌کند تا فرد از نظر روحی به تعالی کامل برسد.

Lahiri Mahasaya لاهیری ماهاسایا: لاهیری نام فامیل شیاماچاران لاهیری (۱۸۲۸–۹۵) است. ماهاسایا یک عنوان مذهبی سانسکریت، به معنی «وسیع‌الفکر» است.
لاهیری ماهاسایا شاگرد باباجی، و معلم مذهبی سوامی شری یوکتشوار (Sri YukteswarSwami) بود. او کسی بود که باباجی به وی علم قدیمی و فراموش شده کریا یوگا را آموخت.

Mahavatar Babaji ماهاآواتار باباجی: زنده ابدی ماهاآواتار (آواتار بزرگ)، که در سال ۱۸۶۱ کریا یوگا را به لاهیری ماهاسایا آموخت و با این کار، علم ربّانی را که قرن‌ها بود به دست فراموشی سپرده شده بود، مجدداً زنده کرد.

Master استاد: کسی که روی خود تسلط کامل دارد. نویسنده اشاره می‌کند که کیفیات برجسته یک پیر یا مرشد، فیزیکی نیست بلکه معنوی است... نشانه این که فردی به این درجه از تعالی رسیده، این است که بتواند به طور ارادی وارد مرتبه بی‌تنفسی و کسب شادی پایدار گردد.

Maya مایا: قدرت اغفال‌کننده موجود در ساختار خلقت، که به وسیله آن وحدت به صورت کثرت ظاهر می‌شود. مایا، اصل نسبیت، تعکیس، تضاد، دوگانگی، مراتب مخالف و ضد، شیطان و اهریمن است که حضرت مسیح آن را به عنوان جنایتکار و دروغگو تصویر کرد، چرا که هیچ چیز راستی در او وجود ندارد. (انجیل یوحنا ۸:۴۴)

Medulla مغز حرام: نقطه اصلی ورود زیست نیرو (پرانا) به بدن. جایگاه ششمین مرکز مغزی نخاعی که وظیفه‌اش دریافت و هدایت جریان ورودی انرژی کیهانی است. زیست نیرو که در هفتمین مرکز (sahasrara) در فوقانی‌ترین قسمت مغز ذخیره شده است، از این مخزن به همه بدن پخش می‌گردد. مغز حرام کلید اصلی (سوییچ) است که ورود، ذخیره و توزیع زیست نیرو را کنترل می‌کند.

Paramahansa پاراماهانسا: عنوان مذهبی، مشخص‌کننده کسی است که به بالاترین مرتبه در ارتباط خلل‌ناپذیر با خداوند دست

یافته است و تنها از طریق تعلیمات یک معلم مذهبی واقعی، به یک شاگرد با کفایت، امکان‌پذیر می‌شود. سوامی شری یوکتشوار این عنوان را در سال ۱۹۳۵ به شاگرد عزیزش یوگاناندا اعطا کرد. معنای لغوی پاراماهانسا «قُویِ متعالی» (supreme swan) است. در مکتب مقدس هندو «هانسا» یا قُو، نماد قدرت تمیز ربّانی است.

Prana پرانا: انرژی زندگی یا زیست‌نیرو. آگاهی، لطیف‌تر از انرژی اتمی، اصل کیهان فیزیکی و ماده اصلی دنیای مثالی است. در دنیای فیزیکی دو نوع پرانا وجود دارد: (۱) انرژی ارتعاشی کیهانی که در همه جهان حاضر است و همه چیز را می‌سازد و نگاه می‌دارد، (۲) پرانای مخصوص و ویژه یا انرژی که در بدن هر انسانی منتشر است و آن را حفظ می‌کند.

Reincarnation تناسخ: این دکترین است که انسان‌ها تحت قانون تکامل، مکرراً در زندگی‌های بالاتر، حیات می‌یابند، تمایلات و اعمال نادرست، این حرکت را کند و تلاش‌های معنوی، این حرکت را تند می‌کند – و این حرکت تکاملی تا زمانی که فرد به مرحله تطهیر کامل و اتحاد با هستی برسد، ادامه دارد. در نتیجه‌ی گذر از محدودیت‌ها و کاستی‌های هوشیاری فناپذیر، روح برای همیشه از تناسخ اجباری رهایی می‌یابد. «برای کسی که در این راه موفق شود،

ستونی در معبد پروردگارم برپا می‌کنم و او هیچ گاه از این بارگاه خارج نخواهد شد» (مکاشفه یوحنا ۳:۱۲).

مفهوم تناسخ منحصر به فلسفه شرق نیست، بلکه به عنوان یک حقیقت بنیادی در بسیاری از تمدن‌های کهن نیز مطرح بوده است. کلیسای مسیحیت در آغاز، مسئله تناسخ را که توسط عرفا و بعضی از پدران روحانی از جمله کاهن اسکندریه، اوریگن و سنت جروم(۳۳۱) مطرح شده بود پذیرفت. در زمان شورای دوم قسطنطنیه در سال ۵۵۳ پس از میلاد، این دکترین به طور رسمی از آموزش‌های کلیسا حذف شد. امروزه بسیاری از متفکران غربی در حال روی آوردن به قانون کارما و تناسخ به عنوان تبیین مطمئن و مهمی برای نابرابری‌های ظاهری زندگی هستند.

Rishi ریشی: (غیب‌بین) انسان‌های متعالی که خردی ربّانی دارند، به ویژه خردمندان روشن‌ضمیر هند قدیم که برای آن‌ها وداها به طور شهودی آشکار بود.

Samadhi سامادی: وجد، خلسه، تجربه فراهوشیارانه و نهایتاً اتحاد با هستی لایتناهی به عنوان واقعیت عالی و نافذ در تمام عالم هستی.

Satan: در زبان عبری به معنی "مخالف"، "دشمن" است. شیطان (Satan) نیروی هوشیار و مستقل جهانی است که هر چیز و هر کس را با هوشیاری غیرمعنوی محدودکننده و جدایی از حق، فریب می‌دهد. برای رسیدن به این مقصود، شیطان از سلاح مایا (فریب کیهانی) و آویدیا(avidya) (فریب فردی، جهل) استفاده می‌کند.

Sat-Tat–Aum: Sat حقیقت، مطلق، شادی کامل، Tat، هوشمندی جهانی یا هوشیاری، Aum، ارتعاش خلاق هوشمند کیهانی، کلمه نمادی برای خداوند.

Self خود: هنگامی که با حرف بزرگ نوشته شود برای مشخص کردن آتمن(۳۳۲) یا روح، ذات انسان و چیزی کاملاً متفاوت از خود عادی یا همان (ایگو)، من یا شخصیت انسانی است. خود، روح تجردیافته‌ای است که اساس طبیعت آن باقی، همواره هوشیار و همواره مسرور است. خود یا روح، سرچشمه عشق، خرد، صلح، شهامت، رحمت و سایر کیفیات روحی است.

Self-realization خودشکوفایی: پاراماهانسا یوگاناندا خودشکوفایی را این گونه توصیف کرده است: «خودشکوفایی یعنی دانستن – جسمی، ذهنی و روحی – این که ما با پروردگار همه جا

ناظر و حاضر یکی هستیم، این که نباید دعا کنیم که خداوند نزد ما بیاید، و این که ما نه تنها تمام مدت نزدیک او هستیم، بلکه حضور او حضور ماست، و ما اکنون به همان اندازه جزئی از او هستیم که در آینده خواهیم بود. تنها کاری که باید انجام دهیم، گسترش دانشمان است».

Shankara, Swami سوامی شانکارا: یکی از مشهورترین فلاسفه هند.

soul: روح فردیت یافته. روح، ماهیت واقعی و نامیرای انسان و همه موجودات زنده است. روح به طور موقت در جامه‌های بدن‌های علی، مثالی و فیزیکی پنهان است. ماهیت روح، حضرت حق است: همواره باقی، همواره هوشیار، همواره مسرور.

spiritual eye چشم روحانی: یگانه چشم شهود و درک، چشم سر، بین دو ابرو و راه ورود به مراتب عالی هوشیاری روحانی. حضرت مسیح به نور روحانی که از طریق چشم بصیرت ادراک می‌شود چنین اشاره می‌کند: «وقتی شما همه چشم شوید، تمامی وجودتان نور می‌شود... پس مراقب باشید که نور درونتان تاریک نشود» (انجیل لوقا ۱۱:۳۴–۳۵).

Sri Yukteswar,Swami شری یوکتشوار، سوامی (۱۸۵۵–۱۹۳۶): روحانی مسیح‌اندیش هند جدید، معلم روحانی پاراماهانسا یوگاناندا و نویسنده کتاب «دانش مقدس»(۳۳۳) (رساله‌ای در مورد وحدت زیربنایی کتب مقدس هندو و مسیحیت). داستان زندگی شری یوکتشوار توسط پاراماهانسا یوگاناندا در کتاب «شرح زندگی یک یوگی» آورده شده است.

Superconscious mind: قدرت همه چیزدان روح که حقیقت را مستقیماً از طریق شهود درک می‌کند.

Trinity: وقتی حضرت احدیت آفرینش را خلق می‌کند، خلقت سه جنبه پیدا می‌کند: پدر، پسر، روح‌القدس یا Aum، Tat، Sat، پدر (Sat) خداوند به عنوان خالق فراسوی آفرینش است. پسر (Tat) هوشیاری همه جا حاضر خداوند در خلقت است. روح‌القدس (Aum) قدرت ارتعاشی خالق است که به صورت آفرینش تجلی می‌کند. دوره‌های متعددی از خلقت و نیستی به ابدیت پیوسته‌اند. هنگام قیامت، این سه اقنوم و سایر نسبیت‌های خلقت، در روح مطلق مستحیل می‌شوند.

Vedas وداها: چهار کتاب مقدس هندو: ریگ ودا (Rig Veda)، ساماودا (Sama Veda)، یاجور ودا (Yajur Veda)، آتارواودا

(Atharva Veda). آن‌ها در اصل ادبیاتی شامل سرود، مراسم مذهبی، شعرخوانی برای زنده کردن و معنویت بخشیدن به همه دوره‌های زندگی و فعالیت انسان می‌باشند. در میان کتب بی‌شمار علمی هند، Veda (ریشه سانسکریت vid، "دانستن") نوشته‌هایی است که به هیچ نویسنده‌ای نسبت داده نشده است.

پی‌نوشت

۱) Swami Sri Yukteswar

۲) یوگی کسی است که علم یوگا را می‌آموزد. هر فردی که شیوه‌های علمی برای شناخت حق را می‌آموزد، یک یوگی است. او ممکن است متأهل یا مجرد، دارای مسؤولیت‌های دنیوی یا در قیدِ بندهای رسمی مذهبی باشد.

۳) این کلمه‌ی سانسکریت به معنی "پایین آمدن" است. ریشه‌ی آن ava "پایین" و tri، "عبور کردن" است. در کتب مقدس هندو آواتار به معنی فرود روح خداوند در جسم است.

۴) Kriya Yoga

۵) Vedas از کلمه سانسکریت vid به معنی شناختن آمده. وداها مجموعه قطوری از ۱۰۰۰۰۰ اشعار دو بیتی است. اصل و مبدا وداها به عهد عتیق برمی‌گردد. آن‌ها برای هزاران سال به طور لفظی از نسلی به نسل دیگر رسیدند. طبق روایتی، روشن ضمیری به نام Vyasa که در زمان بهاگاوان کریشنا (به فهرست لغات آخر کتاب رجوع شود) زندگی می‌کرد، مأموریت یافت وداها را در شکل فعلی آن تنظیم و تهیه نماید. وداها شامل ریگ ودا (RigVeda)، ساما ودا (SamaVeda)، یاجور ودا (YajurVeda) و اتاروا ودا (AtharvaVeda) می‌باشد.

۶) rishi: معنی تحت‌الفظی آن "بیننده" است. ریشی‌ها افراد روشن‌ضمیری بودند که وداها در دوران نامشخصی از باستان قدیم به آن‌ها الهام شد.

۷) آن‌ها خردمندان واقعی هستند. که روز برهما را که به مدت هزار دوره (یوگا) ادامه دارد و شام برهما را که باز هم برای هزار دوره دوام دارد، می‌شناسند. در طلوع صبح برهما، همه آفرینش، روح تازه یافته، از مرتبه نیستی به هستی تجلی پیدا می‌کنند؛ در غروب و شامگاه برهما، همه آفرینش به خواب عدم ظهور و عدم تجلی، فرومی‌روند." (بهاگاواد گیتا ۸۱-VIII۷۱:)

۸) خوب نگاه کنید ملکوت خداوند در درون شماست." (انجیل لوقا ۱۷:۲۱)

۹) بگذارید انسان به کمک نفس (مطمئنه)، خود را از منیّت برهاند. اجازه ندهید نفس (مطمئنه)، خود را خوار و حقیر بشمارد. برای آن‌هایی که به کمک خود برتر (روح) بر نفس خود (ایگو) غالب شده‌اند،

خود برتر به صورت دوست نفس درآمده. ولی مسلماً خود برتر به گونه‌ای خصمانه با نفسی که مقهور و مطیع نشود، رفتار می‌کند." (بهاگاواد گیتا ۶-VI۵:)

۱۰) Maya: فریب کیهانی. مایا قدرت اغواکننده‌ای در آفرینش است که به علت آن، محدودیت‌ها و تقسیم‌بندی‌ها به طور ظاهری در دنیای بی‌قیاس و لاینفک حضور دارند. در طرح و بازی (Lila) خداوند، یگانه وظیفه‌ی قدرت فریبنده (مایا) این است که پرده‌ی جهل را به روی انسان بیندازد، و آگاهی او را از روح بزرگ متوجه ماده و از واقعیت متوجه غیرواقعی سازد.

۱۱) به هر کجا رو کنی خداوند را می‌بینی. (سوره بقره) «مترجم»

۱۲) Samadhi: سرور ربّانی، مرتبه‌ی وحدت با حق که در تفکر و تعمق بسیار عمیق دست می‌دهد.

۱۳) قدرت هراس‌انگیز آزاد شدن انرژی اتمی ابتدا در شرایط کنترل‌شده‌ای به نمایش گذاشته شد و پس از آن اولین بمب اتمی در سال ۱۹۴۵ در نیومکزیک منفجر گردید.

۱۴) اتر فرض شده، لزوماً تئوری علمی‌ای را در مورد ماهیت دنیای مادی ارائه نمی‌دهد. ولی نوشته‌های مقدس هندو به اتر به عنوان یک "زمینه" ظریف ارتعاشی که آفرینش بر آن تحمیل شده، اشاره می‌کنند. اتر، همه‌ی شکاف‌های فضا را پر می‌کند و نیرویی ارتعاشی است که همه تصاویر را، یکی یکی از هم جدا می‌کند. (رجوع شود به فهرست آخر کتاب)

۱۵) و کلید خزائن غیب نزد خداوند است. کسی جز او بر آن آگاه نیست و نیز آنچه در خشکی و دریاست همه را می‌داند و هیچ برگی از درخت‌نیفتد مگر آن که او آگاه است. (سوره انعام – آیه ۵۸) «مترجم»

۱۶) قدرت فکر، چه فکر خوب، چه بد، از جوهر فکر عالم ناشی می‌شود، در ظهور آفرینش، خداوند ابتدا آن را به صورت الگوهای فکری فرافکن می‌کند، این الگوها ظریف‌ترین شکل ارتعاش هستند که به صورت نور و بعد ساختارهای اتمی خشن‌تر متراکم می‌شوند. اگر فکر اولیه خداوند را بردارید (حذف کنید) خلقت از هم پاشیده می‌شود. افکار بشر، مینیاتوری کیهانی از قدرت فکر خداوند است و لذا حتی در صورت عدم پیشرفت، این قدرت را دارد تا روی سلامت، شادی و موفقیت فرد اثر گذارد و چنانچه با فکر سایرین تلفیق و تقویت شود، می‌تواند دنیایی را که در آن زندگی می‌کند، تغییر دهد. الگوهای فکری القا شده در آفرینش توسط خداوند، به‌طور هماهنگ یا غیرهماهنگ، از افکار بشر تأثیر می‌پذیرد. (به کارما در فهرست لغات آخر کتاب رجوع شود).

۱۷) کارما، قانون عمل و عکس‌العمل است. هر آنچه فرد با رفتارهای خود در این دنیا می‌کارد، به همان میزان در این دنیا یا در دنیاهای بعدی، می‌درود.

۱۸) انجیل متا ۷:۱۲

۱۹) انجیل متا ۲۶:۴۱

۲۰) انجیل لوقا ۱۲:۳۱

۲۱) بهاگاواد گیتا (XVIII:۵۲)

۲۲) بهاگاواد گیتا (IV:۸۳)

۲۳) انجیل مرقس ۹:۴۳

۲۴) روح ضمن این که با انجام اعمال و امیال نادرست پسروی داشته و با انجام اعمال معنوی پیشروی دارد، سیری را طی می‌کند تا زمانی که به خداشناسی کامل رسیده و با هستی لایتناهی یکی شود. پس از بیرون آمدن از گمراهی و فریب‌های دنیوی، روح برای همیشه آزاد می‌گردد. "آن‌هایی که افکارشان غرق در آن (روح بزرگ) است و روحشان با ذات حق یکی شده، و صرفاً در طلب و در جستجوی پیوستگی با او هستند، و هستی آن‌ها از فریب‌های زهرآگینی که پادزهر خرد تشریح می‌کند، رهاست، این چنین انسان‌هایی به مرتبه‌ی وصل می‌رسند." (بهاگاواد گیتا V۷۱:(در انجیل به‌طور مشابه آمده: "کسی که غالب شود، برای او در معبد خدای خود، ستونی می‌سازم، و او دیگر بیرون نخواهد رفت." (مکاشفه‌ی یوحنا ۳:۱۲)

۲۵) ما انسان را خلق کردیم سپس از روح خود به او دمیدیم. (سوره مؤمنون آیه ۱۳) «مترجم»

۲۶) انجیل متا ۲۶:۳۹

۲۷) cauterize منظور مهر داغ روی چیزی گذاشتن است. «مترجم»

۲۸) سالکین بزرگ از آگاهی ربّانی خاصی بهره‌مند هستند که در همه‌ی جسم آن‌ها نفوذ می‌کند. برای نمونه، درک شهودی اعمال نادرست یک شاگرد را ممکن است مثل گزش درد حس کنند. به‌طور مشابه شهودات شاد و متوازن را گاهی به صورت احساس لذت‌بخشی، حس می‌کنند.

۲۹) بدان که خدا منحصراً دوست و یاور (بندگان) است... و اوست که بر هر چیز تواناست (سوره شوری – آیه ۸) «مترجم»

۳۰) محل چشم "سر" یا چشم بصیرت یا Kutastha یا مرکز هوشیاری ربّانی

۳۱) چشم معنوی، دریچه‌ی زیست نیرو (pranic) که فرد باید از طریق آن وارد شود تا به فراهوشیاری، هوشیاری ربّانی، هوشیاری کیهانی، دست یابد. "من دَر هستم. هر که از این در وارد شود نجات خواهد یافت و وارد و خارج می‌شود و چراگاه را پیدا می‌کند." (انجیل یوحنا ۹:۱۰)

۳۲)]اوه آرجونا[امروز تو را با همان یوگای قدیمی آشنا کردم، چون تو شاگرد وفادار و دوست من هستی. این رمز مقدس (یوگا)، منافع بسیار ذیقیمتی نصیب بشریت می‌کند. [بهاگاواد گیتا IV:۳[

۳۳) آن جنبه‌ی نامتناهی لایزال که در خلقت فعال است، در کتب مقدس هندو به نام مادر ربّانی نامیده می‌شود. پروردگار در شکل مادر کیهانی در مقابل بهاکتای‌واقعی (bhakta) به صورت انسان ظاهر می‌شود". «پاراماهانسا یوگاناندا»

۳۴) از شعر «دعای نیمه شب»، سروده‌ی پاراماهانسا یوگاناندا

۳۵) Lifetrons"، ظریف‌تر از انرژی که زندگی همه پدیده‌های طبیعی را حفظ می‌کند. دو نوع پرانا وجود دارد: انرژی کیهانی، منبع همه جا حاضر زندگی و حیات که در همه موجودات زنده، نشر و نفوذ دارد. و پرانای ویژه یا انرژی که در بدن انسان پخش و منتشر است.

۳۶) از طریق pranayama فرد ماهر قادر است انرژی حیات را در اعصاب حسی کنترل کرده و در مدت تفکر و تعمّق ذهنش را از آگاهی جسم جدا کند، او ضمناً قادر است با استفاده از این زیست نیرو به طور ارادی خودش را شفا بخشد یا شاداب سازد.

۳۷) انجیل متا ۴:۴

۳۸) مادهٔ ناخالص از ارتعاش کیهانی هوشمند خداوند پدید آمده و زنده باقی می‌ماند و ساختار ظریف عالم را تشکیل می‌دهد. ترکیبات اولیه‌ی این ارتعاش، نور و صدا هستند. Aum (اوم) صدای ارتعاش خلاق خداوند است، که در کتب مقدّس با عناوین آمین، روح القدس و کلمه، به آن اشاره شده است.

۳۹) کتاب آفرینش ۱:۳. در سوره‌ی غافر آیه‌ی ۶ هم آمده که چون (خداوند) به "خلقت چیزی، حکمش تعلق گیرد به محض این که گوید موجود باش، موجود شود." «مترجم»

۴۰) جوهر روح (به فهرست لغات رجوع شود)

۴۱) بهاگاواد گیتا (XV:۹۱)

۴۲) انجیل متا ۱۰:۲۹

۳۴) spiritual eye دید تلسکوپی شهود. در تفکر و تعمّق عمیق، چشم سر یا چشم شهود در وسط پیشانی ظاهر می‌شود. یوگی‌های بزرگ که همیشه در مرتبه خداآگاهی هستند، قادرند چشم سر را چه در حالت تفکر و تعمّق، چه در حالت عادی مشاهده کنند.

۴۴) مسیح از استعداد بالقوه‌ی ربّانی سخن می‌گفت که با برخورداری از آن، انسان از خدای درونی خود آگاه است: "باور کن که من در پدر هستم و پدر در من... به تو بگویم، کسی که به من باور داشته باشد، کارهایی را که من انجام می‌دهم، او هم انجام می‌دهد، و کارهایی به مراتب مهم‌تر از این کارها را هم انجام می‌دهد..." (انجیل یوحنا ۱۴:۱۱-۱۲)

۴۵) Mahavatar به معنی تجسد ربّانی و Babaji به معنی "پدر محترم" است. باباجی، معلم الهی لاهیری ماهاسایاست که ضمناً استاد سوامی شری یوکتشوار، معلم پاراماهانسا یوگاناندا بوده است.

۴۶) Trailanga Swami. علاوه بر طول عمر عجیب، ترای‌لانگا برای معجزات خود معروف است.وزن او حدود ۳۰۰ پوند بود اگر چه به ندرت غذا می‌خورد. او اغلب چندین روز در فراز رودخانه‌ی گنگ به تفکر و تعمّق می‌پرداخت یا گاهی برای مدتی طولانی زیر آب‌های آن پنهان می‌شد.

۴۷) جوهر حیاتی، محتوی مقادیر زیادی پراناست و چنانچه به هدر نرود این نیرو می‌تواند برای تقویت سلامت جسم و روح، خلاقیت و رشد معنوی به کار برده شود.

۴۸) در خانه‌ی پدرم خانه‌های زیادی وجود دارند..." انجیل یوحنا (۱۴:۲) فضاهای بالا و پایین علوی متشکل از نور ظریف و انرژی‌های حاوی زیست نیرو بهشت (یا جهنم) هستند که ارواح پس از مرگ به آن جا می‌روند. مدت اقامت آن‌ها براساس کارمای آنان، از قبل تعیین شده است. تا زمانی که فردی از اسارت بندهای مادی، یا کارمای زمینی رها نشده است (تأثیرات اعمال گذشته پایان نپذیرفته) باید تا رسیدن به تکامل و بازگشت به خداوند در زمین تجسد یابد.

۴۹) برای یک یوگی که به مراتب متعالی رسیده این کار میسر است که از طریق وحدت با ذات یگانه، تجارب همه‌ی بودن‌های خود را مشاهده کند.

۵۰) کتاب آفرینش ۲:۷

۵۱) این عناصر اساس جسم علوی هستند که در بدن انسان وجود دارند و آن را به فعالیت درآورده و به آن زندگی می‌بخشند. این نوزده عنصر عبارتند از: هوش، ایگو (نفس)، احساس، ذهن، قدرت‌هایی که در پس حس‌های پنج‌گانه هستند و پنج ابزار حرکت و فعالیت و پنج پرانا یا زیست نیرو.

۵۲) کسانی که روی من تمرکز می‌کنند و توکلشان فقط به من است، و با پرستش دایمی و بلاانقطاع، با من ارتباط دارند، من نقصان‌های آن‌ها را برطرف می‌کنم و سود آن‌ها را همیشگی می‌سازم. بهاگاواد گیتا (IX:۲۲)

۵۳) بهاگاواد گیتا II:۳۲-۴۲.

۵۴) پژوهش‌های جدی در مورد تأثیر رژیم غذایی و تغذیه بر سلامت ذهن، سال‌ها پس از ایراد این سخنرانی شروع شد. افرادی از مناطق محروم، که مواد غذایی کافی مصرف نمی‌کردند، رشد و واکنش‌های ذهنی پایینی داشتند. علاوه بر آن علم نشان داده که برخی از اشکال بیماری (عدم سلامت جسم) با مصرف ویتامین‌ها برطرف شده و ضمناً علت بعضی از اشکال افسردگی، تشویش و سایر هیجانات می‌تواند با عدم توازن‌های شیمیایی در ارگانیسم بدن ارتباط داشته باشد.

۵۵) papain

۵۶) papaya

۵۷) – در ارمنستان، دکتر گرانت سرکیسیان با استفاده از روزه موفق شد بیمارانی را که به امراض گوناگون از قبیل آسم ناشی از برنشیت، ناراحتی‌های پوستی، مراحل اولیه‌ی تصلب شرایین، فشار خون و اختلالات گوارشی دچار هستند، معالجه کند. یک رژیم غذایی انتخابی باید پس از خروج از بیمارستان دنبال شود که ترجیحاً استفاده از میوه و سبزیجات است، که موجب افزایش طول عمر می‌شود. در شوروی دکتر یوری نیکولایف در مدت بیست و سه سال گذشته، روزه درمانی را برای بیماری اسکیزوفرنی توصیه کرده و عقیده دارد ۶۴٪ از بیمارانش بهبود پیدا کرده‌اند. در پایگاه هوایی

جورج، واقع در کالیفرنیا بیست و پنج بیمار برای هشتاد و چهار روز برای درمان چاقی روزه درمانی شدند. ۱۶ نفر از آن‌ها برنامه را به پایان رساندند، با از دست دادن بین چهل تا صد پوند. دکتر ربرت کارنز که این آزمایش را انجام می‌داد گزارش داد که یک بیمار دیابتی ۴۸ ساله که روزی ۲۵ واحد انسولین دریافت می‌کرد، پس از روزه دیگر نیازی به تزریق انسولین نداشت. یک بیمار ۶۰ ساله که مبتلا به آرتروز و بیماری قلبی بود با روزه، بهبود قابل‌ملاحظه‌ای پیدا کرد.

در آزمایشاتی که روی موش که اکثر آزمایشات پزشکی روی آن صورت می‌گیرد انجام شد، مشاهده گردید که طول عمر می‌تواند تا ۵۰٪ افزایش یابد. درمان، روزه بود.

۵۸) عاقلانه است حمام آفتاب اوایل صبح و قبل از غروب آفتاب باشد. همواره باید دقت شود که پوست‌های حساس به مدت طولانی در معرض تابش نور آفتاب قرار نگیرند.

۵۹) منظور سال ۱۹۴۷ است.

۶۰) سالکینی که از طریق اتصال به حق به کمال رسیده‌اند، ممکن است ناراحتی‌های جسمی شدیدی را هم پشت سرگذاشته باشند – نه به دلیل این که روح آن‌ها نقصانی دارد – آن‌ها با اجازه حق، انتخاب می‌کنند رنج‌های بی‌شماری را متحمل شوند تا آثار کارمایی اعمال نادرست عده‌ای را بزدایند برای آن که به آن‌ها کمک کنند.

۶۱) فضا و زمان بخشی از فریب مایا هستند که با دید یک انسان فانی، لایتناهی تقسیم‌ناشدنی را به چیز قابل‌تقسیم و قابل‌اندازه‌گیری تقسیم می‌کنند. در هوشیاری ذات حق، که مایا به آن دسترسی ندارد، و برای فرد بیدار و واصل به حق، نزدیک و دور، گذشته، حال و آینده همه در حال لایزالِ همه جا حاضر مستحیل شده‌اند.

۶۲) در سال ۱۹۳۸ این سفر هفت روز طول می‌کشید ولی امروزه با فضاپیما در ظرف چند دقیقه می‌توان محور زمین را دور زد.

۶۳) بهاگاواد گیتا (II:۳)

۶۴) بهاگاواد گیتا (V۰۲:)

۶۵) هر کجا رو کنی رو به خداوند آورده‌ای. (سوره بقره – آیه ۱۱۴) «مترجم»

۶۶) افراد سالم به راحتی می‌توانند سه روز روزه بگیرند ولی بیش‌تر از آن باید تحت نظارت فرد تجربه دیده‌ای باشد. افرادی که دچار بیماری‌های مزمن یا نقصان ارگانیکی هستند فقط می‌توانند طبق دستور پزشک حاذقی روزه بگیرند.

۶۷) mouth of God انجیل متا ۴:۴: "بشر صرفاً با نان زنده نیست بلکه با هر کلمه (پرانا، زیست نیرو) که از دهان خداوند خارج می‌شود." (که از بصل‌النخاع به سراسر بدن سریان پیدا می‌کند)" از مرکز فراهوشیاری در بصل‌النخاع است که خداوند، "کلمه"اش را – ارتعاش هوشمند کیهانی، یا انرژی را – به انسان می‌دمد. مخزن انرژی در مغز است که از طریق بصل‌النخاع به پنج

مرکز متعالی (چاکراها- chakras) در نخاع سریان پیدا کرده و از آن جا انرژی را در کلیه‌ی ارگان‌های بدن توزیع می‌نماید.

۶۸) meditation تمرکز روی خداوند، درونی کردن توجه و تمرکز کردن روی (صفات و مظاهر) خداوند که نهایتاً منجر به تجربه‌ی خداوند از طریق قوه‌ی شهود می‌شود. «مترجم»

۶۹) بهاگاواد گیتا (VI:۵۱)

۷۰) اوه آرجونا، در مرتبه‌ی برهمن، (این مرتبه‌ی) ثابت و استواری است. هر کسی وارد این مرتبه شود (دیگر) هرگز فریب نمی‌خورد. حتی در آخرین لحظات عبور (از دنیای فیزیکی به اثیری)، اگر کسی بتواند در آن لنگر بیندازد، به مرتبه‌ی نهایی و برگشت‌ناپذیر وحدت با ذات یگانه نایل آمده است." (بهاگاواد گیتا II:۲۷)

۷۱) هر کس... به راه ایمان و پرستش خدا گراید به رشته‌ی محکم و استواری چنگ زده که هرگز نخواهد گسست. (سوره بقره – آیه ۲۵۵) «مترجم»

۷۲) اگر بندگانم از نزدیکی من به آن‌ها پرسیدند بگو من به آن‌ها از رگ گردن نزدیک‌ترم. (قرآن مجید، سوره حدید) «مترجم»

۷۳) رواقی کسی است که نسبت به خوب و بد زندگی بی‌تفاوت است.

۷۴) انجیل لوقا ۴:۸.

۷۵) مَن عَرَفَ نَفسه فَقَد عَرَفَ رَبّه.

۷۶) چشم شهود، یا خرد ربّانی، چشم بصیرت معنوی. "انسان گمراه شده، او (پروردگار) را مشاهده نمی‌کند و قادر نیست دنیای کیفیت‌ها را... تجربه کند. آن‌هایی که چشم خردشان باز است، او را مشاهده می‌کنند." (بهاگاوادگیتا XV۰۱:) "هنگامی که چشم شما یکی شد همه‌ی جسم شما پر از نور می‌شود، بنابراین توجه داشته باشید، نوری که در درون شما است، تاریکی نباشد." (انجیل لوقا ۱۱:۳۴–۳۵)

۷۷) سرعت ارابه در مقایسه با ماشین یا هر وسیله‌ی تند دیگر.

۷۸) تنها یوگی‌ای که دارای شادی درونی است و روی بنیاد درونی تأکید می‌کند و با نور درونی یکی است، تنها چنین کسی با حق یکی می‌شود و در ذات احدیت به آزادی کامل می‌رسد (حتی زمانی که در جسم زندگی می‌کند)." (بهاگاواد گیتا V:۴۲)

۷۹) انجیل یوحنا ۲:۱۹.

۸۰) اشاره به ده فرمان موسی است.

۸۱) انجیل لوقا ۱۰:۲۷

۸۲) بهاگاواد گیتا (VI:۶۲)

۸۳) تجربه‌ای که پاراماهانسا در این جا توصیف می‌کند در بهاگاواد گیتا(VI:۹) چنین نقل شده: "یوگی متعالی کسی است که همه‌ی انسان‌ها را با یک چشم می‌بیند – ارباب‌ها، دوستان، دشمنان، بیگانه‌ها، مراقبه‌کنندگان، افراد نفرت‌انگیز، خویشاوندان، افراد باتقوی و بی‌دین را."

۸۴) اناالله و انا الیه راجعون ... بازگشت همه به سوی او خواهد بود. (سوره انبیاء – آیه ۹۲) «مترجم»

۸۵) هوشیاری نفسانی، همسانی با جسم فناپذیر، که احساس جدایی از خداوند و در نتیجه احساس محدودیت را به وجود می‌آورد.

۸۶) پاراماهانسا کمتر از ۱۱ سال داشت که مادرش را از دست داد.

۸۷) انجیل متا ۶:۳۳

۸۸) بهاگاواد گیتا (IX:۴۳)

۸۹) تناسخ که تغییر پوشش ظاهری روح از یک شکل به شکل دیگر است، برای تجسد یافتن در بدن موجود زنده‌ی دیگر و به دنبال تکامل طبیعی صعودی حیات، بدون پسرفت به مراتب نازل‌تر، صورت می‌گیرد. نوشته‌های هندو می‌آموزند که روح قبل از رسیدن و تجسد یافتن در هیئت انسان از قلمرو مواد معدنی، نبات و حیوان عبور می‌کند. بنابراین از طریق دوره‌های مکرر زایش و میرش، و درس‌هایی که در این مدت در نوبت‌های گوناگون گرفته می‌شود، روح نهایتاً در آبَرانسان، انسانی که به طور کامل به شناخت حق نایل آمده است، کاملاً جلوه‌گر می‌شود.

۹۰) خداوند لحظه‌ای از توجه به خلق، غافل نیست... (و) به سخن عالمیان شنوا... است (سوره مؤمنون – آیه حج). «مترجم»

۹۱) انجیل متا ۹:۳۷

۹۲) انجیل لوقا ۲۳:۳۴

۹۳) بهاگاواد گیتا (II : ۷) muni واقعی راهبی است که سکوت روحانی را مشاهده می‌کند (mauna)، و به این تجربه از طریق کنترل امواج افکار و احساساتی که به طور پیوسته در طول مدت هوشیاری معمولی، در حرکت هستند، نایل می‌شود.

۹۴) ولی شما، زمانی که دعا می‌کنید، (یادتان باشد) وارد پستوی خود (سکوت درونی حاصل از تفکر) شوید، و هنگامی که درهای خود را می‌بندید (به صدای حاصل از حواس ظاهری) به درگاه خداوندی که در پنهان است (در درون شماست) دعا کنید،و خداوند که در پنهان می‌بینید، به شما به طور آشکار کمک می‌کند" (انجیل متا ۶:۶).

۹۵) اشرام، عبادتگاه، صومعه.

۹۶) بهاگاواد گیتا (X:۹)

۹۷) بهاگاواد گیتا (VI:۵۴)

۹۸) رئیس جمهور اسبق آمریکا

۹۹) منظور جذابیت جنسی است.

۱۰۰) به هنگام این سخنرانی گاندی هنوز زنده بود.

۱۰۱) impulse (انگیزه‌ی ناگهانی)

۱۰۲) Sri Chaitanya شهرت چایتانیا به عنوان یک بهاکتا (سرسپرده‌ی حق) در قرن ۱۶ در همه‌ی هند پیچید. در سنه‌ی ۱۵۰۸ به یک بیداری معنوی رسید و به آتش عشق حق – که به صورت آواتار حضرت کریشنا، ستایش می‌کرد – گرفتار شد.

۱۰۳) در بهاگاواد گیتا (III:۱) آرجونا به درگاه خداوند شکوه می‌کند: "اگر تو درک و فهم (درک حقیقت) را بر عمل ترجیح می‌دهی چرا مرا در این کار وحشتناک درگیر ساخته‌ای؟" مسیح هم وقتی روی صلیب با آزمایش خود رو به رو شد، فریاد کشید: "اگر امکان دارد اجازه بده من از این آزمایش بیرون بیایم. با وجود این، نه برحسب اراده‌ی من، بلکه برحسب اراده‌ی تو" (انجیل متا ۲۶:۳۹).

۱۰۴) منظور نویسنده این است که انسان باید خداپرست باشد نه بنده‌پرست.

۱۰۵) بهاگاواد گیتا (X:۰۲)

۱۰۶) انجیل یوحنا ۱:۸. در قرآن مجید سوره‌ی حدید هم آمده: اول و آخر هستی و پیدا و پنهان وجود همه اوست... «مترجم»

۱۰۷) در هند داستانی از آزمایش معنوی که قدیس بزرگ – شاه جاناکا – در مورد شاگرد آینده خود – سوکادوا – عملی کرد، نقل می‌کنند. برای آزمایش شاگرد خود، قبل از پذیرش او برای آموزش معنوی، جاناکا از او می‌خواهد تا کاخ شاهی را دور بزند در حالی که در کف دست خود چراغی نفتی که لبالب از نفت است، دارد. شرط قبولی شاگرد این بود که به طور دقیق همه چیز را مشاهده کند و بدون آن که یک قطره روغن از چراغ فروبریزد، جزئی‌ترین چیزهای مشاهده شده در اطاق را گزارش دهد. معنی آزمایش این است که سالک راه حق باید یاد بگیرد، افکارش را روی پروردگار متمرکز نگاه دارد و اجازه ندهد حتی برای یک لحظه ذهنش از حق غافل بماند، مبادا روغن ارتباط ربّانی فروبریزد ضمن این که وظایف دنیوی خود را به طور دقیق و موشکافانه انجام می‌دهد.

۱۰۸) کسی به آرامش دست می‌یابد که مرا به عنوان خالق بی‌همتای آفرینش و به عنوان دوست مهربان همه‌ی موجودات عالم بشناسد. (بهاگاواد گیتا V:۹۲)

۱۰۹) انجیل متا ۵:۴۴

۱۱۰) بهاگاواد گیتا (XIII:۰۳)

۱۱۱) sadhana جاده‌ی نظم و انضباط معنوی و دستوراتی که توسط استاد حق به هر شاگردی داده می‌شود.

۱۱۲) Trinity

۱۱۳) تمرکز فکر، مرتبه‌ی سکون و آرامش کامل ذهن است. ماهیت آفرینش، حرکت است. ماهیت روح، بی‌حرکتی و سکون است. "آرام باش و (آن وقت) می‌فهمی که من خدا هستم." (مزامیر ۴۶:۱۰). بنابراین سکون از ارکان اصلی ارتباط با پروردگار است.

۱۱۴) سطح نیمه‌هوشیار آگاهی انسان، به عنوان مخزن حافظه و سرزمین خواب و رؤیا کاملاً مفید و سودمند است. ولی در مراقبه، این سطح، یک مانع واقعی به شمار می‌آید، چون رهرو فراموشکار، خیالباف و مشتاق را به قلمرو خواب و خیال و تصورات ذهنی که خالی از واقعیت بوده و هیچ ارزش معنوی، جز یک رؤیای معمولی ندارند، هدایت می‌کند. شیوه‌های علمی مراقبه، و کوشش شخصی رهرو به اجرای صحیح آن‌ها، ذهن را به مرتبه‌ی فراهوشیاری و شناخت و ارتباط با ایزد باری‌تعالی می‌کشاند.

۱۱۵) در میان هزاران نفر، شاید یک نفر برای تعالی روحی تلاش کند و در میان سالکین واقعی و به حقیقت رسیده‌ای که مصرانه سعی در رسیدن به من دارند، شاید یکی مرا آن چنان که هستم مشاهده کند" (بهاگاواد گیتا VII:۳).

۱۱۶) نور خداوند یا چشم سر

۱۱۷) بهاگاواد گیتا (VI:۰۱)

۱۱۸) بهاگاواد گیتا (XV:۶)

۱۱۹) انجیل یوحنا ۱:۵

۱۲۰) یوحنا ۱۴:۲

۱۲۱) منظور نویسنده این است که همه‌ی انسان‌ها، صرف‌نظر از اختلافات نژادی و قومی، با هم برابرند.

۱۲۲) انجیل متا ۲۰:۲۸

۱۲۳) اشاره‌ای به عکس لاهیری ماهاسایا، استاد حق پاراماهانسا.

۱۲۴) بهاگاواد گیتا (II:۵۶)

۱۲۵) انجیل متا ۱۱:۲۵

۱۲۶) انجیل متا ۱۹:۱۹

۱۲۷) در چیز غیرواقعی، هستی و موجودیتی وجود ندارد. در چیز غیرواقعی نیستی و فنا وجود ندارد. واقعیت نهایی هر دو این‌ها، فقط بر مرد خردمند آشکار است" (بهاگاواد گیتا II:۶۱).

۱۲۸) سوامی رام تیرتا Swami Ram Tirtha.

۱۲۹) بهاگاواد گیتا (IX:۰۳-۱۳)

۱۳۰) قرنتیان ۳:۱۶

۱۳۱) بهاگاواد گیتا (IX:۱۱)

۱۳۲) یکی از اشعار سوامی شانکارا

۱۳۳) بهاگاواد گیتا (II:۹۵)

۱۳۴) relaxation

۱۳۵) هوشیاری همه جا حاضر کردگار و نیروی جاذب عشق الهی که در خلقت و آفرینش تجلی دارد.

۱۳۶) بهاگاواد گیتا (XII:۸۱-۹۱)

۱۳۷) Narada یک روحانی بزرگ

۱۳۸) در کتب مقدس هند آمده که روح انسان در سه بدن محصور است: جسم اندیشه‌ای یا علّی، جسم نوری یا اثیری و جسم خشن فیزیکی. دنیای اثیری قلمرو لطیفی از نیروهای ظریف‌تر است که در آن روح، که هنوز در محاصره جسم علّی و اثیری خود است، در هنگام مرگ فیزیکی، بازنشسته می‌شود تا آموزش ربّانی و تکامل خود را ادامه داده و مجدداً تجسد یابد و به زمین بازگردد.

۱۳۹) تا انسان مجدداً زنده نشود، نمی‌تواند ملکوت خداوند را ببیند... شما باید مجدداً متولد شوید (انجیل یوحنا ۳:۳،۷).

۱۴۰) بهاگاواد گیتا (XII :۷۱)

۱۴۱) انرژی حیات از نخاع وارد بدن می‌شود. این انرژی در مخ ذخیره شده و سپس به پنج مرکز حیات و هوشیاری واقع در ستون فقرات وارد شده، از آن جا به ارگان‌های حواس ظاهری و سایر قسمت‌های بدن پخش می‌شود. به هنگام مرگ، انرژی حیات در ستون فقرات متوقف شده و از طریق مغز تیره، بدن را ترک می‌کند. یوگی ماهر به طور ارادی و هوشیارانه انرژی حیات را از بدن و حواس ظاهری بیرون کشیده وارد ستون فقرات می‌کند و از آن جا به طرف بالا، به بالاترین مراکز ادراکات ربّانی، جایی که به گونه‌ای شادمانه از مرده بودنِ خود – و رها بودن از فریب‌های حسی و محدودیت‌های ناشی از هستی فیزیکی – آگاه است، هدایت می‌کند.

۱۴۲) بهاگاواد گیتا (II :۳۱)

۱۴۳) Mary

۱۴۴) Dakshineswar

۱۴۵) چنانچه فرامین مرا اجرا کنی، شاگرد من خواهی بود و حقیقت را خواهی شناخت، و حقیقت، تو رااز وابستگی رها می‌سازد (یحیا ۸:۳۱-۳۲).

۱۴۶) افراد سرسپرده که پیوسته فرامین مرا بدون آن که تردیدی به خود راه دهند، اجرا می‌کنند، آن‌ها هم از کارما رها خواهند شد. (بهاگاواد گیتا III:۱۳)

۱۴۷) مکاشفه‌ی یوحنا ۱:۷

۱۴۸) نور چشم سر، بین دو ابرو. "چشم، نور جسم است: بنابراین اگر چشم شما یکی باشد، همه جسم لبریز از نور خواهد شد" (انجیل متا ۶:۲۲).

۱۴۹) ما رسولانی پیش از تو به خلق فرستادیم و بر همه (مانند تو) زنان و فرزندانی مقرر نمودیم. (سوره رعد – آیه ۳۷) «مترجم»

۱۵۰) انجیل یوحنا ۸:۲۸

۱۵۱) ای رسول (به یاد آر) و خلق را متذکر ساز (هنگامی که خدای توانا پشت فرزندان آدم، ذریه آن‌ها را بر خود گواه ساخت که من پروردگار شما نیستم؟ همه گفتند بلی‌ما به خدایی تو گواه می‌دهیم. (سوره اعراف – آیه ۱۷۱)مراد، به گفته‌ی مفسرین، ظهور ارواح فرزندان آدم است.) «مترجم»

۱۵۲) انجیل یوحنا ۱۰:۳۴

۱۵۳) مکاشفه‌ی یوحنا ۳:۱۲

۱۵۴) خداوند، شنوا و دانا به گفتار و کردار خلق است. (سوره انعام – آیه ۱۱۴) خداوند از عمل هیچ کس غافل نخواهد ماند. (سوره انعام – آیه ۱۳۱) «مترجم»

۱۵۵) اشاره به این دارد که در عالم حتی کوچک‌ترین حوادث با اراده و مشیت پروردگار صورت می‌گیرد. دنباله جمله بالا این است که از این گنجشک‌های بی‌ارزش یکی به زمین می‌افتد و می‌میرد ولی به اراده‌ی پروردگار.

۱۵۶) پاراماهانسا این تجسم را در سال ۱۹۳۱ داشته در حالی که زاویه در سال ۱۹۳۶ ساخته می‌شود.

۱۵۷) انجیل لوقا ۲۲:۴۲

۱۵۸) یکی از اشعار پاراماهانسا به نام "قایقران خداوند"

۱۵۹) بهاگاواد گیتا (II:۵۱)

۱۶۰) منظور نویسنده، روح انسان است. «مترجم»

۱۶۱) روپیه، واحد پول هند است.

۱۶۲) بهاگاواد گیتا (IV:۹۳)

۱۶۳) انجیل متا ۶:۳۳

۱۶۴) حضرت شانکارا در دعایی که برای طلب بخشش از مادر ربّانی می‌نگارد، می‌نویسد: "اگرچه پسران بد، بی‌شمار هستند، ولی مادر بد هرگز وجود نداشته است".

۱۶۵) بدن انسان با ریشه‌هایی به صورت مو، بدنه‌ای به صورت ستون فقرات و نخاع درون آن، شاخه‌هایی به صورت اعصاب و شاخه‌های دست و پا، شباهت زیادی به درخت معکوس شده دارد... بعضی از یوگی‌ها موهایشان را کوتاه نمی‌کنند و بلند نگاه می‌دارند تا از هوا مقدار زیادتری شعاع کیهانی دریافت نمایند. دلیل این که "سامسون" قدرت ابرمردی خود را پس از کوتاه کردن موهایش توسط "دلیله" از دست داد، شاید این بود که او تمرین‌های یوگای خاصی انجام داده بود که مو را به آنتن‌های حساسی برای جذب انرژی کیهانی از هوا مبدل می‌سازد. (از نوشته‌های پاراماهانسا یوگاناندا در مجله انجمن در ماه مه ۱۹۶۳)

۱۶۶) ازدیاد دی اکسید کربن برای بدن مسموم‌کننده است. با وجود این مقدار کمی دی اکسید کربن در خون باقی می‌ماند، که به عنوان تنظیم‌کننده‌ی فعل و انفعالات شیمیایی بدن، لازم و حیاتی است.

۱۶۷) در درون هر پدیده فیزیکی، شیئی و ارتعاشی، همتای سماوی ظریف‌تر آن وجود دارد که از انرژی شفاف حاوی "پرانا" تشکیل شده است.

۱۶۸) Xochimilco

۱۶۹) منظور چشم سر است، چشم ادراک شهودی.

۱۷۰) و فی سماء و رزقکم. روزی شما از آسمان می‌رسد (سوره زاریات – آیه ۵۲) «مترجم»

۱۷۱) به هر طرف رو کنید خداوند را می‌بینید. (سوره بقره – آیه ۱۱۵) «مترجم»

۱۷۲) از یکی از اشعار پاراماهانسا

۱۷۳) siddha

۱۷۴) بهاگاودا گیتا (II:۷۱)

۱۷۵) ارتعاش کیهانی یا Aum ساختار همه موجودات فیزیکی را تشکیل می‌دهد، از جمله جسم انسان. این کار از طریق تبلور پنج عنصر صورت می‌گیرد: زمین، آب، آتش، هوا و اتر. این‌ها نیروهای مرتعش هوشمند هستند. بدون عنصر زمین، ماده جامدی وجود نداشت، بدون عنصر آب، مایعی وجود نداشت، بدون عنصر هوا، گازی وجود نداشت، بدون عنصر آتش، گرمایی وجود نداشت و بدون عنصر اتر، زمینه‌ای برای تولید نمایش فیلم کیهانی وجود نداشت. ارتعاش کیهانی سازنده (خلاق) از بصل‌النخاع (meddula) وارد بدن می‌شود و سپس از طریق عملیات پنج چاکرا، یا مراکز پایین‌تر، به پنج جریان اصلی تقسیم می‌شود: coccygeal (زمین)، sacral (آب)، lumbar (آتش)، dorsal (هوا) و cervical (اتر).

۱۷۶) projection

۱۷۷) انجیل لوقا ۴:۳۴

۱۷۸) انجیل لوقا ۴:۱-۱۳

۱۷۹) عوالم متعددی در دنیای مثالی وجود دارند که بهشت یا جهنم بعد از حیات را تشکیل می‌دهند. "در خانه پدرم خانه‌های بی‌شماری وجود دارد." (انجیل یحیا ۱۴:۲). اعمال نیک هر فردی در زمین، او را به یکی از عوالم بالاتر نور، آرامش و شادی هدایت می‌کند و می‌کشاند. اعمال شیطانی، فرد را به عالم اسفل تاریک، جایی که تجارب او ممکن است وابسته به کابوس‌های دهشتناک باشند، جذب می‌کند. فرد در دنیای مثالی برای مدت زمان کارمایی از قبل تعیین شده، باقی مانده و سپس مجدداً تولد یافته و بر روی زمین حاضر می‌شود.

۱۸۰) ego، همان "خود" یا "من" است.

۱۸۱) form mental

۱۸۲) یحیا ۲:۱۹

۱۸۳) برترین مرحله‌ی تفکر و تعمّق که در آن یک سالک به طور هوشیارانه از قفس تن بیرون می‌آید و خود را در خداوند مستحیل می‌سازد.

۱۸۴) بهاگاواد گیتا (II:۰۲)

۱۸۵) از طریق ارتباط با خداوند، سالکین بزرگ می‌توانند اقامت پیروان خود را در زمین طولانی کنند.

۱۸۶) یکی از عهدهای یک استاد حق، با شاگرد خود این است که به هنگام مرگِ شاگرد، حاضر می‌شود تا او را به آن دنیا هدایت کند.

۱۸۷) مکاشفه‌ی یوحنا ۱:۱۷

۱۸۸) سفر سماوی" امکان‌پذیر است به شرطی که فرد وارد یک سطح عمیق سامادی شود که در آن، هوشیاری به درک فراهوشیاری ارتقا پیدا می‌کند و شخص با چشمِ سر، همه چیز را مشاهده می‌نماید. از طریق چشم سر، فرد می‌تواند هر نقطه در این دنیا و آن دنیا را ببیند، و هوشیاری‌اش را به آن جا فرافکن کند. فردِ کاملاً پیشرفته می‌تواند باجسم فیزیکی یا مثالی خود، هر کجا بخواهد، حاضر شود. که به آن هم زمان در دو جا بودن (bilocation) می‌گویند. در این سطح از هوشیاری، تنفس و ضربان قلب متوقف می‌شوند و جسم دچار حالت خلسه می‌گردد. فقط در صورتی که سالک به بالاترین درجه از تعالی روحی رسیده باشد (nirbikalpa samadhi) بدن می‌تواند ضمن این که فرد از درون در حال سیر و سلوک است، به وظایف معمولی خود ادامه دهد.

۱۸۹) مکاشفه‌ی یوحنا ۱:۴

۱۹۰) و او به آن‌ها گفت، من شیطان را می‌بینم چون برقی از آسمان نازل می‌شود" (انجیل لوقا ۱۰:۱۸). "شما می‌دانید که همه‌ی مظاهر ساتوا (خیر)، راجاس (فعالیت) و تاماس (شر) از من ناشی می‌شود. اگر چه آن‌ها از من ناشی می‌شوند، من در آن‌ها نیستم" (بهاگاواد گیتا VII:۲۱).

۱۹۱) مرد، تجلی‌بخش جنبه‌ی منطق همراه با احساسات مخفی، و زن تجلی‌بخش جنبه‌ی احساسات با منطقی کم‌تر، است.

۱۹۲) تورات ۳:۳

۱۹۳) و شما مؤمنان نترسید) و بدانید که خدا همیشه یار پرهیزکاران است (سوره توبه – آیه ۱۱۲). گرامی‌ترین شما نزد خدا پرهیزکارترین شماست. (قرآن مجید) «مترجم»

۱۹۴) Sanatana Dharma

۱۹۵) فلسفه‌ی سانکهیا)Sankhya، یکی از فلسفه‌های هندو مبتنی بر دوگانگی متافیزیکی است که بین پراکریتی و پوروشا وجود دارد که تماس آن‌ها دنیای پدیده‌ای را به وجود می‌آورد که رهایی از آن نشانه روند رستگاری فردی است) مذهب واقعی را مذهبی توصیف می‌کند که اصول غیرقابل تغییر آن، انسان را برای همیشه از درد سه جانبه بیماری، اندوه و جهل حفاظت می‌کند. [پراکریتی و

پوروشا (Purushaو Prakriti) انرژی و روحی است که به اتفاق، علت اولیه هستی پدیده‌ای را تشکیل می‌دهند].

۱۹۶) هنگامی که حضرت عیسی در بیت‌اللحم واقع در یهودیه در دوران سلطنت پادشاه هِرُد به دنیا آمد، خردمندانی از شرق به فلسطین رفتند و گفتند آن ولادت یافته که سلطان یهودیان است کجاست؟ چون ما ستاره او را در شرق دیده‌ایم و آمده‌ایم تا او را مدح و ثنا بگوییم." (انجیل متا ۲:۱-۲).

۱۹۷) انجیل متا ۶:۲۲

۱۹۸) از لغت‌نامه‌ی انجیل اسمیت، چاپ شرکت Wolfe, Fiske Co De، بوستون، ماساچوست.

۱۹۹) مشتقات زیادی به کلمه‌ی کریشنا داده شده که مصطلح‌تر از همه کلمه‌ی "تاریکی" است که اشاره به تیرگی رنگ چهره‌ی کریشنا دارد. (او اغلب به رنگ آبی تیره که دلالت بر رهبانیت دارد، نشان داده می‌شود. آبی ضمناً رنگ هوشیاری ربّانی است که در چشم سر، به صورت دایره‌ای از نور آبی تیره که ستاره‌ای را احاطه کرده، نشان داده می‌شود.) طبق اظهارات M.V. Sridatta Sarma (در کتاب "ماجرای کریشنا") از معانی گوناگونی که از کلمه‌ی کریشنا شده، چند معنی در Brahmavaivarta Purana آمده است. او عقیده دارد که طبق یکی از همین اشتقاق‌ها، "Krsna" به معنی روح عالم‌گیر است. Krsi یک واژه است در حالی که na مفهوم "خود" را می‌رساند، که همان "روح همه جا حاضر" را تداعی می‌کند. در این جا ما تشابهی پیدا می‌کنیم با هوشیاری الهی به عنوان هوشیاری همه جا حاضر خداوند در آفرینش. جالب است که در زبان عامیانه بنگالی "کریشنا"، Krista (کریستا) نامیده می‌شود. (کلمه‌ی یونانی Christos و اسپانیولی Cristo)

۲۰۰) خداوند به گفتار و کردار خلق، شنوا و داناست (سوره بقره – آیه ۲۴۳). خداوند، غافل از کردار شما نیست (سوره بقره – آیه ۸۴) خداوند به دعای خلق، شنوا و به احوال همه داناست (سوره فصلت – آیه ۳۸). «مترجم»

۲۰۱) Assisi شهری در ایتالیا مشهور به زادگاه فرانسیس مقدس

۲۰۲) یحیا ۱۰:۳۰

۲۰۳) انجیل متا ۱۰:۲۹ . اشاره به این واقعیت دارد که در جهان هستی حتی کوچک‌ترین حوادث از نظر خداوند پنهان نیست.

۲۰۴) در بهاگاواد گیتا روح خداوند می‌گوید: "اوه بهاراتا! پرتوی فضیلت (دارما) افول می‌کند و گناه (آدارما) تسلط می‌یابد، من در هیئت آواتار تجسد می‌یابم. از عنصری به عنصر دیگر من به گونه‌ای

نامرئی ظاهر می‌شوم تا از افراد پرهیزکار حمایت کنم و اعمال شیطانی را نابود سازم، برای آن که درستی و عدالت را در زمین بگسترانم."

۲۰۵) یحیا ۱:۱۲

۲۰۶) Acts 62 : 71.

۲۰۷) انجیل متا ۵:۳۹

۲۰۸) حاکم و نگهبان هر چیز خداست (سوره هود – آیه ۱۱). خداوند پادشاه و مولا و نگهبان و حافظ و ناصر شماست، نیکو ناصر و مولایی. (سوره حج – آیه ۷۷) «مترجم»

۲۰۹) انجیل متا ۲۶:۵۲

۲۱۰) از بدی‌ها درگذر و مردم را ببخش. (سوره آل عمران – آیه ۱۵۸(ببخشید تا بخشوده شوید. (سوره نور – آیه ۲۱) خداوند به کسانی که به جای انتقام می‌بخشند اجر می‌دهد. (سوره شوری – آیه ۳۵) «مترجم»

۲۱۱) انجیل متا ۱۹:۲۹. در قرآن مجید آمده که هر کس کار نیکو کند او را ده برابر پاداش خواهد بود. (سوره انعام – آیه ۱۵۹) نپندارید که شهیدانِ راه حق مرده‌اند بلکه زنده به حیات ابدی شده‌اند و در نزد خدا متنعم خواهند بود... خداوند اجر اهل ایمان را هرگز ضایع نگذارد. (سوره آل عمران – آیات ۶۸–۷۰) «مترجم»

۲۱۲) بهگاواد گیتا (IX:۷۲–۸۲)

۲۱۳) او خدای شماست و به سوی او بازمی‌گردید. (سوره هود – آیه ۳۳) پس از مرگ، بازگشت همه شما به سوی اوست. (سوره زمر – آیه ۴۳) «مترجم»

۲۱۴) انجیل لوقا ۶:۴۶

۲۱۵) Rudyard Kipling

۲۱۶) curry خورش تند هندی

۲۱۷) apple pie

۲۱۸) یکی از چند نام کریشنا. (به فهرست لغات پایان کتاب رجوع شود)

۲۱۹) یحیا ۱۴:۱۲

۲۲۰) انجیل لوقا ۲۳:۳۴

۲۲۱) Kansa

۲۲۲) Kaliya. شیطان و کالیا نماینده‌ی پلیدی یا جهالت (نسبت به ذات احدیت) هستند.

۲۲۳) Gowardhan

۲۲۴) Radha

۲۲۵) gopis

۲۲۶) یحیا ۱۰:۳۰

۲۲۷) من گنجی پنهان بودم، می‌خواستم شناخته شوم. (حدیث قدسی) «مترجم»

۲۲۸) یحیا ۱:۱۸

۲۲۹(روزهای خدا را به یاد آور که این یادآوری بر هر شخصی که در بلا و نعمت، صبور و شکرگزار است دلایل روشنی است. (سوره ابراهیم – آیه ۴) ممکن است منظور ایام عهد الست و روزگار عالم ذر، یا ظهور پیغمبران باشد. «مترجم»

۲۳۰) نویسنده در این جا اشاره به شعری در بهاگاواد گیتا دارد که در آن روح خداوند در شکل کریشنا می‌گوید: "من اوم هستم (Pranava) در همه‌ی وداها، صدایی در اتر..." (VII:۸)

۲۳۱) انجیل متا ۶:۲۵

۲۳۲) انجیل لوقا ۱۲:۳۰–۳۱

۲۳۳) بهاگاواد گیتا (XVIII:۶۶)

۲۳۴) بهاگاواد گیتا (IV:۸۱–۰۲)

۲۳۵) قسمتی از اشعار پاراماهانسا یوگاناندا

۲۳۶) فساد و پریشانی به کرده‌ی بد خود مردم در بر و بحر پدید می‌آید. (سوره روم – آیه ۳۰) رنج و بلا از کرده‌ی خود ما به ما می‌رسد. (سوره روم – آیه ۳۵) «مترجم»

۲۳۷) فتح مغرورانه‌ی طبیعت توسط انسان جلوه‌ای است از عقده‌ی قدرت و فریب مغرورانه‌ی او. طبیعت پدیده‌ای است که ما از آن اطاعت می‌کنیم. دانشمند قوانینی را کشف می‌کند که ما باید از آن فرمانبرداری نماییم. هر قانون کشف شده‌ای قدرتی در درون دارد که اطاعت و فرمانبرداری را ایجاب می‌کند. (از کتاب زیست‌شناسان در جستجوی مادی‌گرایی به نویسندگی جی.اسکات ویلیامسون، و اینز اچ – پیرس)

۲۳۸) بهاگاواد گیتا (XVI:۳۲–۴۲)

۲۳۹) از آنچه روزیِ شما کردیم انفاق کنید پیش از آن که بیاید روزی که کسی نه برای خود چیزی تواند خرید و نه دوستی و شفاعتی به کار آید... (سوره بقره – آیه ۲۵۳) «مترجم»

۲۴۰) کتاب دوم عهد قدیم که درباره‌ی مهاجرت یهودیان به مصر است.

۲۴۱) بهاگاواد گیتا (XVIII :۵۶). وعده‌ی خدا البته حق است و کیست که در گفتار، راستگوتر از خداست. (سوره نساء – آیه ۱۲۱) «مترجم»

۲۴۲) بهاگاواد گیتا (XVIII :۶۶). خدا ذات بی‌مثل و مانند است. (سوره بقره – آیه ۲۱) خداوند، هر کس را به او شرک آورد نخواهد بخشید... (سوره نساء – آیه ۱۷) باید همان خدای یکتا را پرستش کنیم. (سوره مریم – آیه ۶۳) «مترجم»

۲۴۳) ولی از آن روز و ساعت هیچ کس جز پدر (ذات احدیت) خبر ندارد نه فرشتگان که در بهشت هستند و نه پسر." (انجیل مرقس ۱۳:۳۲)
۲۴۴) بهاگاواد گیتا (VII:۳۲)
۲۴۵) فقط تو را می‌پرستیم و از تو یاری می‌جوییم. (سوره حمد) «مترجم»
۲۴۶) زنهار نام خدا را هدف سوگندهای خود نکنید... بترسید که خدا راست و دروغ مردم را می‌شنود. (سوره بقره) «مترجم»
۲۴۷) ای کسانی که ایمان آوردید هرگاه شما را برای نماز روز جمعه بخوانند فی الحال به ذکر خدا بشتابید و کسب و تجارت را رها کنید. (سوره جمعه – آیه ۸) «مترجم»
۲۴۸) درباره‌ی پدر مادر نیکی کنید و چنانچه... سالخورده شوند زنهار کلمه‌ای که رنجیده‌خاطر شوند نگویید... و با ایشان به اکرام و احترام سخن گویید. (سوره اسراء – آیه ۲۲) «مترجم»
۲۴۹) هرگز نفس محترمی که خدا قتلش را حرام کرده... نکشید. (سوره اسراء – آیه ۳۱) «مترجم»
۲۵۰) هرگز به عمل زنا نزدیک نشوید که کاری بسیار زشت و راهی بسیارناپسند است. (سوره اسراء – آیه ۲۱) «مترجم»
۲۵۱) هر چیز را با ترازوی عدل بسنجید که این کاری بهتر و عاقبتش نیکوتر است. (سوره اسراء – آیه ۳۴) «مترجم»
۲۵۲) برای خدا گواهی دهید هر چند بر ضرر خود ... شما باشد. (سوره نساء – آیه ۱۳۴) شما نباید در حکم و شهادت... از حق عدول نمایید. (سوره نساء – آیه ۱۳۴) «مترجم»
۲۵۳) اگر درباره‌ی خلق ... نیکی کنید یا از بدی آن‌ها درگذرید (محبوب خداست)، خدا همیشه از بدی‌ها می‌گذرد با آن که بر انتقام بدان تواناست. (سوره نساء – آیه ۱۴۸) «مترجم»
۲۵۴) خدا دوست نمی‌دارد که کسی به گفتار زشت به عیب خلق صدا بلند کند. (سوره نساء – آیه ۱۴۷) «مترجم»
۲۵۵) مال یکدیگر را به ناحق نخورید... (سوره بقره – آیه ۱۸۷) «مترجم»
۲۵۶) انجیل متا ۷:۱
۲۵۷) اشاره به نمایشنامه‌ی ژولیوس سزار، اثر شکسپیر است.
۲۵۸) البته موسیقی‌های مدرن امروزی نه در آمریکا و نه در هند معمولاً از چنین مشخصه‌ای برخوردار نیست.
۲۵۹) bhagavathar
۲۶۰) همه‌ی خلقت تابع نفوذ سه گونا (guna) یا کیفیت است: تاماس (Tamas) و راجاس (Rajas) و ساتوا (Sattva) – متعالی، فعال‌کننده، سدکننده.
۲۶۱) Twashtri

۲۶۲) بهاگاواد گیتا (X :۹)
۲۶۳) فکری که با آن انسان محتضری زندگی را وداع می‌گوید – از طریق تأکید مستمر روی آن – وضعیت او را در زندگی بعدی تعیین می‌کند." (بهاگاواد گیتا VIII:۶)
۲۶۴) انجیل متا ۱۰:۲۹
۲۶۵) انجیل متا ۵:۴۴
۲۶۶) بهاگاواد گیتا (VI:۹)
۲۶۷) بندگانم را بگو که همیشه سخن بهتر را (در مقام تکلم) بر زبان آرید (و هرگز حرف زشت نزنید) که شیطان بسیار شود به یک کلمه‌ی زشت میان شما دشمنی و فساد برانگیزد... (سوره اسرا – آیه ۵۳) «مترجم»
۲۶۸) خداوند از عمل هیچ کس غافل نخواهد بود. (سوره انعام – آیه ۱۳۱) «مترجم»
۲۶۹) یحیا ۸:۷
۲۷۰) یحیا ۱:۱۲
۲۷۱) یحیا ۲:۱۹
۲۷۲) بهاگاواد گیتا (II:۴۴)
۲۷۳) شرق و غرب هر دو ملک خداست. پس به هر طرف رو کنید به سوی خدا روی آورده‌اید. خدا به همه جا و همه چیز داناست (سوره‌ی بقره). «مترجم»
۲۷۴) chloroform (ماده‌ی بیهوشی)
۲۷۵) خدا صلاح شما را بهتر از شما می‌داند. (سوره اسراء – آیه ۵۳) «مترجم»
۲۷۶) هر نفسی شهد مرگ را خواهد چشید و پس از مرگ همه به ما رجوع خواهند کرد. (سوره عنکبوت – آیه ۵۶) «مترجم»
۲۷۷) شکسپیر. نمایشنامه‌ی ژولیوس سزار پرده‌ی دوم صفحه ۲ خط ۳۲.
۲۷۸) Lilliput ساکنین کوچک سرزمین لی‌لی‌پوت که در کتاب گالیور از آن‌ها یاد شده است.
۲۷۹) Burbank
۲۸۰) بهاگاواد گیتا (IV:۶)
۲۸۱) در آن دوران نه بودی بود، و نه نبودی...
یکتای (مطلق) از قدرت خود دمید (دمی که صدا نداشت)
فراسوی این، هیچ پدیده‌ای مطلقاً وجود نداشت...
بذر هستی در نیستی کاشته شد
به این حقیقت، خردمندان با (علم لدنی و) شعور قلبی پی بردند". (RigVeda X:۹۲۱)

۲۸۲) بهاگاواد گیتا (IX:۴)

۲۸۳) بگو او خدای یکتاست. آن خدایی که از همه عالم بی‌نیاز است. نه می‌زاید و نه زاییده شده و نه هیچ کس مثل و مانند و همتای اوست. (سوره‌ی اخلاص) «مترجم»

۲۸۴) بهاگاواد گیتا (VII:۷)

۲۸۵) حرکات بدن در هاتایوگا

۲۸۶) خداوند پس از آفرینش انسان بر خود آفرین می‌فرستد: "فتبارک الله احسن الخالقین" (سوره مؤمنون – آیه ۱۳) «مترجم»

۲۸۷) بهاگاواد گیتا (IV:۱۱)

۲۸۸) خداوند همه جا با ماست و ما را می‌شنود. (سوره شعرا – آیه ۱۴۰) ... هر کجا باشید او با شماست. (سوره حدید – آیه ۳) هر کس روی تسلیم و رضا به سوی خدا آورد... به محکم‌ترین رشته الهی چنگ زده. (سوره بقره – آیه ۲۵۵) بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. (سوره غافر – آیه ۵۹) «مترجم»

۲۸۹) انجیل لوقا ۱۸:۱۶

۲۹۰) این یکی از اصول کلی آرمان ودایی است که زندگی انسان را به چهار دوره تقسیم کرده و به آن عنوان اشرام (ashramas) داده است: ۱) آموزش جسمی، روحی، اخلاقی و معنوی شاگردِ مجرد ۲) به انجام رساندن وظایف خانه یا مسئولیت‌های دنیوی ۳) عدم وابستگی به دنیا و پرداختن به امور معنوی و خدایی ۴) عدم وابستگی کامل (درونی و بیرونی) به همه‌ی تعلقات دنیایی.

۲۹۱) بهاگاواد گیتا (II:۸۴)

۲۹۲) action-vote هر رأیی که نهایتاً منجر به بروز عملی می‌شود.

۲۹۳) quantitative

۲۹۴) بهاگاواد گیتا (XVI:۶۱)

۲۹۵) انجیل متا ۱۳:۱۲

۲۹۶) بهاگاواد گیتا (III:۷)

۲۹۷) سوسماری است که به رنگ‌های مختلف درمی‌آید، chameleon.

۲۹۸) از اشعار پاراماهانسا

۲۹۹) مرگ مادر نویسنده در سن یازده سالگی نقطه عطفی در زندگی او بود و تمایلات بیدار شده‌ی معنوی را در وی بیش از پیش تقویت کرد.

۳۰۰) انجیل متا ۲۶:۴۱

۳۰۱) بهاگاواد گیتا (II:۰۶)

۳۰۲) این به ویژه در مورد افرادی که در نیمه هوشیارشان عادت‌های بد زندگی گذشته پنهان مانده صدق می‌کند. اولین قبول هر وسوسه‌ای برای انجام کار نادرستی در این زندگانی، مکانیسم از قبل جاافتاده‌ای را تحریک می‌کند.

۳۰۳) بهاگاواد گیتا (XVI:۱۱)

۳۰۴) بهاگاواد گیتا (IV:۶۳)

۳۰۵) شما را در مسیر سعادت و شقاوت مختار کردند تا از این دو راه هر کدام را خواهید، اختیار کنید. (سوره نحل – آیه ۸) «مترجم»

۳۰۶) انجیل متا ۲۶:۴۲

۳۰۷) انجیل متا ۶:۳۳

۳۰۸) انجیل متا ۲۱:۲۱

۳۰۹) شاید اشاره به داستان حضرت موسی است که وقتی با قوم خود فرار کرد، دریا خشک شد و راه برای آن‌ها باز شد و وقتی فرعونیان آن‌ها را دنبال کردند دریا آنان را در برگرفت و غرق شدند. «مترجم»

۳۱۰) در قرآن مجید نیز اشاره‌های مکرر به قوم‌های مختلف از جمله شعیب، عاد و ثمود، لوط و غیره شده که به تقدیر الهی به هلاکت رسیده‌اند ولی نابودی آن‌ها هرگز درس و عبرتی برای آیندگان نبوده است. «مترجم»

۳۱۱) در قرآن کریم بارها به این مطلب اشاره شده که نه در آن دنیا شفاعت کسی برای دیگری کارساز است و نه کسی به جای دیگری قصاص می‌شود و هر کس به اندازه‌ای که نیکی یا بدی کرده پاداش و جزا دیده و به هیچ کس ستمی نخواهد شد. «مترجم»

۳۱۲) انجیل لوقا ۱۲:۲۲

۳۱۳) کسی که بر (موانع) غلبه کند در معبد خداوند ستونی برای او می‌سازم و او دیگر بیرون نخواهد رفت." (انجیل یوحنا ۳:۱۲) «مترجم»

۳۱۴) بهاگاواد گیتا (۳: VII)

۳۱۵) میلتون شاعر بزرگ انگلیسی به همین نکته اشاره دارد وقتی می‌گوید جشن گرفتن تولد مسیح چه سود وقتی او هرگز در تو متولد نشود.

۳۱۶) بهاگاواد گیتا (VI:۰۳)

۳۱۷) Pentecost

۳۱۸) انجیل متا ۷:۷. در سوره‌ی بقره نیز آمده که "بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را."

۳۱۹) بهاگاواد گیتا (XI:۵۵)

۳۲۰) بهاگاواد گیتا (VI:۲۲)

۳۲۱) انجیل متا ۱۸:۸
۳۲۲) بهاگاواد گیتا (IV:۴۳)
۳۲۳) بهاگاواد گیتا (IV:۵۳)
۳۲۴) بهاگاواد گیتا (XIII:۷۱)
۳۲۵) انجیل متا ۵:۲۹
۳۲۶) مکاشفه‌ی یوحنا ۳:۱۲
۳۲۷) Mahabharata
۳۲۸) Lord
۳۲۹) Tat Kutastha Chaitanya or
۳۳۰) background
۳۳۱) Alexandria, Origen, St. Jerome
۳۳۲) atman
۳۳۳) Holy Science

* * *

Man's Eternal Quest

Self-Realization Fellowship

Paramahansa Yogananda

Part - 2

تعالیم حق

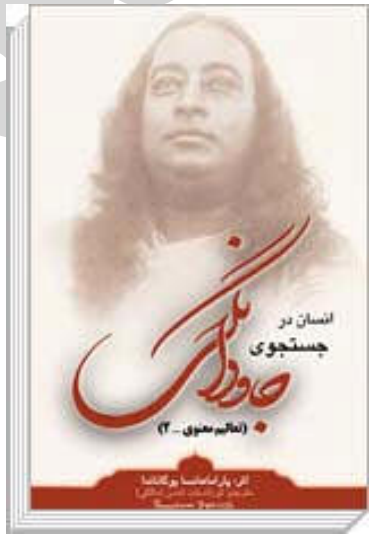
این لحظه طلایی (تعالیم معنوی ـ ۱)

سات چید آناندا ـ مترجم: پونه رهنما

۳۶۵ پیام معنوی برای ۳۶۵ روز سال

توصیه‌هایی بسیار ساده برای تجربه حضور خداوند در تمامی لحظات زندگی؛ از بنیانگذار اینتگرال یوگا

درس‌هایی برای ازدواج پایدار، تحقق خواسته‌ها، اجابت دعاها و حل مسائل و مشکلات زندگی، قدرت فکر و . . .



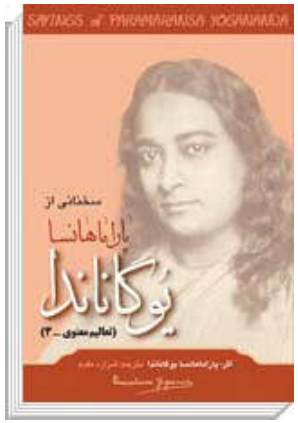
انسان در جستجوی جاودانگی

(تعالیم معنوی ـ ۲)

پاراماهانسا یوگاناندا ـ مترجم: توراندخت تمدن

برای یافتن «آن چیز دیگر» که امیدواریم برایمان شادی کامل و بی‌منتها به ارمغان آورد؛ سفر به هیمالیا، مراقبه و ریاضت‌های بی‌پایان و ترک زندگی معمول لازم نیست.

اثری که رموز زندگی را به ما می‌آموزد: دستیابی به هوشیاری کیهانی، دوست‌داشتنی بودن، راه یافتن پاسخ آرزوها، روش موفقیت در زندگی و ...



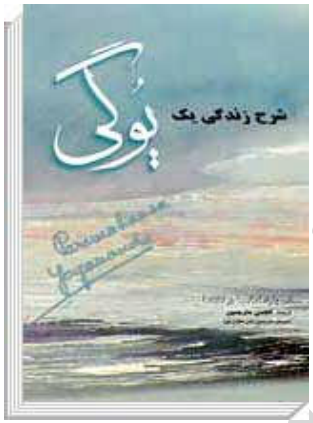
سخنانی از پاراماهانسا یوگاناندا

(تعالیم معنوی ـ ۳)

پاراماهانسا یوگاناندا ـ مترجم: شراره مقدم

مجموعه گفتار، تمثیل‌ها و اندرزهای پاراماهانسا یوگاناندا

چکیده‌ای از تعالیم ده‌ها استاد معنوی که هر کدام دری از دانایی و شعور را به روی او گشوده‌اند.



شرح زندگی یک یوگی

پاراماهانسا یوگاناندا

انجمن مترجمین نشر تعالیم حق

آموزش تعالیم و تجارب معنوی اساتید بزرگ و پنهان درکوه‌های هیمالیا به زبانی ساده .

پرفروش‌ترین و مشهورترین کتاب پاراماهانسا که **به بیش از ۱۸ زبان زنده دنیا** ترجمه شده است.

کتابی که به گفته مؤسسات مطالعاتی مرتبط با عرفان و معنویت، برندگان جایزه نوبل و بسیاری از نشریات معتبر دنیا همچون نیویورک تایمز، یکی از آثار جاودانه و ژرف عرفان در جهان است.

سخنان ساتیا سای بابا (تعالیم معنوی ـ ٤)

معلم مشهور و بین‌المللی علوم معنوی

مترجم: توراندخت تمدن

ـ شاهدان بسیاری از اعمال شگفت‌انگیز او گفته‌اند.

به راستی او کیست؟

«خداوند در را می‌کوبد، می‌پرسد و عطا می‌کند.»

تعلیمات ساتیا سای بابا (تعالیم معنوی ـ ٦)

مترجم: رؤیا مصاحبی

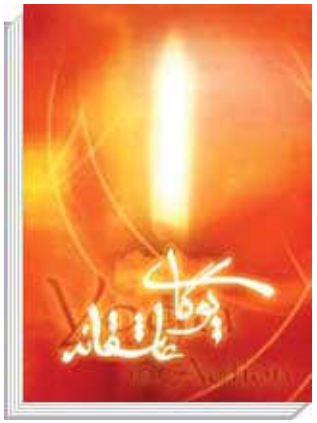
آموزه‌ها و توصیه‌هایی عملی در زمینه:

- خواندن خداوند
- نشانه‌ها و موانع ظهور حقیقت
- عصر آشکاری حقیقت
- تأثیرات زندگی روزمره در سفر درونی (باطنی)
- الفبای تلاش معنوی

به همراه ضمیمه‌ای با عنوان

«مسیح خودش است، سای هم خودش است»

و گزیده‌ای از کتاب عهد جدید



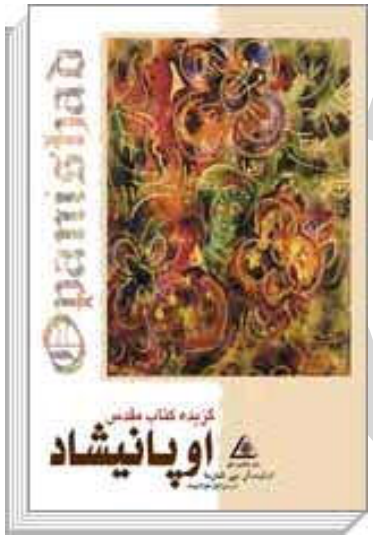
یوگای عاشقانه

ساتیا سای بابا ـ مترجم: آزاده مصاحبی

«عشق، خداست و خداوند عشق است
و جایی که عشق باشد، قطعاً خداوند در آنجا حضوری آشکار دارد.
پس به انسان‌ها بیشتر و بیشتر عشق بورزید و هرچه مشتاق‌تر عاشق آنها باشید.
عشق خود را از طریق خدمت ابراز نمایید و خدمت را نوعی عبادت بدانید.»

گزیده کتاب مقدس اوپانیشاد

(تعالیم معنوی ـ ٥)



آر. بی. شارما ـ مترجم: لیل فولادوند

اوپانیشادها ما را در یافتن حامی اسرارآمیزمان در درون یاری می‌دهد.
مجموعه‌ای اسرارآمیز از خرد گذشتگان و مکاشفه‌ها و دریافت‌هایشان در قالب افسانه‌ها، حکایات، خطابه‌ها و تمثیل‌ها.

تعالیم حق

تعلیمات تانترا (کندالینی– یوگا) (در دو جلد)

روش آزادسازی شعور خلاق روح

اثر : اشو راجنیش

مترجمین: فرشته جنیدی ـ بهروز قنیری ـ اشرف عذیلی

صرفاً با صحبت کردن درباره خدا نمی‌توان با او ارتباط برقرار نمود.

آموزش مراقبه تانترایی برای روان کردن انرژی در درون، دستیابی به منبع هستی و کسب فیض الهی. اردوی سه روزه مراقبه توسط اشو و شرح ابعاد مخفی تانترا – تاثیر معجزه‌آسای تنفس – رازهای هفت کالبد و هفت چاکرا و مباحث مفید و جذاب دیگر در زمینه کندالینی.

با شناخت سطوح جسمتان به تعالی روح دست یابید.

اثری از شخصیت جنجال برانگیز استاد تانترا که درباره او گفته‌اند:

« **اشو یکی از خطرناک‌ترین موجوداتی است که به این جهان آمده است.** »

تائوئیزم و عرفان شرق دور (در دو جلد)

سخنرانی‌های اوشو درباره سوتراهای لائوتسو

اثر : اوشو راجنیش
مترجم: فرشته جنیدی

«زمانی که درهای ماورا به رویتان گشوده شد سرزمینی که در هیچ کجا نیست همان مأوای حقیقی است. شما به خانه رسیده‌اید.»

تفسیری ساده و روان از تعالیم کهن لائوتسو به زبانی شیرین و آمیخته به لطایف و حکایات معنوی.

تفسیر آواهای شاهانه ساراها (در دو جلد)

اشو راجنیش ـ هما ارژنگی

بررسی تازه‌ای بر دانش بی‌زوال تانترا با سرودهای لبریز از شعف و آگاهی از ساراها بنیانگذار تانترا.

برای تهیه کتاب‌ها، به نمایندگی‌های فروش در سایت تعالیم حق مراجعه نمایید.

www.TaalimeHagh.com