

# آموزه‌های ماهارشی

گردآوری: ماوریس فریدمن

مترجم: مهراں رودسری



**Maharshi's Gospel**



# آموزه‌های مهارت‌های

گردآوری: ماوریس فریدمن

ترجمه: مهراں رودسری



با تشکر از مولود سلطانی که کار پیشنهاد و انتخاب این کتاب، تایپ، بررسی واژه‌های سانسکریت و ویرایش متن فارسی کتاب را انجام داده؛ همچنین از مرضیه مرادپور و نسترن رضایی برای ویرایش نهایی متن فارسی کتاب.



## فهرست

- زندگینامه ماهارشی ..... ۱  
درباره این کتاب ..... ۱۱  
درباره نویسنده این کتاب ..... ۱۳

### کتاب اول

۱. کار و کناره‌گیری از دنیا ..... ۱۷  
۲. سکوت و خلوت‌گزینی خودخواسته ..... ۲۷  
۳. کنترل ذهن ..... ۳۰  
۴. سالک و خودآگاهی ..... ۳۶  
۵. خود و فردیت ..... ۳۹  
۶. خودآگاهی ..... ۴۴  
۷. گورو و توجه او ..... ۴۹  
۸. آرامش و سعادت‌مندی ..... ۵۶

### کتاب دوم

۱. جستجوی خود ..... ۶۱  
۲. تمرین معنوی و توجه استاد ..... ۶۹  
۳. شخص خودآگاه و این دنیا ..... ۷۵  
۴. قلب، خود است ..... ۸۶  
۵. جایگاه این قلب ..... ۹۱  
۶. من و فکر من ..... ۹۸





## زندگینامه ماهرشی

ماهرشی در ۳۰ دسامبر ۱۸۷۹ نزدیک *مادورای*<sup>۱</sup> در تامیل نادوی هند متولد شد. پدرش کشاورز بود و او فرزند دوم از سه پسر بود و یک خواهر داشت. اسم او را بعد از تولد *ونکاتارامن ایپیر*<sup>۲</sup> گذاشتند، اما بعدها با *گوان شری راما نا ماهرشی*<sup>۳</sup> نامیده شده.

چیز عجیبی در مورد کودکی ماهرشی وجود ندارد. او مانند هر فرد دیگری بزرگ شد.

وقتی ۱۲ ساله بود پدرش درگذشت. جثه و بدنی قوی داشت و در مدرسه همه از او حساب می‌بردند. از ویژگی‌های جالب او در کودکی این بود که خواب خیلی عمیقی داشت. اگر او را در خواب می‌زدند یا از جایی به جای دیگر می‌بردند، بیدار نمی‌شد.

وقتی حدوداً ۱۱ ساله بود پدرش او را نزد عمومی ماهرشی در *دیندیگول* فرستاد، چون می‌خواست پسرانش به انگلیسی آموزش ببینند تا بتوانند شغلی دولتی پیدا کنند. در روستای آن‌ها فقط به زبان تامیلی آموزش داده می‌شد. وقتی عمومی او به *مادورای* منتقل شد، *ونکاتارامن* و برادر بزرگ‌ترش هم همراه آن‌ها رفتند و او یک سال در مدرسه‌ای انگلیسی درس خواند.

پدرش، *سوندارام ایپیر*، در ۱۸ فوریه ۱۸۹۲ ناگهان درگذشت و خانواده از هم جدا شدند، و *ونکاتارامن* و برادرش با عمومی خود ماندند.

او در مدارس انگلیسی درس خواند و با مسیحیت آشنا شد.

---

<sup>1</sup> Madurai

<sup>2</sup> Venkataraman Iyer

<sup>3</sup> Bhagavan Sri Ramana Maharshi

یک‌بار که در کودکی کلمه *آرون‌چالا*<sup>۱</sup> را شنیده بود حس خیلی خاصی پیدا کرد، و بعدها متوجه شد جایی به این اسم واقعاً وجود دارد. در این زمان کتابی را خواند که درباره زندگی شصت‌وسه *نایانمار*<sup>۲</sup> بود که تاثیر زیادی بر او گذاشت. مطابق گفته *اوزبورن*، وقتی *ونکاتارامن* از معبد *میناکشی*<sup>۳</sup> در مادورای دیدار می‌کرد، جریان جدیدی از آگاهی و هوشیاری در او بیدار شد. اما خود ماهرشی می‌گوید تا بیداری‌اش در هشت ماه بعد از آن، به مذهب یا معنویت بی‌علاقه بود.

وقتی *ونکاتارامن* هفت ساله بود، آیین پذیرش ورود برای آموزش برهمنی و دانش از خود (Self) را انجام داد. او حافظه خیلی خوبی داشت و می‌توانست اشعار تامیل را به خوبی حفظ کند.

در کتابی با عنوان *شری رامانا ویجایام*<sup>۴</sup> که زندگینامه تامیلی ماهرشی بود، از زبان خود ماهرشی چند سال قبل از آن تجربه حس مرگ (در ادامه توضیح داده شده است) شرح داده شده: «بعضی چیزهای کامل نشده از یک تولد قبلی به من چسبیده بودند. من توجهم را فقط و صرفاً بر درون می‌نهادم و این بدن را فراموش می‌کردم. گاهی یک جا می‌نشستم، اما وقتی آگاهی معمولی (نرمال) را دوباره به دست می‌آوردم و بلند می‌شدم، می‌دیدم که در مکان متفاوتی نشسته‌ام».

در اواسط سال ۱۸۹۶ ماهرشی شانزده ساله بود. روزی به‌تنهایی در طبقه اول منزل عمومی خود نشسته بود. کاملاً عادی و معمولی بود و هیچ بیماری یا چیز دیگری نداشت. اما یک ترس ناگهانی و عجیب از مرگ او را فراگرفت، حس کرد دارد می‌میرد. نمی‌دانست این حس از کجا می‌آید، ولی این ترس او را دچار آشفتگی نکرد، بلکه در آرامش به این فکر کرد که باید چه کار کند. با خودش گفت «خوب، این هم مرگ. معنی مرگ چیست؟ چه چیزی است که می‌میرد؟ این بدن».

<sup>۱</sup> Arunachala

<sup>۲</sup> ۶۳ مقدسی که در قرون ۶ تا ۸ در تامیل نادو می‌زیستند و خودشان را وقف شیوا - خدای هندو - کرده بودند.

<sup>۳</sup> Meenakshi

<sup>۴</sup> Sri Ramana Vijayam

بلافاصله دراز کشید و دست و پای خودش را باز کرد و نفسش را نگه داشت و لب‌ها را محکم به هم فشار داد، به‌نحوی که بدن او مثل یک جسد شد. و بعد فکر کرد که حالا چه می‌شود «خوب حالا این بدن مُرده. آن را می‌برند و می‌سوزانند و تبدیل به خاکستر می‌شود. اما آیا با مرگ این بدن، من هم می‌میرم؟ آیا من این بدن هستم؟ اکنون این بدن ساکت و بی‌حرکت است. اما هنوز شخصیت کامل خودم و حتی صدای من در درون خودم را حس می‌کنم. پس من روحی هستم که از طریق این بدن بیان می‌شود. این بدن می‌میرد، اما آن روح نه. این یعنی من یک روح بدون بدن هستم.»

ماهرشی بعداً این تجربه را برای شاگردان خود چنین توضیح داد که اگرچه به نظر می‌رسد که آن یک روند منطقی بود، اما درواقع نبود و چنین آگاهی و درکی به‌صورت یک برق فوری (فلش) به سمت او آمده. او آن حقیقت را، مستقیم دریافت کرد: اینکه «من» چیزی خیلی واقعی است، تنها چیز واقعی. ترس از مرگ یک‌باره و برای همیشه از بین رفت.

همچنین، او در یکی از موارد نادر دیگری که درباره آن اتفاق صحبت کرد گفت «من در درون پرسیدم که این بیننده کیست؟ و دیدم که بیننده ناپدید شد و آنی ماند که همیشه باقی است. هیچ فکری که بیاید و بگوید من دیدم، برنخاست. پس چگونه می‌تواند فکری برخیزد که بگوید من ندیدم؟»

بعدها او این تجربه را «آزادی ناگهانی» نامید (در مقایسه با آزادی تدریجی که در جنانا یوگا وجود دارد) که وضعیتی ذهنی‌ای را برای او آورد که او بعدها آن را «وضعیت و حالت ذهن ایشوارا<sup>۱</sup> یا جنانی نامید». (جنانا و جنانی در متن کتاب توضیح داده شده‌اند)

این اتفاق تغییری بزرگ در زندگی آن جوان ایجاد کرد. چیزهایی که قبلاً برایش مهم بودند، ارزش خود را به‌طور کامل از دست دادند. ارزش‌های معنوی که تا آن زمان به آن‌ها توجهی نمی‌کرد، تنها چیز مهم برای او شدند. بدون توجه به آنچه در

---

<sup>۱</sup> Iswara

اطرافش می‌گذشت زندگی می‌کرد. ترجیح می‌داد تنها باشد. او هر روز به معبد میناکشی می‌رفت و با حالت وجد به‌طور دائم به تصاویر آن ۶۳ نایانمار نگاه می‌کرد و می‌خواست که همان توفیق و توجهی که به آن افراد قدس داده شده به او هم داده شود. همیشه دعا می‌کرد که همان عشق و وقفی که آن‌ها داشتند را داشته باشد و گریه می‌کرد که خدا همان توجهی را که به آن‌ها کرده به او نیز بدهد.

برادر بزرگش متوجه این تغییرات بزرگ می‌شود و در چندین مورد او را به خاطر علاقه نداشتن به هیچ چیزی و بی‌تفاوت بودن سرزنش کرد. حدود شش هفته بعد از آن تجربه بیداری اتفاقی که باید، افتاد. معلم انگلیسی از او خواست که به‌عنوان تنبیه از روی درسی سه بار بنویسد. او آن را دو بار نوشته و ناگهان متوقف شد، متوجه شد که این کار بیهوده است. کتاب را بست، بلند شد و چشمان خود را بست و مانند حالت مدیتیشن به درون خود رفت. برادرش به سمت او رفت و بازهم او را سرزنش کرد. ماهرشی چیزی نگفت. او به این بینش رسیده بود این‌که وانمود کند همان شخصیت قبلی است و درس بخواند، هیچ فایده‌ای ندارد. تصمیم به ترک خانه گرفت، و البته یادش آمد که جایی برای رفتن هست، یعنی *تیرووانامالای*<sup>۱</sup>. اما اگر قصد خود را به برادرش می‌گفت، خانواده‌اش اجازه نمی‌دادند. بنابراین به برادرش گفت که به مدرسه می‌رود تا در کلاس فوق‌العاده شرکت کند. برادرش از او خواست که ۵ روپیه که شهریه کلاس‌های خودش بود را به مدرسه بدهد. ماهرشی روپیه‌ها را برداشت و به طبقه پایین رفت. در آنجا نقشه‌ای بود، مکان *تیرووانامالای* را در روی نقشه پیدا کرد و حساب کرد که تا رفتن به آنجا ۳ روپیه لازم می‌شود. کاغذی برداشت و این‌ها را نوشت و جایی گذاشت که برادرش بتواند ببیند: «من در پیروی از فرمان پدر آسمانی خود، به جستجوی او می‌روم. این شخص (خودش) به دنبال معنویات می‌رود. بنابراین هیچ غصه و ناراحتی برای او نداشته باشید و نباید هیچ پولی را صرف جستجوی او (خودش) کرد. شهریه مدرسه تو پرداخت نشده، این هم دو روپیه ...».

---

<sup>۱</sup> Tiruvannamalai

او در ۲۹ اوت ۱۸۹۶ سوار قطار شد و در ۱ سپتامبر ۱۸۹۶ وارد تیرووانامالای شد، که تا آخر عمر در آنجا ماند. او پس از ورود، مستقیم به معبد مرکزی رفت و با اشاره به تمثیل شیوا گفت که همه چیز را رها کرده و در پاسخ به فراخوان خدا به اینجا آمده است.

اولین مکانی که ماند، معبد بزرگ بود. چند هفته‌ای در سالن هزارستون ماند. در تمام مدت ساکت نشسته بود و هیچ حرفی نمی‌زد، به درون خود رفته بود. اما کودکان بازیگوش به سمت او خرده‌سنگ پرتاب می‌کردند. پس به گوشه‌های دورتر از دید و درنهایت به زیرزمین رفت. اما آن بچه‌ها زود او را پیدا کردند. ماهرشی به مدیتیشن عمیقی فرورفته بود و حتی حرکت مورچه‌ها بر بدنش و نیش پشه‌ها را هم حس نمی‌کرد. سپس شخص مورد احترام محلی (شادری سوامیگال) او را پیدا کرده، تمیز کرد و لباس نو پوشاند. بعد از آن بارها مکان خود را عوض کرد (در همان معابد). او چنان از بدن و اطراف خود ناآگاه بود که غذا را در دهان او می‌گذاشتند، و گرنه گرسنه می‌ماند. ماهرشی در تمام مدت هیچ سخنی نگفت و قول و وعده خود را برای ساکت ماندن نشکست.

حدود ۶ ماه پس از ورود به آنجا، به معبدی به نام گورومورتام<sup>۱</sup> رفت که حدود یک و نیم کیلومتر فاصله داشت. مدت کوتاهی پس از رفتن به آنجا، یک مرتاض به نام پالانیسوامی<sup>۲</sup> به دیدارش رفت و مملو از آرامش و حس شادی و شفاف شد و از آن به بعد همیشه در کنار ماهرشی ماند. او علاوه بر محافظت بدنی، برای ماهرشی و خودش غذا نیز می‌پخت و از او مراقبت می‌کرد. در ماه می ۱۸۹۸ به یک باغ انبه در مجاورت گورومورتام نقل مکان کرد.

اوزبورن می‌نویسد که در این زمان ماهرشی اصلاً هیچ توجهی به بدنش نداشت. به تدریج و علیرغم تمایل ماهرشی به تنها بودن، توجه ملاقات‌کنندگان جلب شد. و درنهایت یک حصار از بامبو برای محافظت از او کشیده شد.

<sup>1</sup> Gurumurtam

<sup>2</sup> Palaniswami

اینجا بود که عمومی او پیدایش کرد. او به دیدن ماهرشی رفت و اصرار کرد که به خانه برگردد اما ماهرشی هیچ حرفی نزد و اصلاً هیچ نشانه‌ای از خود بروز نداد. عمومی او به خانه برگشت و ماجرا را به مادر ماهرشی گفت. در همین زمان بود که به معبد شیوا در *پاولاکونرو*<sup>۱</sup> رفت.

مادر او به ملاقاتش آمد و اشک‌ریزان از او خواست که به خانه برگردد اما ماهرشی همچنان در سکوت به مدیتیشن ادامه می‌داد. سرانجام پاسخ داد که سرنوشت انسان را یک قدرت بالاتر کنترل می‌کند و هر کاری هم که بکند (مادرش) نمی‌تواند سرنوشت را تغییر دهد. مادر او به خانه برگشت.

به‌زودی، در فوریه ۱۸۹۹، ماهرشی از دامنه‌ها به خود *آرونچالا* رفت. مدت کوتاهی در غار *ساتگورو گوهو ناماسیویا* ماند و هفده سال بعدی را در غار *ویروپاکشا* بود و البته در تابستان‌ها به غار *مانگوتری* (درخت انبه) می‌رفت. به‌غیر از شش ماهی که در دوران شیوع طاعون به *پاچایامن کولی* رفته بود.

در ۱۹۰۲، یک کارمند دولتی به نام *شیواپراکاسام پیلای*<sup>۲</sup> از این سوامی جوان دیدار کرد او امیدوار بود که بداند هویت او واقعا چیست. او چهارده سؤال را بر روی یک لوح سنگی که در دست داشت می‌نوشت و ماهرشی نیز جواب آن‌ها را می‌نوشت و این کار برای هر سؤال تکرار می‌شد. این چهارده پرسش و پاسخ اولین آموزه‌های ماهرشی درباره جستجوی خود<sup>۳</sup> بودند؛ یعنی روشی که ماهرشی را با آن می‌شناسند و درنهایت تبدیل به کتابی کم‌حجم با نام «من کیستم؟» شد.

ملاقات‌کنندگان زیادی به دیدارش آمدند و خیلی‌ها از شاگردان او شدند. *کاوایاکاتا* *شری گاناپاتی ساستری*<sup>۴</sup> که فرد معنوی معروفی بود، در ۱۹۰۷ به ملاقات او آمد و

<sup>۱</sup> Pavalakkunru

<sup>۲</sup> Sivaprakasam Pillai

<sup>۳</sup> Self-enquiry

<sup>۴</sup> Kavyakantha Sri Ganapati Sastri

هم او بود که نام باگوان شری رامانا ماهرشی را بر وی گذاشت و از آن زمان به بعد به رامانا ماهرشی معروف شد.

در ۱۹۱۱ اولین غربی که آن زمان افسر پلیسی در هند بود، فرانک هامفریز<sup>۱</sup> ماهرشی را کشف کرد و مقالاتی درباره او نوشت که در ۱۹۱۳ در نشریه رسمی *بین‌المللی علوم روحی و روانی*<sup>۲</sup> چاپ شدند.

در ۱۹۱۲ ماهرشی درحالی‌که همراه شاگردان بود، یک تجربه قطع شدن آگاهی داشت. در آن، بینایی او سه بار با یک پرده سفید روشن مسدود شد و جلوی قسمتی از بینایی او را گرفت. در بار سوم، بینایی او به‌طور کامل از بین رفت و سر او تاب می‌خورد و حس کرد که قلبش متوقف شده و نفس او بند آمده بود، پوست او آبی شده بود، چنان‌که در حال مرگ است. این حالت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول کشید و بعد از آن، شوکی ناگهانی از بدن او عبور کرد و گردش خون و تنفسش به حالت عادی برگشت. او بعداً گفت که آن یک دوره انطباق بوده که گاهی برایش پیش می‌آید و دست خودش نبوده.

در ۱۹۱۶ مادر و برادر کوچک‌ترش به ماهرشی پیوستند. مادرش از دنیا کناره‌گیری کرد و رامانا به او آموزش فردی و فشرده می‌داد درحالی‌که مادرش هم‌زمان مسئول آشپزخانه آشرام هم بود. ظرف چهار سال مادرش به تدریج سلامتی خود را از دست داد و در نهایت در ۱۹ می ۱۹۲۲ درگذشت، درحالی‌که رامانا ماهرشی در کنارش بود.

رامانا از ۱۹۲۲ تا زمان درگذشتش در ۱۹۵۰ در آشرام شری راماناشرامام<sup>۳</sup> زندگی کرد، آشرامی که در اطراف قبر مادرش ساخته شده بود. این آشرام گسترش یافت و

---

<sup>1</sup> Frank Humphreys

<sup>2</sup> The International Psychic Gazette

<sup>3</sup> Sri Ramanasramam

شامل یک کتابخانه، بیمارستان و ... شد. رامانا خودش در کار طراحی ساختمان‌ها مشارکت داشت. کار نظارت بر این پروژه‌ها به *آناملای سوامی*<sup>۱</sup> واگذار شد.

رامانا ماهرشی یک زندگی بسیار ساده و بی‌اعتنا به دنیا داشت. اما دیوید گادمن که مطالب زیادی درباره رامانا نوشته، می‌گوید این تصور عمومی که او بیشتر اوقات می‌نشست و جز نشستن در سکوت در حالت سامادهی کاری نداشت به‌هیچ‌وجه دقیق نیست. او بعد از آمدن مادرش و از همان ابتدای ساخت آشرام تا سال‌های بعد که سلامتی‌اش کم‌رنگ شد، در فعالیت‌های آشرام، مانند آشپزی و دوختن بشقاب‌های برگی، بسیار فعال بود.

در ۱۹۳۲ زندگینامه‌ای از ماهرشی توسط بی‌وی ناراسیمها<sup>۲</sup> با عنوان *زندگی و آموزش‌های رامانا ماهرشی* نوشته شد. رامانا بعد از ۱۹۳۴ و زمانی که *پاول برانتون* (که در ۱۹۳۱ به دیدار ماهرشی آمده بود) کتاب *جستجویی در هند مخفی*<sup>۳</sup> را چاپ کرد، در داخل و خارج هند نسبتاً شناخته‌شده گردید.

*پاول* در مدت اقامت در آشرام تجربه یک «آگاهی عالی دربرگیرنده همه‌چیز» و «یک لحظه اشراق» را داشت. کتاب *پاول* پر فروش شد و ماهرشی را به خوانندگان بیشتری در غرب آشنا کرد و منجر به این شد که افرادی معروفی به دیدار ماهرشی بیایند. از جمله پاراماهاانسا یوگاناندا، سامرست موام، مرسدس دی آکوستا و آرتور اوزبورن.

در نوامبر ۱۹۴۸ یک غده ریز سرطانی در بازوی رامانا دیده شد و در فوریه سال بعد توسط دکتر آشرام برداشته شد. خیلی زود غده دیگری درآمد و با استفاده از رادیوم توسط دکتر دیگری در ۱۹۴۹ برداشته شد. دکتر به او گفت که برای زنده ماندن، باید دست را از شانه قطع کنند اما رامانا نپذیرفت. در اوت و دسامبر ۱۹۴۹ عمل سوم و چهارم انجام شدند اما فقط او را ضعیف‌تر کردند. دیگر روش‌های درمانی هم

<sup>۱</sup> Annamalai Swami

<sup>۲</sup> B. V. Narasimha

<sup>۳</sup> A Search in Secret India



امتحان شدند اما در ماه مارس که شاگردان ناامید شدند، متوقف گردیدند. ماهرشی به شاگردانی که التماس می‌کردند برای خاطر پیروانش هم که شده خودش را درمان کند می‌گفت «چرا این‌قدر به این بدن چسبیده‌اید؟ بگذارید برود (رهایش کنید)» و می‌گفت «کجا می‌توانم بروم؟ من همین‌جا هستم». او در ۱۴ آوریل ۱۹۵۰ در ساعت ۸ و ۴۷ دقیقه بعدازظهر درگذشت.

رامانا گورویی از نوع کلاسیک نبود و هیچ نوع آموزش ضابطه‌مندی نداد. هیچ نوع مانترایی هم آموزش نداد. اگر یکی از مریدان می‌خواست که ماهرشی به جای جستجوی خود و پرسیدن «من کیستم» مانترایی را به او بگوید که آن مرید تکرار کند، ماهرشی به او پیشنهاد می‌کرد که به جای تکرار کلمات مقدس سانسکریت و نام خدایان، فقط به تکرار کلمه «من» یا «من هستم» بپردازد.

ماهرشی هیچ آموزش رسمی در مورد یوگا نداشت و کاملاً خودآموز بود. از راهنمای درون خود راهنمایی می‌گرفت. رابطه‌ای شگفت‌انگیز نیز با حیوانات داشت. حیوانات زیادی در اطراف کوه محل اقامت بودند و به آنجا می‌آمدند. او هرگز هیچ نشانه‌ای از ترس نشان نمی‌داد و حیوانات نیز اغلب به سمت او می‌آمدند. داستان‌های زیادی در این مورد وجود دارد.

شاید این ماجرا بیشتر از هر چیزی رویکرد ماهرشی را نشان دهد. روزی شخصی که کارمند راه‌آهن بود و چندین فرزند داشت آمد که زندگینامه باگوان (ماهرشی) را بنویسد. او در متنش که به زبان مالایامی بود ماهرشی را یک کارمند سابق راه‌آهن ترسیم کرد که چندین فرزند داشته و قدرت‌های فراطبیعی خود را بارها نشان داده و پس از نوشتن، کتاب را برای بازبینی به ماهرشی داد.

باگوان با صبر و حوصله آن متن را خواند و چندین غلط املایی و گرامری را تصحیح کرد و بعد آن را به نویسنده برگرداند. هیچ‌کدام از شاگردانی که آن زمان در آشرام بودند زبان مالایامی بلد نبودند. فقط کونجو سوامی بلد بود که در مسافرت بود.

وقتی کونجو سوامی برگشت، شاگردان متن را به او دادند و خواستند آن را برایشان ترجمه کند. کونجو سوامی آن را خواند و از چیز نادرستی که از مهارشی در آن متن ترسیم شده بود وحشت کرد. نزد مهارشی رفت و پرسید «این چیزها واقعی هستند؟»

باگوان همچنان که به دنیای اطرافش اشاره می‌کرد جواب داد «همان قدر که این‌ها واقعی هستند».

## درباره این کتاب

کتاب حاضر ترجمه‌ای از کتاب *Maharshi's Gospel* است که از جمله کتاب‌های معتبر درباره سخنان ماهرشی است.

از جمله افرادی که درباره ماهرشی نوشته‌های زیادی دارد دیوید گادمن است. گادمن در مقاله‌ای درباره اصالت و درستی کتاب‌ها و نوشته‌های مربوط به او می‌گوید:

از جهت اصالت و قابل‌اعتماد بودن باید به مکالماتی اشاره کرد که در طی زندگی خود باگوان از سوی او و قبل از انتشار بررسی و ویرایش شده‌اند. این‌ها شامل کتاب‌های *آموزه‌های ماهرشی*، *تعلیم معنوی*<sup>۱</sup> و *تا حدی هم گفتگوهایی هستند که در ابتدای کتاب سات دراشنا بهاشیا*<sup>۲</sup> قرار دارند.

یک نسخه از اولین ویرایش *آموزه‌های ماهرشی* در آرشیو *راماناشرامام* وجود دارد که نشان می‌دهد خود باگوان قبل از انتشار، کتاب را ویرایش کرده و اصلاحات مختصری در آن انجام داده است.

گادمن در ادامه می‌گوید:

بخش‌هایی از متن کتاب *گفتگوها (مکالمات)*<sup>۳</sup> در *آموزه‌های ماهرشی* که در ۱۹۳۹ چاپ شد وجود دارد. اما بخش دوم *آموزه‌های ماهرشی* شامل گفتگوهایی هستند که در هیچ کتاب و نوشته دیگری وجود ندارند. من عمیقاً باور دارم که این‌ها گفتگوهای ماهرشی با خود *ماوریس فریدمن* هستند. بخش اول *آموزه‌های ماهرشی* مکالماتی هستند که کلمه به کلمه از متن کتاب گفتگوها برداشته شدند. و از آنجا که خود باگوان قبل از چاپ

<sup>۱</sup> Spiritual Instruction

<sup>۲</sup> Sat Darshana Bhashya

<sup>۳</sup> Talks

کتاب *آموزه‌های ماهرشی* اصلاحاتی را در آن‌ها انجام داده، می‌توان گفت که از متن کتاب *آموزه‌های ماهرشی* و کیفیت گفتگوها کاملاً راضی بوده.

گادمن ادامه می‌دهد:

در کل می‌توان گفت که از جمله منابع معتبر درباره باگوان آن کارهایی هستند که خود باگوان زحمت ویرایش کردن، اصلاح، یا نظارت بر آن‌ها را داشته است که شامل *آموزه‌های ماهرشی*، *تعلیم معنوی*، *مکاشفه*<sup>۱</sup>، *گورو واچاکا کوالی*<sup>۲</sup> به زبان تامیلی، و *شری رامانا لایلا*<sup>۳</sup> می‌شود. البته شامل ترجمه‌هایی از متون آشرام نیز می‌گردد، از جمله *شری رامانا گیتا*<sup>۴</sup> که خود ماهرشی بر آن نظارت کرده و ویرایش انجام داده. (این‌ها از جمله منابع معتبر محسوب می‌شوند و منابع معتبر زیاد دیگری هم وجود دارند).

---

<sup>1</sup> Revelation

<sup>2</sup> Guru Vachaka Kovai

<sup>3</sup> Sri Ramana Leela

<sup>4</sup> Sri Ramana Gita

## درباره نویسنده این کتاب

نویسنده این کتاب حاضر *ماوریس فریدمن* است. این، تنها متن انگلیسی بود که شخصا توسط خود باگوان ویرایش و تصحیح شد. متن اصلی دست‌نویست آن که توسط ماهرشی اصلاح‌شده هنوز در بایگانی آشرام وجود دارد.

*ماوریس فریدمن* در دهه ۱۹۳۰ به هند رفت و پس از مدتی تحت تاثیر فلسفه هندو قرار گرفت. او همراه با جنبش استقلال هند بود و باگاندی و همچنین نهری همکاری می‌کرد.

او یکی از پیروان و شاگردان *مهاتما گاندی* شد و در آشرام او زندگی می‌کرد و با ماهرشی و همچنین *کریشنامورتی* آشنایی داشت. او دوستی طولانی با *نیسارگاداتا ماهراراج* هم برقرار کرد و وقتی در ۱۹۷۷ در هند درگذشت، *نیسارگاداتا* در کنارش بود.

*فریدمن* بود که نوار ضبط‌شده گفتگوهای *نیسارگاداتا* را به کتابی انگلیسی (من آن هستم) تبدیل کرد.

او کتاب *آموزه‌های ماهرشی* را در ۱۹۳۹ چاپ کرد. همان‌طور که گفته شد بخش دوم کتاب حاوی سؤالات خود *فریدمن* و جواب‌های باگوان هستند که کیفیت این سؤال و جواب‌ها فوق‌العاده‌اند. *فریدمن* عمیقاً تحت تأثیر آموزش‌های ماهرشی قرار داشت. هرچند خود او در انتهای عمر اظهار پشیمانی کرد که آن‌چنان‌که باید از آموزه‌های ماهرشی در زندگی استفاده نکرده است.

فهرستی از پیروان غربی رامانا مهارشی (هرچند فهرستی کامل نیست):

پاول برانتون<sup>۱</sup>؛ نوشته‌های او درباره مهارشی بود که توجهات زیادی را در غرب جلب کرد.

آرتور اوزبورن<sup>۲</sup>؛ اولین سردبیر ژورنال آشرام، با نام مسیر کوهستان.

ماوریس فریدمن<sup>۳</sup>؛ که عمیقاً تحت تأثیر آموزه‌های مهارشی بود. (نویسنده کتاب حاضر)

اتل مرستون<sup>۴</sup>؛ از پیروان آمریکایی مهارشی که کتابی درباره او نوشت.

مونی سادهو<sup>۵</sup>؛ نویسنده استرالیایی کتاب‌های معنوی.

دیوید گادمن<sup>۶</sup>؛ کتابدار سابق آشرام که کتاب‌ها و مطالب متعددی درباره مهارشی نوشته است.

رابرت آدامز<sup>۷</sup>؛ یکی از پیروان آمریکایی او که آموزه‌های مهارشی را اشاعه داده است.

---

<sup>1</sup> Paul Brunton

<sup>2</sup> Arthur Osborne

<sup>3</sup> Maurice Frydman

<sup>4</sup> Ethel Merston

<sup>5</sup> Mouni Sadhu

<sup>6</sup> David Godman

<sup>7</sup> Robert Adams

## کتاب اول





## ۱

## کار و کناره‌گیری از دنیا

پرسش: بالاترین هدف انسان از تجربه معنوی چیست؟

ماهارشی: خودآگاهی<sup>۱</sup> (ادراک خود).

پ: آیا یک فرد ازدواج کرده می‌تواند خود<sup>۲</sup> را درک کند؟

م: قطعاً. یک انسان، ازدواج کرده یا نکرده، می‌تواند خود را درک کند؛ چون آن همین‌جا و هم‌اکنون است. اگر این چنین نبود و قرار بود با تلاش و در آینده به آن رسید و اگر چیزی جدید بود که باید به دست می‌آمد ارزش جستجو کردن را نداشت. زیرا چیزی که طبیعی نیست، همیشگی هم نیست. اما چیزی که می‌گوییم این است که خود، همین‌جا و هم‌اکنون است، و فقط او است.

پ: اگر یک عروسک نمکی به درون دریا شیرجه بزند، آن لباس ضد آب به کمک او نخواهد آمد. این دنیایی که ما روزگار خود را در آن به‌سختی می‌گذرانیم مانند همان اقیانوس است.

م: بله و ذهن هم آن لباس ضد آب.

پ: بنابراین، آیا شخص می‌تواند درگیر کار شود و بدون خواسته و تمایل، خلوت خوشایند خود را حفظ کند؟ اما وظایف زندگی وقت چندانی برای مدیتیشن یا حتی نیایش باقی نمی‌گذارد.

<sup>۱</sup> Self-realization که در منابع مختلف با واژه‌های مختلف ترجمه شده است.

<sup>۲</sup> Self با S بزرگ، در این کتاب خود ترجمه شده و به صورت بولد مشخص گردیده است. در نوشته‌های دیگر «خویش»، «خویشتن» و ... هم ترجمه شده است.

م: بله. کاری که همراه با وابستگی انجام شود قیدوبند است، اما کاری که بدون وابستگی انجام شود، بر کننده کار تاثیری نمی‌گذارد. او حتی به هنگام کار نیز در خلوت خوشایند خودش هست.

انجام وظایف، فروتنی و تواضع<sup>۱</sup> حقیقی است ... و آرام گرفتن در خدا تنها پرستش<sup>۲</sup> حقیقی است.

پ: آیا خانه خود را ترک نکنم؟ (برای کناره‌گیری از دنیا)

م: اگر این سرنوشت تو بود چنین سؤالی پدید نمی‌آمد.

پ: پس چرا شما در جوانی خانه خود را ترک کردید؟

م: هیچ اتفاقی خارج از خواست خدا نیست. مسیر زندگی یک شخص را سرنوشت<sup>۳</sup> او تعیین می‌کند. (منظور از سرنوشت میوه اعمال گذشته او هستند که برای تجربه کردن در این تجسم تعیین شده‌اند).

پ: آیا خوب است که تمام وقت خود را وقف جستجو برای خود کنم؟ اگر چنین کاری غیرممکن است، آیا بهتر نیست فقط آرام و خاموش بمانم؟

م: اگر بتوانی آرام و خاموش بمانی بدون اینکه در هیچ چیز دیگری درگیر شوی، بسیار خوب است. اگر نتوانی این کار را بکنی، فایده خاموش بودن برای آگاهی چیست؟ تا زمانی که یک شخص موظف به فعالیت کردن است، نباید تلاش برای درک خود را رها کند.

پ: آیا اعمال یک شخص بر تولدهای بعدی او تاثیر نمی‌گذارد؟

م: آیا تو الان متولد شده‌ای؟ چرا به تولدهای بعدی فکر می‌کنی؟ حقیقت این است که نه تولدی وجود دارد و نه مرگی. بگذار آنی که متولد شده از مرگ و اتفاقات بعد از آن بپرسد!

---

<sup>1</sup> obeisance

<sup>2</sup> asana

<sup>3</sup> prarabdha

پ: آیا می‌توانید افرادِ درگذشته را به ما نشان دهید؟

م: آیا تو خویشاوندان و آشنایان خود را قبل از تولد آن‌ها می‌شناختی که حالا می‌خواهی آن‌ها را بعد از مرگشان بشناسی؟

پ: یک شخص ازدواج کرده و دارای مسئولیت خانوادگی<sup>۱</sup> چگونه به سمت آزادی حرکت کند؟ آیا او نباید یک بی‌اعتنا به دنیا و مسئولیت‌های آن شود تا به آزادی دست یابد؟ (منظور از شخص ازدواج کرده و ... کسی است که فکر می‌کند درگیر کارهای دنیایی است).

م: چرا فکر می‌کنی که یک شخص ازدواج کرده و دارای مسئولیت خانوادگی هستی؟ این فکر، و این فکر مشابه مبنی بر اینکه تو یک کناره‌گیر از دنیا<sup>۲</sup> هستی، به یک اندازه تو را شکار و اسیر خواهند کرد، حتی اگر به‌عنوان یک کناره‌گیری کننده از دنیا بیرون بروی. چه همچنان به کار خانه بپردازی یا اینکه از آن کناره‌گیری کنی و به جنگل بروی، ذهن تو، تو را شکار خواهد کرد.

ایگو منبع فکر است. آن است که این دنیا و این جهان را می‌سازد و کاری می‌کند که فکر کنی یک فرد درگیر در کارهای دنیا هستی. حالا اگر تو از دنیا کناره‌گیری کنی، فقط به جای این فکر که تو درگیر دنیا هستی، این فکر می‌آید که تو بی‌اعتنا به دنیا هستی و محیط جنگل هم همان محیط خانه می‌شود. اما آن موانع ذهنی برای تو همیشه آنجا خواهند بود. حتی در این محیط جدید افزایش بیشتری خواهند یافت. پس تغییر محیط کمکی نمی‌کند. آن تک مانع، ذهن است؛ چه در خانه یا چه در جنگل، باید بر آن غلبه کرد. اگر بتوانی این کار را در جنگل انجام دهی، چرا در خانه نه؟ بنابراین، چرا محیط را تغییر دهی؟ می‌توانی حتی همین حالا هم تلاش کنی، محیط هر چه که باشد.

<sup>۱</sup> grihastha

<sup>۲</sup> sannyasin

پ: آیا می‌توان به هنگام مشغول بودن در کار دنیایی در سامادهی لذت برد؟ (سامادهی حالت فرورفتن در خود است که بر اساس تعریف ماهرشی، در آن فقط حس «من هستم» وجود دارد).

م: این فکرِ «من کار می‌کنم» همان مانع است. از خودت بپرس «چه کسی کار می‌کند؟» یادت باشد که چه کسی هستی. آن وقت، آن کار تو را در بند نمی‌کند بلکه به‌طور خودکار ادامه پیدا می‌کند. هیچ تلاشی برای کار کردن یا کناره‌گیری انجام نده؛ آن قیدوبند، تلاش تو است. هر آنچه مقرر است که اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد. اگر مقرر باشد که کار نکنی، نمی‌توانی آن کار را داشته باشی حتی اگر به شکار آن می‌رفتی. اگر مقرر است که کار کنی، قادر به اجتناب از آن نخواهی بود و مجبور می‌شوی که خودت را درگیر آن کنی. بنابراین، آن را بر عهده آن قدرت بالاتر بگذار. تو نمی‌توانی به انتخاب خودت کناره‌گیری کنی یا بمانی.

پ: دیروز باگوان گفت که اگر شخص درگیر جستجوی خدای درون باشد، کار بیرونی به‌طور خودکار ادامه خواهد یافت. در مورد زندگی شری چایتانیا<sup>۱</sup> گفته‌اند که درحالی‌که او برای شاگردان خود سخن می‌گفت، واقعا در جستجوی کریشنای (خود) درون بود و کلا بدن خود را فراموش کرده و فقط همین‌طور به صحبت از کریشنا ادامه می‌داد. این موضوع در مورد اینکه آیا می‌توان کار را به امان خودش رها کرد تردید ایجاد می‌کند. آیا شخص نباید بخشی از توجه خود را بر این کار فیزیکی نگه دارد؟

م: خود همه هست. آیا تو جدا از خود هستی؟ یا آیا آن کار می‌تواند بدون خود ادامه یابد؟ خود، جامع و فراگیر است. بنابراین تمام اعمال ادامه خواهند یافت، چه تو به خودت فشار بیاوری که درگیر آن‌ها شوی یا نه، کار برای خودش ادامه خواهد یافت. بنابراین، کریشنا به آرجونا گفت که نیازی نیست برای کشتن کاوراواها<sup>۲</sup> خودش را به‌زحمت بیندازد، چراکه خدا از قبل آن‌ها را نابود کرده بود. نیازی نبود

<sup>۱</sup> Sri Chaitanya

<sup>۲</sup> kauravas

که او خودش را درگیر آن کار کند و نگران آن باشد، بلکه باید اجازه می‌داد که ذات طبیعی خود او، اراده آن نیروی بالاتر را به انجام برساند.

پ: اما اگر من توجه خود را بر آن کار نگذارم شاید انجام نشود.

م: حضور در **خود** (توجه به خود) یعنی حضور در آن کار. چون تو خودت را با این بدن هویت داده‌ای (این بدن می‌دانی) فکر می‌کنی که آن کار توسط تو انجام می‌شود. اما این بدن و فعالیت‌های آن، از جمله آن کار، جدا از **خود** نیستند. پس چه اهمیتی دارد که تو به آن کار توجه می‌کنی یا نه؟ فرض کن که از مکانی به مکان دیگر می‌روی، تو که به قدم‌هایی که برمی‌داری توجه نمی‌کنی. با وجود این، بعد از مدتی خودت را در مقصد می‌بینی. ببین که چگونه آن عمل راه رفتن بدون توجه تو به آن ادامه می‌یابد (بدون حضور تو در آن). دیگر انواع کار کردن‌ها هم همین‌گونه هستند.

پ: پس آن مانند خوابگردی است.

م: مانند خوابگردی؟ خیلی شبیه آن است. وقتی کودکی در حین شیر خوردن سریع می‌خوابد و مادرش همچنان به او غذا می‌دهد، آن کودک غذا را درست مانند وقتی که کاملاً بیدار بود می‌خورد. اما صبح بعد به مادرش می‌گوید «مادر، دیشب غذا نخوردم». مادر و دیگران می‌دانند که او خورده است، اما خودش می‌گوید که نخورده؛ چون او آگاه نبود، اما باز هم، آن عمل ادامه یافته بود.

مسافری در یک گاری به خواب می‌رود. در حین سفر، گاوها گاری را حرکت داده، می‌ایستند یا اینکه از گاری باز می‌شوند و یوق آن‌ها برداشته می‌شود. اما مسافر چیزی از این اتفاقات نمی‌داند. فقط بعد از بیدار شدن، خودش را در مکان متفاوتی می‌بیند. او به‌طور خوشایندی، از اتفاقات مسیر ناآگاه بوده اما سفر او به پایان رسیده. **خود** یک شخص هم این‌چنین است. آن **خود** همیشه بیدار، همان مسافر خوابیده در گاری است. وضعیت (حالت) بیداری، حرکت گاوها است؛ سامادهی وقتی است که گاوها ساکن هستند (زیرا سامادهی یعنی جاگارت سوشوپتی -حالت بیدار خوابی که در آن شخص بیدار است اما افکار وجود ندارند ولی از آگاهی بودن

«من هستم» آگاهی کامل وجود دارد، یعنی شخص آگاه است اما توجهی به عمل و آن کار نمی‌کند. گاوها یوغ دارند، اما حرکت نمی‌کنند). حالت خواب، باز کردن یوغ گاوها است، چرا که در اینجا، مشابه و همانند حالتی که گاوها از آن یوغ راحت هستند، فعالیت به‌طور کامل متوقف شده است.

یا باز به مثال سینما برگردیم. در نمایش فیلم، صحنه‌ها بر روی پرده تابیده می‌شوند. اما آن تصاویر متحرک، تاثیری بر پرده نداشته و آن را تغییر نمی‌دهند. بیننده نیز به آن‌ها توجه می‌کند، نه به پرده. آن تصاویر نمی‌توانند جدا از آن پرده وجود داشته باشند، باین‌حال، آن پرده نادیده گرفته می‌شود. همین‌طور هم **خود** همان پرده‌ای است که حرکت تصاویر، فعالیت‌ها و ... بر روی آن دیده می‌شوند. انسان از این دومی آگاه است اما از آن اولی که ضروری است، آگاه نیست. درست همانند آن، این دنیای تصاویر جدا از **خود** نیست. چه انسان از این پرده آگاه یا ناآگاه باشد، فعالیت‌ها ادامه خواهند یافت.

پ: اما سینما یک اپراتور دارد.

م: آن نمایش فیلم از مواد بی‌جان ساخته شده. لامپ، تصاویر، صفحه و ... تمام این‌ها بی‌جان هستند و برای همین نیاز به یک اپراتور، یعنی همان عامل جاندار، دارند. اما **خود**، آگاهی مطلق است و بنابراین خودبسنده است. اپراتوری جدا از **خود** نمی‌تواند وجود داشته باشد.

پ: من نمی‌گویم که این بدن آن اپراتور است؛ بلکه به کلمات کریشنا در فصل ۲۱، بخش ۶۱ از گیتا اشاره دارم.

«سرورم، آرجونا، در قلب هر وجودی آرمیده و قرار دارد و با قدرت نامتناهی خود، تمام مجموعه هستی را چنانکه گویی در یک دستگاه ماشینی باشند، می‌گرداند.»

م: اینکه کارکردها و اعمال این بدن نیاز به یک اپراتور دارند، در ذهن زاده شده است. چون این بدن بی‌جان است، وجود یک اپراتور جاندار ضروری است. چون

مردم فکر می‌کنند که یک روح فردی<sup>۱</sup> هستند، کریشنا گفته که خدا به‌عنوان اپراتور آن روح فردی، در قلب قرار دارد. اما در حقیقت نه روح فردی‌ای و نه اپراتوری، خارج از آن‌ها، وجود ندارد. خود دربرگیرنده همه است. آن، این پرده، این تصاویر، این بیننده، این بازیگران، اپراتور، این نور، این سینما و تمام چیزهای دیگر است. اینکه تو خود را در این بدن محدود می‌کنی و خودت را آن بازیگر تصور می‌کنی مانند این است که آن بیننده خودش را بازیگری در آن فیلم معرفی کند. تصور کن که بازیگری بگویدی می‌خواهم صحنه‌ای را بدون داشتن پرده نمایش دهم! انسانی که گمان می‌کند که اعمال او جدا از خود هستند همانند آن بازیگر است.

پ: از سوی دیگر، مثل این هم هست که از بیننده بخواهیم در این فیلم سینمایی بازی کند. با این حساب ما باید خوابگردی را یاد بگیریم!

م: اعمال و حالت‌ها بر اساس دیدگاه شخص هستند. یک کلاغ، یک فیل و یک مار، هر کدام از همان عضو بدن برای دو هدف متفاوت استفاده می‌کنند. هر چشم یک کلاغ یک طرف را می‌بیند. برای یک فیل نیز، خرطوم هم یک دست است و هم یک بینی؛ و یک مار با چشم‌های خود هم می‌بیند و هم می‌شنود. حالا چه تو بگویی که آن کلاغ یک چشم یا چند چشم دارد، یا اینکه به خرطوم فیل دست یا بینی بگویی، یا به چشم مار گوش بگویی، یک معنی را می‌دهد. برای فرد خودآگاه<sup>۲</sup> هم بیدار/خوابی یا خواب بیداری یا خواب رویایی (خواب دیدن در خواب) یا خواب دیدن در بیداری، همه درواقع یک چیز هستند.

پ: اما ما باید با یک بدن فیزیکی در یک دنیای بیدار و فیزیکی سر کنیم! اگر به هنگام کار، بخوابیم، یا بخواهیم به هنگام خواب، کار کنیم، آن کار درست در نمی‌آید.

م: خواب، نادانی نیست بلکه وضعیت (حالت) خالص و پاک شخص است؛ و حالت بیداری نیز آگاه بودن نیست بلکه نادانی (ناآگاهی) است. در خواب آگاهی کامل

<sup>۱</sup> jiva

<sup>۲</sup> jnani

وجود دارد و در بیداری نادانی کامل. ذات حقیقی تو هر دوی این‌ها را پوشش داده و از این‌ها فراتر می‌رود. **خود** ماورای آگاهی و نادانی است. وضعیت‌های خواب، خواب دیدن (رویا) و بیداری، فقط حالت‌هایی هستند که از نزد **خود** می‌گذرند؛ چه تو از آن‌ها آگاه باشی یا نه ادامه پیدا می‌کنند. این، همان وضعیت فرد **خودآگاه** است، که حالت‌های سامادهی، بیداری، خواب دیدن و خواب عمیق از او می‌گذرند؛ مانند آن گاوها که به هنگام خوابیدن آن مسافر، حرکت کرده، می‌ایستند یا طوق آن‌ها برداشته می‌شود. این پاسخ‌ها از دیدگاه فرد **ناخودآگاه**<sup>۱</sup> هستند؛ وگرنه چنین سوالاتی پدید نمی‌آمدند.

**پ:** البته آن‌ها برای **خود** پدید نمی‌آیند. چرا که آن موقع کسی برای پرسیدن این‌ها باقی نمی‌ماند. اما متأسفانه من هنوز به **خود** آگاه نشده‌ام.

**م:** این درست همان مانعی است که بر سر راه تو قرار دارد. باید از این فکر که فرد **ناخودآگاه** هستی و باید **خود** را درک کنی، خلاص شوی. تو آن **خود** هستی. آیا هرگز زمانی بوده که تو از **خود** آگاه نباشی؟

**پ:** پس ما باید در وضعیت **بیدار-خوابی** آزمایش کنیم یا در **خواب-بیداری** (وضعیت خیال‌بافی که شخص از محیط اطراف جداست)؟

**م:** (می‌خندد).

**پ:** ذهنی که در چنین تعمقی قرار و آرام گرفته، تحت تاثیر حرکات بدن یا حواس قرار نمی‌گیرد؛ همچنین، اینجا آشفته‌گی این ذهن نیز باعث فعالیت فیزیکی نمی‌گردد. درحالی‌که افرادی فرض می‌کنند که قطعاً فعالیت فیزیکی مانع رسیدن به سامادهی یا تعمق بدون خدشه می‌شود. نظر باگوان چیست؟ شما اثبات زنده آنچه گفتیم هستید.

---

<sup>۱</sup> ajnani



م: هر دوی شما درست می‌گویید. تو وضعیت کامل و همیشگی سامادهی<sup>۱</sup> را می‌گویی و آن دیگری، وضعیت موقتی سامادهی<sup>۲</sup> را. در حالت دوم، ذهن در نور خود غرق شده و آرمیده (درحالی‌که در خواب عمیق، ذهن در تاریکی نادانی آرمیده است)؛ و آن شخص بعد از بیدار شدن از سامادهی، بین وضعیت سامادهی و وضعیت فعالیت فرق می‌گذارد. همچنین فعالیت بدن، فعالیت بینایی، نیروهای حیاتی، و ذهن و شناخت چیزها، تمام این‌ها موانعی سر راه شخصی هستند که می‌خواهد وضعیت موقتی سامادهی را درک کند.

اما در وضعیت کامل و همیشگی سامادهی، ذهن در درون خود حل شده و گم شده است. بنابراین، آن تفاوت گذاری‌ها و موانعی که در بالا گفته شدند، اینجا وجود ندارند. فعالیت‌های چنین وجودی، مانند آن غذا دادن به پسر خواب‌آلوده است که گفتیم؛ دیگران آن را می‌بینند، اما آن پسر نمی‌بیند. مسافری که در آن گاری در حرکت خوابیده از حرکت آن گاری آگاه نیست، چرا که ذهن او در تاریکی غرق شده. همین‌طور، شخصی که در وضعیت کامل و همیشگی سامادهی است نیز از فعالیت‌های بدنی خودش ناآگاه می‌ماند، چرا که ذهن او مرده و در وجد شادی و سعادت بی‌اندازه خود<sup>۳</sup> حل شده است.

ذهن حکیم خردمندی که خود را درک کرده، به‌طور کامل نابود شده است. آن، مرده است. اما برای افراد دیگر چنین به نظر می‌رسد که او نیز مانند افراد عادی ذهن دارد. بنابراین، من آن حکیم خردمند صرفاً و فقط یک واقعیت عینی ظاهری دارد. اما در واقع آن نه یک هستی و وجود ذهنی دارد و نه یک واقعیت عینی.

---

<sup>1</sup> sahaja nirvikalpa samadhi

<sup>2</sup> kevala nirvikalpa samadhi

<sup>3</sup> chidananda

نکته: تفاوت و تمایز بین خواب، وضعیت کامل و همیشگی سامادهی، و وضعیت موقت سامادهی را می‌توان مطابق آنچه باگوان بیان کرده، در جدول زیر ترسیم کرد:

خواب	وضعیت موقت سامادهی	وضعیت کامل و همیشگی سامادهی
ذهن زنده است	ذهن زنده است	ذهن مُرده
غرق در فراموشی شده	غرق در نور شده	در خود حل شده
	مانند سطلی که به طنابی بسته‌شده و در آب یک چاه رها شده	مانند رودخانه‌ای که به درون اقیانوس سرازیر شده و هویت خود را از دست داده
	تا با سر دیگر طناب بالا کشیده شود	رودخانه را نمی‌توان از آن اقیانوس بازپس گرفت

## ۲

## سکوت و خلوت‌گزینی خودخواسته

پ: آیا عهد برای ساکت بودن و حرف نزدن، فایده‌ای دارد؟

م: سکوت درونی، واگذاری خود است. و آن هم زندگی کردن بدون حس ایگو است.

پ: آیا برای یک فرد خلوت‌گزیده<sup>۱</sup>، عزلت‌گزینی<sup>۲</sup> ضروری است؟

م: خلوت‌گزینی در ذهن یک انسان است. شخص باید در بحبوحه و هنگامه این دنیا باشد و با وجود این سکوت و آرامش ذهنی کامل را حفظ کند. چنین شخصی همیشه در خلوت است. شاید شخصی تک‌وتنها در جنگل باشد اما باز نتواند ذهن خود را کنترل کند. نمی‌توان گفت که چنین شخصی خلوت‌گزیده است. خلوت‌گزیدن یک رویکرد ذهنی است. شخصی که به چیزهای زندگی چسبیده به حالت خلوت‌گزینی نمی‌رسد، هر جایی هم که باشد، و انسانی که جدا از وابستگی‌ها شده همیشه در حالت خلوت‌گزینی است.

پ: سکوت<sup>۳</sup> چیست؟

م: آن حالتی که انسان را فراتر از کلام و افکار می‌برد سکوت است. آن، مدیتیشنی بدون فعالیت ذهنی است. مدیتیشن، انقیاد و مقهور کردن ذهن است، و مدیتیشن عمیق نیز گفتگوی ابدی است. سکوت، گفتگوی همیشگی است. آن، جریان همیشگی زبان و بیان است. گفتگو است که در آن اختلال ایجاد می‌کند، چرا که کلمات مانع این زبان خاموش می‌شوند. شاید ساعت‌ها برای افراد سخنرانی شود، بدون اینکه در آن‌ها تغییری مثبت صورت گیرد. اما سکوت همیشگی است و به تمام انسانیت فایده می‌رساند ... با سکوت، هدف سخنوری برآورده می‌شود.

<sup>۱</sup> sannyasin

<sup>۲</sup> solitude

<sup>۳</sup> mauna

سخنان شفاهی به‌اندازه سکوت، دارای بیان سخنوری نیستند. سکوت است که سخنوری پیوسته است ... آن، بهترین زبان است.

حالی است که در آن، کلمات رها شده و سکوت حاکم می‌شود.

پ: پس چگونه افکار خود را به دیگران بگوییم؟

م: این فقط وقتی ضروری است که حس دوگانگی وجود دارد.

پ: پس چرا باگوان به اطراف نمی‌رود و این حقیقت را به عموم مردم موعظه نمی‌کند؟

م: از کجا می‌دانی که من در حال انجام این کار نیستم؟ آیا موعظه یعنی رفتن بر سکویی و جمع کردن مردم؟ موعظه فقط انتقال ساده دانش است. این کار، در حقیقت فقط در سکوت قابل انجام است. در مورد شخصی که یک ساعت به خطابه‌ای گوش می‌کند و می‌رود، بدون اینکه تحت تاثیر قرار گرفته باشد تا زندگی خود را تغییر دهد، چه فکر می‌کنی؟ او را با شخص دیگری مقایسه کن که در حضوری مقدس می‌نشیند و بعد می‌رود درحالی‌که نگاه او به زندگی کاملاً تغییر کرده است. کدام بهتر است، موعظه بلند و بدون تاثیر یا در سکوت نشستن و فرستادن نیروی درونی؟

حالا، اصلاً سخن از کجا می‌آید؟ دانشی انتزاعی وجود دارد، که ایگو از آن برمی‌خیزد، که آن هم باعث ایجاد افکار می‌شوند، و افکار هم به کلمات سخن تبدیل می‌شوند. پس کلمات فرزند نوه (فرزند چهارم) آن منبع اصلی هستند. حالا خودت ببین که اگر کلمات بتوانند تاثیری بگذارند، آن وقت موعظه با سکوت چه قدرتی دارد! اما مردم این حقیقت صاف و ساده را درک نمی‌کنند، این حقیقت تجربه ابدی، همیشه حاضر و هر روزه خودشان را. این حقیقت، همان حقیقت **خود** است. آیا کسی هست که از **خود** ناآگاه باشد؟ اما مردم حتی دوست ندارند این حقیقت را بشنوند. درحالی‌که مشتاق دانستن چیزهایی هستند که در فراسو است، درباره بهشت، جهنم و زندگی مجدد.

زیرا آن‌ها عاشق راز و رمز هستند، نه این حقیقت؛ دین مطابق میل آن‌ها حرکت می‌کند تا سرانجام درنهایت بتواند آن‌ها را به **خود** برگرداند. هر وسیله‌ای که انسان به کار بگیرد، در انتها باید به **خود** برگردد. پس چرا همین‌جا و هم‌اکنون در **خود** آرام و قرار نگیری؟ اگر بخواهی به دنیای دیگر نگاه یا اندیشه کنی، بدون شک می‌خواهی به **خود** نگاه یا فکر کنی؛ بنابراین، آن‌ها متفاوت از **خود** نیستند. حتی وقتی آن مرد نادان (ناآگاه) هم چیزها را می‌بیند، فقط **خود** را می‌بیند.

## ۳

## کنترل ذهن

پ: چگونه می‌توانم این ذهن را کنترل کنم؟

م: اگر به **خود** آگاه شده باشی، دیگر ذهنی نمی‌ماند تا کنترل شود. وقتی ذهن حذف شده باشد، **خود** می‌درخشد. در انسان خودآگاه، چه ذهن فعال یا غیرفعال باشد، فقط **خود** وجود دارد. چرا که ذهن، بدن و دنیا، جدا از **خود** نیستند و جدا از **خود** امکان باقی ماندن ندارند. آیا آن‌ها می‌توانند چیزی به غیر از **خود** باشند؟ پس وقتی شخص از **خود** آگاه است، چرا باید نگران این سایه‌ها باشد؟ مگر آن‌ها می‌توانند بر **خود** تاثیری بگذارند؟

پ: اگر ذهن فقط یک سایه است، پس شخص چگونه **خود** را بداند؟

م: **خود** آن قلب است، خوددرخشنده. اشراق از قلب برمی‌خیزد و به ذهن می‌رسد، مغز جایگاه ذهن است. با ذهن است که این دنیا دیده می‌شود؛ بنابراین، شما این دنیا را با نور منعکس شده از **خود** ادراک می‌کنید. این دنیا با عملِ ذهن ادراک و برداشت می‌شود. وقتی این ذهن روشن شود، از این دنیا آگاه است؛ وقتی چندان نور ندارد، از این دنیا آگاه نیست.

اگر ذهن به درون برگردد، یعنی به سمت منبع آن اشراق و نور، دانش عینی<sup>۱</sup> (دانش از واقعیتی مستقل از خودش) از بین می‌رود، و فقط **خود** به‌عنوان قلب، می‌تابد.

ماه با انعکاس دادن نور خورشید است که می‌تابد. وقتی خورشید غروب کرد، ماه است که اجسام را نشان می‌دهد. و وقتی خورشید برآمد، دیگر نیازی به ماه نیست، هرچند قرص آن در آسمان دیده می‌شود. پس موضوع با ذهن و قلب است. آن نور

---

<sup>۱</sup> objective knowledge

بازتاب داده شده ذهن است که ذهن را مفید می‌کند. از آن برای دیدن چیزها استفاده می‌شود. وقتی به درون برگردد، در درون منبع اشراق حل می‌شود، منبعی که به خودی خود می‌درخشد و آنگاه ذهن مانند ماه در روز می‌گردد (قرص آن است، اما نیازی به آن نیست).

به هنگام تاریکی نیاز به یک چراغ داریم. اما خورشید که برآمد دیگر نیازی به آن چراغ نیست، چرا که اشیا معلوم هستند. برای دیدن خورشید نیز نیازی به چراغ نیست؛ کافی است که چشم‌های خود را به آن خورشید خوددرخشنده برگردانیم. برای ذهن هم همین‌طور است؛ برای دیدن چیزها، نیاز به آن نور منعکس‌شده از ذهن داریم. برای دیدن قلب کافی است که ذهن به طرف آن برگردد. آنگاه، دیگر ذهن به حساب نمی‌آید و این قلب خودتابنده است.

پ: بعد از اینکه آشرام را در اکتبر ترک کردم، از حضوری که در این حضور باگوان همه‌جا و برای حدود ده روز من را در برگرفته بود، آگاه بودم. به هنگام کار، در تمام اوقات یک جریان زیرینی از آن آرامش در یگانگی وجود داشت؛ تقریباً شبیه آن آگاهی (هوشیاری) دوگانه‌ای است که شخص در یک سخنرانی خسته‌کننده در حالت نیمه‌خواب تجربه می‌کند. سپس، به‌طور کامل محو شد و به جای آن همان چیزهای احمقانه قدیمی آمدند. کار کردن وقتی برای مدیتیشن باقی نمی‌گذارد. آیا کافی است که به هنگام کار همیشه «من هستم» را به یاد بیاورم؟

م: (بعد از سکوتی کوتاه) اگر ذهن را تقویت کنی، آن آرامش در تمام اوقات ادامه خواهد یافت. مدت ماندن آن حالت، بستگی به قدرت ذهن دارد، قدرتی که با تمرین تکراری حاصل می‌شود، و چنین ذهنی می‌تواند به آن جریان بچسبند. در این حالت، چه درگیر کار باشی یا نه، آن جریان بدون اخلال و بدون هیچ تأثیرپذیری باقی می‌ماند. آن کار نیست که تو را بازمی‌دارد، بلکه این فکر است که تو هستی که در حال انجام دادن آن کاری.

پ: آیا برای تقویت کردن ذهن، مدیتیشن مشخصی ضروری است؟

م: اگر تو همیشه این فکر که آن کار مال تو نیست را داشته باشی، نه. البته در ابتدا برای به یاد داشتن آن نیاز به تلاش داری؛ اما بعد از آن، طبیعی و همیشگی خواهد شد. کار به خودی خودش ادامه خواهد یافت و آرامش تو بهم نخواهد خورد.

مدیتیشن ذات حقیقی تو است. تو اکنون به این دلیل آن را مدیتیشن می‌نامی که افکار دیگر حواس تو را پرت کرده‌اند. وقتی این افکار پراکنده شدند، تنها تو باقی می‌مانی – که همان وضعیت (حالت) مدیتیشن آزاد از افکار است؛ که ذات واقعی تو است که تو اکنون تلاش می‌کنی با دور کردن دیگر افکار به آن برسی. تو اکنون دور بودن از چنین افکاری را مدیتیشن می‌نامی، اما وقتی این تمرین تو ثابت و محکم شد، آن ذات واقعی، خود را به‌عنوان مدیتیشن حقیقی نشان می‌دهد.

پ: وقتی شخص مدیتیشن می‌کند، افکار دیگر با نیروی بیشتری می‌آیند!

م: بله در مدیتیشن همه نوع فکر پدید می‌آید. دقیقا همین‌طور است؛ چرا که آنچه در درون تو پنهان شده بیرون آورده می‌شود. اگر بیرون نیابند چگونه نابود شوند؟ مانند گذشته، باز افکار به‌خودی‌خود پدید می‌آیند؛ اما صرفا برای اینکه در زمان مناسب از بین بروند، و این‌گونه، ذهن قوی می‌شود.

پ: در زمان‌هایی، اشخاص و چیزها شکل و ظاهر مبهم و تقریبا شفاف می‌گیرند، مانند یک رویا. اینجا شخص دیگر آن‌ها را چیزی بیرونی نمی‌بیند، بلکه به‌صورت منفعلانه‌ای (به‌صورت بی‌اراده) از وجود آن‌ها آگاه است، درحالی‌که هیچ نوع هویت فردی جدایی نمی‌شناسد. در این حالت، خاموشی عمیقی در ذهن وجود دارد. آیا در چنین زمان‌هایی هست که شخص آماده فرورفتن در **خود** است؟ یا اینکه این وضعیتی نامناسب و نتیجه خودهیپنوتیزمی است؟ آیا باید چنین حالتی را به‌عنوان آرامشی موقت، ترغیب کرد؟

م: این حالت، آگاهی همراه با سکوت در ذهن است و این دقیقا همان حالتی است که باید هدف باشد. این حقیقت که در این نقطه سوالاتی شکل می‌گیرند، بدون اینکه درک شود که آن، **خود** است؛ نشان می‌دهد که این وضعیت پایدار نیست، بلکه تصادفی است.



این عبارت «فرورفتن» فقط وقتی درست است که تمایلات بیرونی وجود دارند. بنابراین اینجا باید ذهن را به سمت درون برگرداند و جهت داد. در زیر این سطح از اثرات خارجی، عمقی وجود دارد. اما وقتی آرامش بدون اینکه مانع آگاهی شود، حاکم است، چه نیازی به فرورفتن است؟ بله اگر هنوز آن حالت را به‌عنوان خود درک نکرده‌ای، می‌توان تلاش برای این درک را، «فرورفتن (غور کردن)» نامید. از این جهت می‌توان آن حالت را حالتی مناسب برای آگاه شدن یا فرورفتن گفت. این‌گونه این دو سؤال آخری که مطرح کردی پدید نمی‌آیند.

پ: ذهن من همچنان به سمت کودکان گرایش دارد. احتمالا چون اغلب فرم یک بچه را به‌عنوان تجسم آن حالت ایده‌آل و غایی ترسیم کرده‌اند. چگونه این گرایش را از بین ببرم؟

م: به خود بچسب. چرا به کودکان و واکنش خودت به آن‌ها فکر کنی؟

پ: ظاهرا سفر سوم من به تیرووانامالای<sup>۱</sup> حس ایگوگرایی مرا قوی‌تر کرده و مدیتیشن مرا سخت‌تر. آیا این یک مرحله گذرای بی‌اهمیت است، یا نشانه اینکه دیگر نباید به چنین مکان‌هایی بروم؟

م: این یک چیز تصویری و خیالی است. این مکان یا هر جای دیگری در درون تو است. باید به چنین تصوراتی پایان داد، چرا که چنین مکان‌هایی هیچ ربطی به فعالیت‌های ذهن ندارند. همچنین، محیط اطراف تو نیز صرفا ناشی از انتخاب فردی تو نیستند. محیط اطراف تو دارد دوره خودش را طی می‌کند. تو باید فراتر از آن‌ها بروی و خودت را در آن‌ها گیر نیندازی.

(در ساعت ۵ عصر وقتی باگوان به بالای تپه رفته بود، پسری هشت و نیم ساله در سالن نشسته بود. در زمانی که باگوان نبود آن پسر به زبان ادبی و صریح تامیلی جملاتی از یوگا و ودانتا را بیان کرد و به‌خوبی جملات افراد مقدس و متون مقدس را می‌گفت. وقتی باگوان وارد سالن شد بعد از تقریبا چهل‌وپنج دقیقه فقط سکوت

<sup>۱</sup> Tiruvannamalai

حاکم بود. آن پسر بیست دقیقه در حضور باگوان نشست و بدون هیچ کلمه‌ای فقط به او خیره شده بود. سپس از چشم‌های او اشک سرازیر شد. او اشک‌ها را با دست چپ خودش پاک کرد و خیلی زود، درحالی که می‌گفت هنوز منتظر خودآگاهی است از آنجا رفت).

پ: چگونه چنین ویژگی‌های غیرطبیعی این پسر را توضیح دهیم؟

م: ویژگی‌های آخرین تولد او هنوز در او قوی هستند. اما هر قدر هم که قوی باشند خودشان را بروز نمی‌دهند، مگر در یک ذهن ساکن و آرام. تجربه همه افرادی که سعی می‌کنند چیزی را به یاد بیاورند این است که هر چه تلاش می‌کنند، به یاد نمی‌آورند؛ اما ذهن که آرام و خاموش می‌شود، به یاد می‌آید.

پ: چگونه می‌توان این ذهن سرکش را آرام و ساکن کرد؟

م: یا منبع آن را ببین، که در این صورت ناپدید می‌شود؛ یا اینکه خودت را واگذار<sup>۱</sup> کن که در این صورت ضربه‌فنی می‌شوند (فسخ می‌شوند). واگذاری خود مثل همان دانش از خود<sup>۲</sup> (دانستن شخصیت و ویژگی‌های خود شخص) است و هر یک از این‌ها، کنترل خود<sup>۳</sup> (توانایی کنترل احساسات و رفتارها و خواسته‌ها) را در خودشان دارند. ایگو فقط وقتی تسلیم می‌شود که آن قدرت برتر را به‌جا آورد (به یاد آورد).

پ: چگونه می‌توانم از حالت وجود و هستی این جهانی و فعالیت‌های این جهانی (سامسارا)<sup>۴</sup> فرار کنم، چرا که ظاهراً دلیل واقعی ناآرام کردن ذهن همین است؟ آیا کناره‌گیری از دنیا راه موثری برای رسیدن به آرامش ذهنی نیست؟

<sup>۱</sup> surrender که در این کتاب واگذاری ترجمه شده است. در متون مختلف با کلمات «تسلیم»، «پذیرش»، «سپردن» و موارد دیگر هم ترجمه شده است. در این کتاب در بحث‌های مختلف، مفهومی که ماهرشی از واگذاری مدنظر دارد مشخص شده است.

<sup>۲</sup> self-knowledge

<sup>۳</sup> self-control

<sup>۴</sup> samsara

م: سامسارا فقط در ذهن تو است. این دنیا جلو نمی‌آید و نمی‌گوید من اینجا هستم، دنیا. اگر این کار را می‌کرد همیشه آنجا بود و حتی در خواب تو هم حضور خودش را نشان می‌داد. اما از آنجاکه در خواب حضور ندارد، دائمی نیست. و چون دائمی نیست، جوهره و ذات ندارد. چون آن، واقعیتی جدا از خود ندارد، به راحتی تسلیم خود است. فقط خود دائمی است. و کناره‌گیری از دنیا یعنی اینکه خود را با غیر خود هویت ندهیم. وقتی این جهل که خود را با غیر خود هویت می‌دهد، رفت، غیر خود دیگر وجود خود را از دست می‌دهد و کناره‌گیری واقعی از دنیا این است.

پ: آیا می‌توانیم حتی در نبود چنین کناره‌گیری از دنیا، اعمال را بدون وابستگی انجام دهیم؟

م: فقط یک شخص خودآگاه شده می‌تواند کسی باشد که انگیزه اعمالش تمایلات ناشی از منفعت شخصی یا هر نوع وابستگی دیگری<sup>۱</sup> نباشد.

پ: آیا باگوان فلسفه دوگانگی<sup>۲</sup> را محکوم و رد می‌کند؟

م: دوگانگی فقط وقتی ماندگار است که تو خود را با غیر خود هویت می‌دهی و نادوگانگی<sup>۳</sup> یعنی عدم این هویت دادن.

---

<sup>۱</sup> karma yogi

<sup>۲</sup> dvaita

<sup>۳</sup> Advaita

## ۴

## سالک و خودآگاهی

پ: شری باگواتا<sup>۱</sup> راهی را برای یافتن کریشنا در قلب ارائه داده، این‌گونه که به همه‌چیز خضوع کنیم و همه‌چیز را خودِ خدا ببینیم. آیا این مسیری درست به خودآگاهی است؟ پس آیا راحت‌تر نیست که در هر آنچه که به ذهن می‌آید باگوان را ببینیم تا اینکه از طریق جستجوی ذهنی «من کیستم» به جستجوی آن چیز ماورای ذهنی برویم؟

م: بله وقتی خدا را در همه‌چیز می‌بینی، آیا به خدا فکر می‌کنی یا نه؟ قطعاً به خدا فکر می‌کنی که خدا را در تمام اطراف خودت می‌بینی. حفظ کردن خدا در ذهن خودت، مدیتیشن<sup>۲</sup> است و آن، مرحله قبل از خودآگاهی است. خودآگاهی فقط می‌تواند در خود و از خود باشد. آن هرگز نمی‌تواند جدا از خود باشد و مدیتیشن باید پیش‌تر از آن باشد. چه تو مدیتیشن را بر خدا یا بر خود انجام می‌دهی، آن، چیزی غیرمادی است؛ چرا که هدف یکی است. تو نمی‌توانی به هیچ طریقی از خود فرار کنی. تو می‌خواهی خدا را در همه‌چیز ببینی اما در خودت نه؟ اگر همه‌چیز خداست، آیا تو در آن همه‌چیز نیستی؟ و اگر خودت خدایی، آیا دیگر تعجبی دارد که همه‌چیز خداست؟ این روشی است که در شری باگواتا و به‌توسط دیگران توصیه شده است. اما حتی برای این شیوه نیز باید بیننده یا متفکری وجود داشته باشد. این متفکر یا بیننده کیست؟

پ: چگونه خدایی که دربرگیرنده همه‌چیز است را ببینیم؟

م: دیدن خدا، یعنی خدا بودن. هیچ «همه‌چیزی» جدا از خدا نیست که او آن را در بر بگیرد. فقط او است.

<sup>۱</sup> Sri Bhagavata

<sup>۲</sup> dhyana

پ: آیا خوب است گاه‌گذاری گیتا را مطالعه کنیم؟ (باگاواد گیتا یکی از متون مقدس و مهم هندو است).

م: همیشه

پ: رابطه بین آگاهی (جنانا - خودآگاهی)<sup>۱</sup> و وقف خود (بهاکتی - عشق به خدا)<sup>۲</sup> چیست؟

م: آن حالت قرارگیری و نشستن ابدی، بدون وقفه و طبیعی در خود، جنانا است. برای نشستن و قرار گرفتن در خود باید عاشق خود باشی. چون خدا درواقع همان خود است، عشق به خود عشق به خدا است؛ و این بهاکتی است. بنابراین، جنانا و بهاکتی یک چیز هستند.

پ: وقتی برای یک ساعت یا بیشتر تکرار نام خدا<sup>۳</sup> را انجام می‌دهم وارد حالتی مانند خواب می‌شوم و بعد از بیداری متوجه می‌شوم که دیگر نام خدا را تکرار نمی‌کنم. پس دوباره تلاش می‌کنم. (جاپا<sup>۴</sup> یعنی تکرار کردن یک مانترا یا نام خدا)

م: «مانند خواب»، این درست است. این همان حالت طبیعی است. چون تو حالا خودت را این ایگو می‌دانی، فکر می‌کنی که آن حالت طبیعی باعث اخلال در کار تو می‌شود. پس باید آن تجربه را آن قدر تکرار کنی که درک کنی که همان، وضعیت طبیعی تو است. آن وقت متوجه می‌شوی که آن تکرار کردن مانترا (جاپا) چیزی نامربوط و بیرونی است اما بازهم به‌طور خودکار ادامه می‌یابد. شک و تردید کنونی تو ناشی از آن هویت نادرست است. یعنی خودت را آن ذهنی می‌دانی که آن مانترا یا نام خدا را تکرار می‌کند. تکرار مانترا یا نام خدا (جاپا) یعنی چسبیدن به یک فکر،

<sup>۱</sup> jnana

<sup>۲</sup> bhakti

<sup>۳</sup> nama japa

<sup>۴</sup> japa

با این هدف که دیگر افکار کنار بروند. هدف آن، همین است. و آن به سمت مدیتیشن<sup>۱</sup> هدایت می‌کند، که به خودآگاهی یا جنانا منجر می‌شود.

پ: چگونه تکرار نام خدا را انجام دهم؟

م: شخص نباید به صورت مکانیکی و خودکار و بدون حس وقف کردن خود، از نام خدا استفاده کند. برای استفاده از نام خدا باید او را با اشتیاق و تمنا خواند و بی‌قید و شرط خود را به او سپرد. فقط بعد از چنین واگذاری است که نام خدا همیشه با شخص می‌ماند.

پ: پس دیگر چه نیازی به جستجو یا ویچارا (روش جستجوی خود)<sup>۲</sup> است؟

م: واگذاری فقط وقتی موثر می‌شود که با دانش کامل به اینکه واگذاری حقیقی چیست، انجام شود. چنین دانشی نیز پس از آن جستجو و گذاشتن توجه کامل بر آن در طی مدت‌زمانی طولانی می‌آید و کاملاً و به‌طور همیشگی منجر به واگذاری خود می‌شود. فرقی بین خودآگاهی و واگذاری مطلق به خدا نیست. اینجا، واگذاری مطلق، واگذاری افکار، کلمات و اعمال است. واگذاری وقتی کامل است که بدون هیچ بحث و خللی باشد. شخص واگذارکننده نمی‌تواند با خدا بر سر چیزی چانه بزند یا از دستان او چیزی بخواهد. چنین واگذاری مطلق همه‌چیز را در بر می‌گیرد، آن، خودآگاهی و بدون هیچ خواسته‌ای بودن<sup>۳</sup> است، وقف و عشق است.

---

<sup>۱</sup> dhyana

<sup>۲</sup> vichara

<sup>۳</sup> vairagya

## ۵

## خود و فردیت

پ: آیا مرگ، فردیت یک شخص را به نحوی حل نمی‌کند که دیگر تولد دوباره‌ای وجود نداشته باشد؟ درست مانند رودخانه‌ای که با رسیدن به اقیانوس فردیت خود را از دست می‌دهد؟

م: اما وقتی آن آب‌ها بخار شده و به صورت باران دوباره به تپه‌ها برمی‌گردند، باز هم به شکل رودخانه‌ها جریان یافته و وارد آن اقیانوس می‌شوند؛ همین‌طور هم افراد در زمان خوابیدن، آن جدا بودن خود را از دست می‌دهند؛ اما با این حال، بر اساس *تمایلات یا تاثیرات ذهنی ادامه یافته از زندگی قبلی*<sup>۱</sup> یا تمایلات قبلی خودشان، دوباره به صورت افراد برمی‌گردند. در مرگ نیز به همین صورت، فردیت شخصی که *تمایلات یا تاثیرات ذهنی ادامه یافته از زندگی قبلی* دارد از بین نمی‌رود.

پ: چگونه چنین چیزی ممکن است؟

م: می‌بینی که وقتی شاخه‌های درختی قطع می‌شوند دوباره می‌رویند؟ تا وقتی که ریشه‌های آن درخت باقی مانده‌اند درخت به رشد خود ادامه می‌دهد. همین‌طور، *تمایلات یا تاثیرات ذهنی ادامه یافته از زندگی قبلی* در زمان مرگ صرفاً به درون قلب فرو می‌روند، اما از بین نرفته‌اند و در زمان تولد دوباره می‌آیند. این‌گونه است که یک روح فردی<sup>۲</sup> دوباره متولد می‌شود.

پ: این روح‌های فردی بی‌شمار و این عالم هستی پهناوری که وجودش با آن روح‌های فردی رابطه‌ای دوجانبه دارد (وجودشان لازم و ملزوم همدیگر است و بدون یکی، آن دیگری وجود ندارد)، چگونه از آن *تمایلات یا تاثیرات ذهنی ظریف ادامه یافته از زندگی قبلی* که در قلب غرق شده‌اند می‌رویند؟

<sup>۱</sup> samskara

<sup>۲</sup> jiva

م: همان‌گونه که درخت بزرگ انجیر از یک دانه کوچک می‌روید، روح فردی و تمامی عالم هستی با تمام این اشکال و نام‌ها نیز از آن تمایلات یا تاثیرات ذهنی ظریف ادامه یافته از زندگی قبلی می‌رویند.

پ: فردیت چگونه از آن خود مطلق بیرون می‌آید و چگونه می‌تواند به آن برگردد؟

م: فردیت همان‌گونه از آن خود مطلق بیرون می‌آید که جرقه از آتش. این جرقه را ایگو می‌نامند. برای فرد ناخودآگاه، این ایگو هم‌زمان که برمی‌خیزد خودش را با چیزهایی هویت می‌دهد. بدون چنین همراهی با چیزها نمی‌تواند باقی بماند.

این هم هویتی با چیزها ناشی از ناخودآگاهی (آجنانا<sup>۱</sup> - آگاه نبودن از ذات واقعی خود) است که هدف تلاش یک شخص نیز نابودی آن است. اگر این تمایل به هویت دادن خود با چیزها از بین برود، ایگو پاک و خالص شده؛ سپس آن (ایگو) نیز در درون منبع خودش حل می‌شود. این هویت دادن نادرست با بدن را حس/این بدن بودن<sup>۲</sup> یا ایده «من این بدن هستم» می‌گویند. قبل از رسیدن به نتایجی خوب (در زمینه معنوی) این ایده باید برود.

پ: چگونه آن را (فکر و حس این بدن بودن را) از ریشه حذف کنم؟

م: تو در حالت خواب بدون خواب دیدن (سوشویتی؛ وضعیتی که شخص خوابیده اما هنوز شروع به خواب دیدن نکرده)<sup>۳</sup> بدون اینکه خودت را همراه با این بدن و ذهن بدانی، وجود داری، اما در آن دو حالت دیگر (در حالتی که خوابیده‌ای و خواب می‌بینی؛ و در حالت بیداری) همراه با این‌ها هستی. اگر تو با این بدن یکی بودی، چگونه ممکن بود در حالت خواب بدون خواب دیدن بدون بدن وجود داشته باشی؟ تو فقط می‌توانی خودت را از چیزی که بیرون از تو است جدا کنی نه از چیزی که با تو یکی است. بنابراین، این ایگو نمی‌تواند با این بدن یکی باشد. این را باید در آن

<sup>۱</sup> ajnana

<sup>۲</sup> dehatma-buddhi

<sup>۳</sup> sushupti



حالت بیداری<sup>۱</sup> درک کرد. مطالعه این سه حالت (حالت خواب بدون خواب دیدن، خواب همراه با خواب دیدن، و حالت بیداری) برای کسب این دانش است.

پ: چگونه این ایگو که فقط در دو حالت وجود دارد، می‌تواند آنی که شامل همه این سه حالت است را درک کند؟

م: ایگو، به‌صورت خالصش در فواصل میان دو حالت یا بین دو فکر تجربه می‌شود. این ایگو مانند کرمی است که فقط وقتی یک سوراخ را ترک می‌کند که یک سوراخ دیگر را گرفته باشد. ذات واقعی آن وقتی دانسته می‌شود که در تماس با چیزها یا افکار نیست. تو باید این فاصله را به‌عنوان آن واقعیت ساکن و غیرقابل تغییر، وجود حقیقی خودت، درک کنی؛ که چنین درکی با مطالعه این سه حالت بیداری (جاگارت)<sup>۲</sup>، خواب بودن همراه با خواب دیدن (سواپنا)<sup>۳</sup> و خواب بودن بدون خواب دیدن (سوشوپتی)<sup>۴</sup> حاصل می‌شود.

پ: آیا نمی‌توانم با خواست خودم و تا آنجا که دوست دارم در حالت خواب بودن بدون خواب دیدن بمانم، درست همین‌طور که اکنون در این حالت بیداری هستم؟ تجربه یک فرد خودآگاه از این سه حالت چیست؟

م: حالت خواب بودن بدون خواب دیدن در حالت بیداری تو نیز وجود دارد. تو حتی همین حالا هم در حالت خواب بودن بدون خواب دیدن هستی. باید به‌صورت آگاهانه وارد آن شوی و در همین حالت بیداری به آن دست یابی. واقعا که چیزی به اسم رفتن به آن حالت و بیرون آمدن از آن، وجود ندارد. آگاه بودن از حالت خواب بودن بدون خواب دیدن (سوشوپتی) در حالت بیداری، حالت بیداری-خواب بودن بدون خواب دیدن (جاگارت-سوشوپتی) است، و سامادهی این است.

<sup>۱</sup> waking state

<sup>۲</sup> jagrat

<sup>۳</sup> svapna

<sup>۴</sup> این‌ها سه حالت ذهن هستند. حالت یا وضعیت بیداری، حالتی که شخص خوابیده و خوابی نمی‌بیند، حالتی که شخص خوابیده و خواب می‌بیند.

فرد ناخودآگاه نمی‌تواند مدتی طولانی در حالت خواب بدون خواب دیدن بماند؛ چون ذاتش، او را وادار به پدید آمدن (برآمدن) از آن می‌کند. ایگوی او نمرده و دوباره و دوباره برمی‌خیزد. اما فردِ خودآگاه ایگو را در منبع آن خرد کرده و شکسته. البته شاید به نظر برسد اگر پرارابه<sup>۱</sup> اقتضا کند، برای او هم گاهی اوقات پدید می‌آید. یعنی برای یک فردِ خودآگاه هم برای تمام اهداف بیرونی، به نظر می‌رسد که پرارابه ایگو را نگه‌داشته یا ادامه می‌دهد، همان‌طور که برای فردِ ناخودآگاه این چنین است. اما یک تفاوت بنیادین وجود دارد، اینکه وقتی ایگوی فردِ ناخودآگاه برمی‌خیزد (درواقع، به جز در خواب عمیق، به وضعیت عادی خودش برگشته) اصلاً منبع خودش را نمی‌داند. به بیان دیگر، فردِ ناخودآگاه در وضعیت‌های خواب دیدن و بیداری، از حالت خواب بدون خواب دیدن خودش آگاه نیست؛ اما برای فردِ خودآگاه، برخاستن یا وجود این ایگو چیزی کاملاً مشهود و دیدنی است و او علیرغم این برخاستن ظاهری ایگو یا وجود ایگو، از تجربه ماورایی و بی‌وقفه خود لذت می‌برد و توجه خود را (هدف توجه<sup>۲</sup> خود را) همیشه بر آن منبع حفظ می‌کند. این ایگو آسیب‌زننده نیست، آن فقط مانند اسکلت یک طناب سوخته است – یعنی هرچند ظاهر خود را حفظ کرده، اما نمی‌توان چیزی را با آن بست. اگر توجه به‌طور دائم بر منبع باشد ایگو در آن منبع حل می‌شود، مانند حل شدن عروسی نمکی در دریا.

پ: فایده و اهمیت تسلیم (به صلیب کشیدن و کشتن) چیست؟

م: آن صلیب، این بدن است. مسیح، فرزند انسان، این ایگو یا فکر «این بدن هستم» است. وقتی فرزند انسان بر آن صلیب مصلوب می‌شود و می‌میرد، این ایگو از بین می‌رود و آنچه باقی می‌ماند بودن مطلق (هستی مطلق و صرف)<sup>۳</sup> است. آن، رستاخیز این خود شکوهمند است، از مسیح – فرزند خدا.

<sup>۱</sup> prarabdha یعنی سرنوشت؛ بخشی از میوه اعمال گذشته شخص که برای تجربه در این زندگی اختصاص داده شده‌اند.

<sup>۲</sup> lakshya

<sup>۳</sup> Absolute Being

پ: اما چگونه می‌توان تصلیب را توجیه کرد؟ آیا قتل یک جنایت وحشتناک نیست؟

م: همه در حال خودکشی کردن هستند. این زندگی همراه با نادانی، آن وضعیت جاودانی، سعادت‌مند و طبیعی را خفه کرده است. از این جهت، این زندگی کنونی از کشتن آن وجود جاودانی و مثبت برآمده. آیا این واقعا یک خودکشی نیست؟ پس چرا نگران کشتن و این چیزها باشی؟

پ: شری راماکریشنا<sup>۱</sup> می‌گوید که حالت جذب خود<sup>۲</sup>، بیشتر از بیست و یک روز باقی نمی‌ماند و اگر بر آن اصرار شود، آن شخص می‌میرد. آیا این حقیقت است؟

م: وقتی آن پرارابها تمام شد (به انتها رسید) ایگو به‌طور کامل حل شده و رفته، بدون اینکه هیچ ردی از خودش به جای بگذارد. و این، آن آزادی نهایی است (نیروانا<sup>۳</sup>). تا وقتی پرارابها به‌کلی مصرف و خالی نشده باشد ایگو بر خواهد خواست، چنان‌که شاید به نظر برسد برای شخصی که در این بدن خودآگاه شده<sup>۴</sup> نیز روی می‌دهد.

---

<sup>۱</sup> Sri Ramakrishna

<sup>۲</sup> nirvikalpa samadhi

<sup>۳</sup> nirvana

<sup>۴</sup> jivanmukta

## ۶

## خودآگاهی

پ: چگونه به خودآگاهی برسم؟

م: آگاهی (درک خود) چیزی نیست که باید آن را تازه و دوباره به دست آورد، بلکه از قبل آنجاست. تمام کاری که لازم است خلاصی از این فکر «من آگاه نیستم» است.

سکون<sup>۱</sup> یا آرامش، خودآگاهی است. لحظه‌ای نیست که در آن، خود نباشد. تا وقتی که شک و تردید یا حس خودآگاه نبودن هست، باید برای خلاصی از این افکار تلاش کرد. این افکار ناشی از هویت دادن خود با غیرخود هستند. وقتی آن غیرخود ناپدید شد، تنها خود باقی می‌ماند. برای ایجاد فضا برای آن، حذف این مانع کافی است. فضا چیزی نیست که از جای دیگری آورده شود.

پ: از آنجاکه خودآگاهی بدون نابود کردن تمام تمایلات ذهنی که از زندگی‌های قبلی ادامه یافته‌اند<sup>۲</sup> ممکن نیست، چگونه به آن حالتی برسم که در آن این تمایلات ذهنی که از زندگی‌های قبلی ادامه یافته‌اند، به‌طور کامل نابود شده‌اند؟

م: تو همین حالا در آن حالت هستی!

پ: یعنی با چسبیدن به خود، باید آن تمایلات ذهنی برآمده از زندگی‌های قبلی را در همان لحظه پدید آمدن نابود کرد؟

م: اگر تو همانی که هستی، بمانی، آن‌ها خودشان نابود خواهند شد.

پ: چگونه به خود برسم؟

<sup>۱</sup> stillness

<sup>۲</sup> vasana-kshaya

م: چیزی به اسم رسیدن به **خود** وجود ندارد. اگر قرار باشد به **خود** برسی، یعنی که **خود** همین جا و هم‌اکنون نیست، بلکه باید آن را به دست آورد. چیزی که تازه و جدید به دست آید، خواهد رفت. بنابراین، همیشگی نخواهد بود؛ و چیزی که همیشگی نیست ارزش خواستن ندارد. بنابراین، به تو می‌گویم که آن **خود** دست‌یافتنی نیست. تو آن **خود** هستی، تو همین حالا، آن هستی.

واقعیت این است که تو از آن حالت سعادت و لذت بی‌پایان خودت، ناآگاهی. نادانی به‌طور ناگهانی آمده و تاثیر گذاشته و بر روی آن **خود** خالص که سعادت بی‌پایان است پرده‌ای کشیده. تمام تلاش‌ها فقط در جهت برداشتن این پرده نادانی هستند، که فقط و صرفاً دانش اشتباه است. این دانش اشتباه، هویت دهی اشتباه **خود** با این بدن، ذهن و ... است. این هویت دهی غلط باید برود. آنگاه، **خود** به‌تنهایی باقی می‌ماند.

بنابراین، **خودآگاهی** برای همه است. برای **خودآگاهی** تفاوتی بین جویندگان آن وجود ندارد. همین شک و تردید، اینکه آیا **خود** را درک می‌کنی یا نه و این تصور که «من خودآگاه نشده‌ام»، آن موانع هستند. از این موانع نیز آزاد شو.

پ: فایده سامادهی چیست و آیا در آنجا نیز فکری وجود دارد؟

م: فقط سامادهی می‌تواند آن حقیقت را آشکار کند. افکار پرده‌ای بر روی واقعیت انداخته‌اند. بنابراین، واقعیت را نمی‌توان در وضعیتی به‌جز سامادهی درک کرد.

در سامادهی فقط حس «من هستم» وجود دارد و نه هیچ فکری. تجربه «من هستم»، ساکن بودن است.

پ: چگونه می‌توانم تجربه سامادهی یا سکونی که در اینجا به آن می‌رسم را تکرار کنم؟

م: وضعیت فعلی تو ناشی از تاثیرات فضایی است که تو خودت را در آن می‌بینی. آیا می‌توانی آن را خارج از این جوّ و فضا داشته باشی؟ این تجربه، متناوب است و تا وقتی که همیشگی شود نیاز به تمرین است.

گاهی جرقه‌های واضحی از یک آگاهی (هوشیاری‌ای) داریم که مرکز آن بیرون از این خود معمولی است و همه‌جانبه و دربرگیرنده همه به نظر می‌رسد. بدون اینکه بخواهیم خودمان را درگیر مفاهیم فلسفی کنیم، توصیه باگوان به من برای رسیدن، حفظ کردن، و *امتداد دادن* این جرقه‌های نادر چیست؟ آیا در چنین تجربیاتی، *تمرینات معنوی*<sup>۱</sup> شامل *کناره‌گیری از دنیا*<sup>۲</sup> است؟

م: بیرون! این درون و بیرون برای چه کسی است؟ این‌ها فقط تا وقتی وجود دارند که مشاهده‌کننده و مشاهده شونده‌ای<sup>۳</sup> وجود داشته باشد. دوباره، این دو مفهوم برای چه کسی می‌آیند؟ اگر بررسی کنی متوجه می‌شوی که آن‌ها در درون فقط آن مشاهده‌کننده حل می‌شوند. حالا، این مشاهده‌کننده کیست؟ و اگر این سؤال را ادامه دهی به آن آگاهی خالصی که فراتر از آن مشاهده‌کننده است می‌رسی.

این خود معمولی، ذهن است. این ذهن محدودیت‌هایی دارد. اما آگاهی خالص فراتر از محدودیت است و فقط با همان جستجویی که در بالا ذکر شد حاصل می‌شود.

رسیدن: **خود** همیشه آنجاست. فقط باید پرده‌ای که مانع آشکارسازی **خود** شده را برداری.

حفظ کردن (نگه‌داشتن آن وضعیت): وقتی **خود** را درک کردی، تجربه مستقیم و بی‌واسطه تو می‌شود و هرگز مفقود نمی‌شود.

بسط دادن: چیزی به اسم بسط دادن **خود** وجود ندارد؛ چون همیشه همان است، بدون انقباض یا انبساط.

کناره‌گیری از دنیا: ساکن شدن در **خود**، خلوت‌گزینی است. چرا که چیزی برای **خود** بیگانه نیست. وقتی می‌گوییم کناره‌گیری، حتما مکانی یا حالتی یا چیزی مدنظر است. اما نه این شخص و نه آن چیزها جدا از **خود** نیستند. وقتی همه هستی **خود** است، کناره‌گیری از دنیا غیرممکن و نشدنی است.

<sup>1</sup> abhyasa

<sup>2</sup> retirement

<sup>3</sup> the subject and object

تمرین معنوی<sup>۱</sup> فقط اجتناب از آشفتگی این آرامش ذاتی است. تو همیشه در حالت طبیعی خودت هستی، چه تمرین معنوی انجام دهی یا نه ... . اگر چیزی که هستی بمانی، بدون سؤال یا شک و تردید، این وضعیت (حالت) طبیعی تو است.

پ: کسی که به سامادهی می‌رسد به قدرتهای فراطبیعی<sup>۲</sup> هم می‌رسد؟

م: برای نمایش دادن قدرتهای فراطبیعی باید دیگرانی برای تشخیص آنها باشند. یعنی آگاهی (خودآگاهی) در کسی که آنها را نمایش می‌دهد وجود ندارد. بنابراین، قدرتهای فراطبیعی حتی ارزش فکر کردن را هم ندارند. هدف باید فقط رسیدن به خودآگاهی باشد.

پ: آیا خودآگاهی من به دیگران کمکی می‌کند؟

م: بله! و این بهترین کمکی است که می‌توانی به دیگران ارائه دهی. آنهایی که حقایق بزرگ را کشف کرده‌اند، آن را در اعماق ساکن خود انجام داده‌اند. اما درواقع «دیگرانی» وجود ندارد که بخواهی به آنها کمک کنی. زیرا آن وجود آگاه شده فقط خود را می‌بیند. درست مانند زرگری که در ارزشگذاری جواهرات طلایی، فقط ارزش طلا را می‌بیند. وقتی خودت را با این بدن هویت می‌دهی، نام و شکل پدید می‌آیند. اما وقتی فراتر از این آگاهی بدن رفتی، «دیگران» نیز ناپدید می‌شوند. شخص خودآگاه شده این دنیا را چیزی متفاوت از خودش نمی‌بیند.

پ: بهتر نبود اگر افراد مقدس با مردم دیگر معاشرت می‌کردند؟

م: «دیگرانی» وجود ندارند تا با آنها معاشرتی شود. خود تنها واقعیت است.

پ: آیا در جهت کمک به این دنیای رنج آلوده تلاشی نکنم؟

م: آن قدرتی که تو را ساخته، این دنیا را نیز ساخته است. اگر آن می‌تواند از تو مراقبت کند، از دنیا نیز می‌تواند ... . اگر خدا این دنیا را خلق کرده، مراقبت از آن هم کار اوست، نه تو.

<sup>1</sup> abhyasa

<sup>2</sup> siddhis

پ: آیا میهن‌دوستی وظیفه ما نیست؟

م: وظیفه تو بودن است، نه این یا آن بودن. «من آن من هستم هستم<sup>۱</sup>» تمامی حقیقت را خلاصه می‌کند؛ و خلاصه این روش نیز «ساکن بودن» است.

و معنی این ساکن بودن چیست؟ معنای آن «نابود کردن خودت» است. چرا که هر نام و فرمی، دلیل و علت مشکل است. «من - من<sup>۲</sup>» خود است. «من این هستم» ایگو است. وقتی این من، فقط همان من ماند، آنگاه خود است. اما وقتی این سو و آن سو می‌پرد و می‌گوید «من این یا آن هستم، من چنین و چنان هستم»، آنگاه ایگو است.

پ: پس خدا کیست؟

م: خود، خدا است. «من هستم» خدا است. اگر خدا جدا از خود باشد، آنگاه باید یک خدای بی‌خود (فارغ از خود) باشد، که چیزی بی‌معنی است. تمام کاری که برای درک خود باید کرد، ساکن بودن است. چه کاری راحت‌تر از این؟ و دانش خود راحت‌ترین راه رسیدن به آن است.

---

<sup>۱</sup> I AM THAT I AM این عبارت، «من هستم که هستم» و «من هستم که من هستم»

نیز ترجمه شده است.

<sup>۲</sup> I-I



## ۷

## گورو و توجه او

پ: توجه و فیض گورو<sup>۱</sup> چیست و چگونه به خود آگاهی هدایت می‌کند؟

م: گورو آن خود است ... گاهی شخصی از زندگی خود ناخشنود می‌شود و از چیزی که دارد راضی نیست. او از طریق عبادت و نیایش به خدا و ... درصدد برآوردن نیازهای خود برمی‌آید. اینجا ذهن او به تدریج پاکیزه و خالص می‌شود تا وقتی که تمنای دانستن خدا در او ایجاد می‌شود. تمنای کسب توجه و فیض خدا بیشتر از برآورده شدن نیازهای دنیایی خودش. آنگاه، توجه خدا شروع به بروز یافتن (تجلی) می‌کند. خدا شکل یک گورو را می‌گیرد و برای آن شاگرد ظاهر می‌شود و حقیقت را به او آموزش می‌دهد. همچنین با هم‌نشینی با او، ذهنش را پالایش می‌کند. آنگاه ذهن آن شاگرد قدرت گرفته و حالا می‌تواند به درون برگردد. با مدیتیشن، بیشتر پالایش می‌شود و بدون کوچک‌ترین موجی ساکن می‌ماند. این گستره ساکن و آرام، خود است.

گورو هم بیرونی است و هم درونی. او از بیرون، ذهن را به سمت درون هل می‌دهد و از درون، ذهن را به سمت خود می‌کشد و در آرام و خاموش کردن ذهن کمک می‌کند. این، توجه گورو است. بین خدا، گورو و خود فرقی نیست.

پ: در بعضی جوامع معنوی برای جستجوی استادی برای هدایت کردن آن‌ها، مدیتیشن می‌کنند.

م: آن استاد در درون است. مدیتیشن ابزاری برای حذف این فکر ناشی از نادانی است که استاد فقط آن بیرون است. اگر آنی که تو منتظرش هستی، یک غریبه باشد، او نیز به‌طور قطع ناپدید خواهد شد. فایده بودن گذرا مانند این چیست؟ اما تا وقتی که فکر می‌کنی جدایی یا این بدن هستی، وجود آن استاد «بیرونی» هم

<sup>۱</sup> guru-kripa

ضروری است و او چنان ظاهر می‌شود که گویی بدنی دارد. وقتی این هویت‌دهی غلط خودت با بدن رفت، آنگاه استاد را چیزی جز **خود** نمی‌بینی.

**پ:** آیا گورو با آوردن ما در زمره پیروانش و دیگر اقدامات، در درک **خود** به ما کمک می‌کند؟

**م:** آیا گورو دست تو را گرفته و در گوش تو اوراد می‌خواند؟ تو تصور می‌کنی که گورو همان چیزی است که خودت هستی. چون فکر می‌کنی که خودت بدن داری، فکر می‌کنی که او نیز بدنی دارد و قرار است کاری ملموس و محسوس برای تو انجام دهد. اما کار او با درون است، در قلمرو معنوی.

**پ:** چگونه گورو را پیدا کنیم؟

**م:** خدا، که حضور همه‌جایی است، با توجه خود بر آن جوینده محبوب شفقت آورده و خود را مطابق با سطح رشد آن جوینده، به تجسم در می‌آورد. جوینده نیز فکر می‌کند که او یک انسان است و رابطه‌ای را همانند رابطه بین دو بدن فیزیکی انتظار دارد. اما گورو که خدا یا تجسم **خود** است، از درون کار می‌کند و به انسان در دیدن خطاهای مسیر خود کمک کرده و او را در مسیر درست هدایت می‌کند. تا وقتی که او **خود** درون را درک کند.

**پ:** پس جوینده چه کاری باید انجام دهد؟

**م:** فقط باید مطابق سخنان استاد عمل کرده و بر درون خودش کار کند. آن استاد هم در «درون» است و هم در «بیرون». پس او شرایط و رویدادهایی را برای جوینده ترتیب می‌دهد تا او را به درون بکشاند، و هم‌زمان «درون» را آماده می‌کند تا او را به آن مرکز بکشاند. بنابراین، استاد از «بیرون» فشار می‌آورد و از «درون» می‌کشد. این‌گونه تو می‌توانی در آن مرکز، ثابت شوی.

تو فکر می‌کنی که می‌توانی با تلاش خودت بر این دنیا غلبه کنی. وقتی تو در بیرون دچار عجز و درماندگی هستی و به درون سوق داده می‌شوی، آن‌وقت حس می‌کنی که «اوه، نیرویی بالاتر از انسان وجود دارد».

این ایگو مانند یک فیل قدرتمند است که فقط با قدرت یک شیر تحت کنترل در می‌آید، شیری که در جوهره و ذاتش چیزی جز آن گورو نیست. گورویی که فقط با نگاه خود، آن ایگوی فیل مانند را به ضعف و مرگ می‌کشاند.

تو در زمان مناسب خواهی دانست که شکوه و عظمت تو وقتی است که تو دیگر وجود نداشته باشی. برای رسیدن به آن حالت، باید خودت را واگذار کنی. آن زمان است که استاد تو را در حالت درست و مناسب برای دریافت راهنمایی می‌بیند و تو را هدایت می‌کند.

پ: چگونه ممکن است که سکوت گورو، وقتی نه تعلیمی می‌دهد و نه هیچ عمل ملموس دیگری انجام می‌دهد، قدرتمندتر از کلمات و ... او باشد؟ چگونه چنین سکوتی بهتر از خواندن متون مقدس است؟

م: سکوت قدرتمندترین شکل کار است. متون مقدس، هر قدر هم که گسترده و غنی باشند، تاثیر چندانی نمی‌گذارند. گورو آرام و خاموش است و توجه او همه چیز را در بر می‌گیرد. این سکوت، گسترده‌تر و تاثیرگذارتر از تمام متون معنوی با همدیگر است.

پ: اما آیا این سالک می‌تواند به سعادت و شادی برسد؟

م: سالک خودش را به استاد واگذار می‌کند. یعنی دیگر هیچ اثری از فردیت در او باقی نمانده است. اگر این واگذاری کامل باشد، تمام حس خود (حس فردیت)<sup>۱</sup> از بین رفته است و آنگاه امکان وجود هیچ اندوه و بدبختی نخواهد بود.

این هستی و بودن<sup>۲</sup> جاودانی چیزی جز سعادت و شادی نیست. آن، به صورت یک مکاشفه می‌آید (خودش آشکار می‌شود).

پ: چگونه آن توجه و عنایت و فیض را به دست آورم؟

---

<sup>۱</sup> being

م: توجه، این خود است. که این نیز چیزی به دست آوردنی نیست؛ فقط باید بدانی که آن، وجود دارد.

خورشید فقط درخشندگی است و تاریکی نمی‌بیند. اما وقتی تو روی خود را از خورشید برمی‌گردانی، صحبت از تاریکی می‌کنی. نادانی جوینده هم همین‌طور است. آن‌هم مانند خیال و توهم تاریکی، در نگاه آن گورو، محو و ناپدید می‌شود. در همه اطراف تو نور خورشید است. با این حال، اگر بخواهی خورشید را ببینی باید به سمت آن برگشته و به آن نگاه کنی. همین‌طور هم می‌توانی با رویکرد مناسب این توجه را پیدا کنی، هر چند که همین‌جا و هم‌اکنون هست.

پ: آیا توجه می‌تواند جوینده را سریع‌تر به پختگی برساند؟

م: تمام آن را به استاد واگذار کن. هیچ چیزی را نگه ندار و به‌تمامی به او واگذار کن.

باید یکی از این دو کار را انجام دهی: یا خودت را واگذار کن، زیرا ناتوانی خود را درک کرده‌ای و برای کمک نیاز به قدرتی برتر داری؛ یا برو و دلیل آن بدبختی و درماندگی را جستجو کن، برو به درون آن منبع و در خود حل و یگانه شو. هر کدام را که بروی از این رنج و بیچارگی آزاد خواهی شد. خدا یا گورو، هرگز آن جوینده‌ای که خودش را واگذار کرده، به حال خود رها نمی‌کند.

پ: اهمیت خضوع و فروتنی<sup>۱</sup> در برابر استاد یا خدا چیست؟

م: خضوع نشان‌دهنده فرونشستن ایگو است. یعنی حل شدن و یگانه شدن در درون منبع. خدا یا گورو را نمی‌توان با این فروتنی‌ها و به خاک افتادن‌های بیرونی فریب داد. او می‌بیند که آیا ایگو هست یا نه.

---

<sup>۱</sup> prostration

پ: ممکن است باگوان به‌عنوان برکت و توجه، قدری از *پراساد*<sup>۱</sup> خود را به من بدهد؟ (پراساد غذایی است که وقف گورو می‌شود و گاهی گورو قسمتی از آن را به نشانه برکت، به سالک می‌دهد).

م: بدون فکر کردن به ایگو غذا بخور. آن‌وقت هر آنچه که می‌خوری، پراساد باگوان است.

پ: آیا یک شخص تحصیل کرده بهتر نمی‌تواند به اشراق برسد؛ از این جهت که دیگر نیازی به توجه گورو ندارد؟

م: حتی یک انسان آموخته نیز باید به آن حکیم نیاموخته، سر فرود آورد. بی‌سوادی، نادانی است و آموزش نیز، نادانی آموخته شده. هر دوی این‌ها نسبت به آن هدف حقیقی ناآگاه هستند. اما نادانی آن حکیم در خط و مسیر متفاوتی است. او از این جهت نادان است که برای او، «شخص یا چیز دیگری» وجود ندارد.

پ: آیا این هدایایی که تقدیم گورو می‌شود برای کسب توجه او نیست؟ همین‌طور که ملاقات‌کنندگان به باگوان هدیه می‌دهند؟

م: چرا آن‌ها هدیه می‌آورند؟ آیا من این‌ها را می‌خواهم؟ حتی اگر من آن را نپذیرم، آن‌ها هدایای خود را به سمت من پرتاب می‌کنند! چرا؟ آیا این مانند دادن طعمه به ماهی نیست؟ آیا آن ماهیگیر، نگران غذا نخوردن ماهی‌ها است؟ نه او نگران ماهی نخوردن خودش است!

پ: آیا این ایده و فکر بعضی گروه‌های معنوی که قبل از رسیدن به *آزادی*<sup>۲</sup> باید تعالیمی متوالی ارائه داد، درست است؟

م: آن‌هایی که در یک زندگی به *آزادی* می‌رسند، حتماً تمام این مراسم و تعالیم ویژه را در زندگی‌های قبلی خود گذرانده‌اند.

<sup>۱</sup> prasad

<sup>۲</sup> moksha

پ: عرفان می‌گوید که فردِ خودآگاه بعد از مرگ باید از بین چهار یا پنج کار یکی را انتخاب کند، که تمام آن کارها الزاما در این دنیا نیستند. نظر باگوان چیست؟

م: بعضی از آن‌ها کاری را برمی‌گزینند، اما نه همه.

م: آیا شما از برادری (یگانگی) افراد مقدس نادیدنی<sup>۱</sup> آگاه هستید؟

م: اگر نادیدنی است، چگونه می‌توانی آن‌ها را ببینی؟

پ: در آگاهی.

م: چیزی بیرون از آگاهی وجود ندارد.

پ: چگونه می‌توانم آن‌ها را درک کنم؟

م: اگر تو واقعیت خودت را درک کنی، آنگاه واقعیت آن افراد مقدس و اساتید را خواهی دانست. فقط یک استاد وجود دارد، و آن خود است.

پ: آیا زندگی دوباره حقیقت دارد؟ (دوباره به تجسم درآمدن)

م: زندگی دوباره تا وقتی وجود دارد که نادانی هست.

درواقع، هیچ زندگی دوباره‌ای وجود ندارد، چه اکنون و چه پیش از این؛ و بعدازاین هم وجود نخواهد داشت. حقیقت این است.

پ: آیا یک یوگی می‌تواند زندگی‌های گذشته خود را بداند؟

م: آیا تو این زندگی کنونی خود را می‌شناسی که می‌خواهی آن قبلی‌ها را بدانی؟ این فعلی را دریاب، آنگاه بقیه چیزها را خواهی دانست. تو حتی با این دانش محدود فعلی هم این قدر رنج می‌بری، پس چرا خواهی با دانستن بیشتر، بار خود را بیشتر کنی؟ آیا می‌خواهی رنج بیشتری ببری؟

پ: آیا باگوان از نیروهای سری و پنهان برای خودآگاه ساختن دیگران استفاده می‌کند، یا همین خودآگاه بودن باگوان کافی است؟

<sup>۱</sup> brotherhood of invisible Rishis

م: نیروی معنوی خودآگاهی بسیار قدرتمندتر از تمام نیروهای سری و پنهان است. تا وقتی که ایگویی در آن خردمند و حکیم نیست، برای او «دیگرانی» وجود ندارد. بالاترین فایده‌ای که می‌تواند به تو اعطاء و بخشیده شود چیست؟ آن، سعادت و شادی مطلق است، و سعادت از آرامش پدید می‌آید. فقط وقتی آرامش حاکم می‌شود که هیچ اختلال و آشفتگی نباشد، و اختلال و آشفتگی نیز از افکارِ برآمده در این ذهن هستند. وقتی خود ذهن حضور ندارد آرامش کامل خواهد بود. تا وقتی که شخص این ذهن را نابود نکرده نمی‌تواند به آرامش رسیده و شاد باشد و تا وقتی که او خودش شاد نباشد، نمی‌تواند به «دیگران» شادی عطا کند. از آنجاکه برای آن حکیمی که ذهن ندارد، «دیگرانی» وجود ندارد، خودِ همین خودآگاهی او، برای شاد ساختن آن «دیگران» کافی است.

## ۸

## آرامش و سعادت‌مندی

پ: چگونه به آرامش برسیم؟ ظاهراً از طریق تمرین روش جستجوی خود (ویچارا) نمی‌توانم آن را به دست آورم.

م: آرامش، حالت طبیعی تو است. این ذهن است که مانع آن حالت طبیعی شده. آن جستجوی (ویچاری) تو فقط در ذهن انجام می‌شود. بررسی کن که ذهن چیست، و آنگاه ناپدید خواهد شد. چیزی به‌عنوان ذهن، جدا از فکر، وجود ندارد. با وجود این، به علت پدید آمدن و برخاستن فکر، تو گمان می‌کنی که آن فکر از چیزی شروع می‌شود و بعد اسم آن را ذهن می‌گذاری. اما وقتی به دنبال یافتن و کاوش چیهستی آن می‌روی، متوجه می‌شوی که درواقع چیزی به‌عنوان ذهن وجود ندارد. بنابراین، وقتی این ذهن ناپدید و محو شد، تو آن آرامش جاودانی را درک خواهی کرد.

پ: از طریق شعر، موسیقی، تکرار یک مانترا یا نام خدا، خواندن سرودهای معنوی، دیدن مناظر زیبا، خواندن اشعار معنوی، و ...، گاهی می‌توان حس حقیقی وحدت همه چیز را تجربه کرد. آیا این حس آرامش عمیق سعادت‌مندی (که در آن، این خود فردی جایی ندارد)، همان ورود به درون آن قلب است که باگوان از آن سخن می‌گوید؟ آیا تمرین بر آن، به یک سامادهی عمیق‌تر، و درنهایت به کسب بینش کاملی از آن «واقعی»، منجر می‌شود؟

م: وقتی چیزهای موافق به ذهن عرضه می‌شوند، سعادت و شادی می‌آید. آن، سعادت است که ذاتی خود است، و سعادت جز آن نیست؛ و آن، چیزی دوردست و بیگانه نیز نیست. در آن مواقعی که تو آن‌ها را فرح‌بخش و لذت‌بخش می‌دانی، تو در خود فرو می‌روی و این فرو رفتن، منجر به لذت و سعادت مطلق می‌شود که به‌خودی‌خود وجود دارد. اما همین فکریایی که گفتی، باعث می‌شوند که آن لذت و سعادت را به چیزهای دیگر یا وقوع اتفاقاتی نسبت‌دهی، درحالی‌که در حقیقت، آن



لذت و سعادت در درون تو است. در آن مواقع، تو در **خود** فرو رفته و غوطه‌ور می‌شوی، هرچند ناآگاهانه. اگر همین کار را آگاهانه انجام دهی، یعنی با قطعیتی ناشی از این تجربه که تو با آن سعادت که **خودِ خود** است، آن واقعیتِ یگانه است، یکی هستی، انجام دهی، نام آن را **خودآگاهی** می‌گذاری. من از تو می‌خواهم که آگاهانه به درون **خود** شیرجه بزنی، یعنی، به درون آن قلب.



## کتاب دوم



## ۱

جستجوی خود<sup>۱</sup>

پرسش: چگونه یک فرد می‌تواند خود را درک کند؟

ماهارشی: خود چه کسی؟ دنبال این باش.

پ: خود من، اما من کیستم؟

م: خودت به دنبال جوابش باش.

پ: نمی‌دانم چگونه انجام دهم؟

م: فقط به این سؤال فکر کن. آنکه می‌گویند «من نمی‌دانم» کیست؟ این من در

این عبارت، کیست؟ چه چیزی را نمی‌داند؟

پ: آن، شخصی یا چیزی در من است.

م: آن شخص، کیست؟ در درون چه کسی است؟

پ: شاید یک قدرتی است.

م: به دنبال یافتن این باش.

پ: چرا من متولد شدم؟

م: آنکه متولد شده، کیست؟ این جواب، همان جواب تمام سؤالات تو است.

پ: پس من کیستم؟

م: (با لبخند) آمده‌ای من را امتحان کنی؟ تو هستی که باید بگویی کیستی.

---

<sup>۱</sup> atma vichara آتما ویچارا که در منابع مختلف با واژه‌های مختلفی ترجمه شده است.

پ: هر قدر هم که تلاش می‌کنم نمی‌توانم به آن من برسم. حتی به روشنی قابل تشخیص هم نیست.

م: این که می‌گوید این من قابل تشخیص نیست، کیست؟ آیا دو من در تو است که یکی از آن‌ها را آن دیگری نمی‌تواند تشخیص دهد؟

پ: آیا می‌توانم به جای جستجوی «من کیستم؟» این سؤال را از خودم بپرسم که «تو کیستی؟» زیرا این گونه، ذهن من بر تو ثابت خواهد ماند، تویی که من او را خدایی به شکل گورو می‌دانم. شاید با پرسیدن این سؤال، بیشتر از پرسیدن «من کیستم؟» از خودم، به هدف نزدیک‌تر شوم.

م: این جستجوی تو هر شکلی که به خود بگیرد، در نهایت باید به آن یک من، همان خود، برگردی.

تمام این تمایزات و فرق‌گذاری‌ها که بین من و «تو»، استاد و شاگرد، و ... انجام می‌شوند، فقط و صرفاً نشانه نادانی یک شخص هستند. فقط آن «من متعالی» هست. هر فکر دیگری به جز این، فریب دادن و اغفال خود است.

در این مورد، داستانی از متون کهن هندی در مورد حکیم ریبهو<sup>۱</sup> و شاگرد او، نیداگا<sup>۲</sup>، موضوع را روشن می‌کند.

اگرچه ریبهو به شاگرد خود حقیقت متعالی وجود یک برهن را بی‌وقفه آموزش می‌داد. اما نیداگا اگرچه این را درک کرده و در آن دانش خوبی داشت هنوز به اندازه کافی متقاعد به اتخاذ و پیروی مسیر خود/گاهی نشده بود و به شهر زادگاه خود رفت تا خانواده‌ای تشکیل دهد و صرفاً به دین معمولی و انجام شعائر آن بسنده کند.

اما آن حکیم شاگرد خود را عمیقاً دوست داشت، و شاگرد نیز استاد خود را حکیمی مقدس و بزرگ‌مرتبه می‌دید. ریبهو با وجود کهن‌سالی به شهر شاگرد خودش رفت،

<sup>۱</sup> Sage Ribhu

<sup>۲</sup> Nidagha

فقط برای اینکه ببیند او تا چه حد در انجام اعمال دینی خود رشد کرده است. استاد به صورت ناشناس رفت، برای اینکه ببیند اگر نیداگا نداند که استادش آنجاست چگونه عمل می‌کند.

وقتی به آنجا رسید، ریبهو که خود را به شکل یک روستایی درآورده بود، نیداگا را دید که با شور و علاقه به عبور یک دسته سلطنتی نگاه می‌کند. این روستایی، که نیداگا هنوز او را نشناخته بود، پرسید که این هیاهو برای چیست، و نیداگا گفت که شاه به یک مراسم درباری می‌رود.

روستایی پرسید: «اوه، او شاه است. به مراسم درباری می‌رود، اما او کجاست؟».

نیداگا گفت: «آنجا، روی فیل».

روستایی گفت «تو می‌گویی که شاه بر روی فیل است. بله من آن دو را می‌بینم. اما کدام یک شاه است و کدام یک فیل؟»

نیداگا با تعجب گفت «چی؟ تو آن دو را می‌بینی اما نمی‌دانی که آن مردی که بالا است شاه و آن حیوان پایینی، فیل است؟ چرا اصلاً جواب چنین نادانی را بدهم؟»

روستایی به حالت التماس گفت: «تو را به خدا، از دست چون من نادانی عصبانی نباش. اما تو گفתי بالا و پایین، این دو کلمه چه معنایی دارند؟»

نیداگا دیگر نتوانست تحمل کند: «تو شاه و فیل را می‌بینی، که یکی بالا و آن دیگری پایین است. و باز هم می‌خواهی که بدانی که معنی بالا و پایین چیست؟». نیداگا حسابی عصبانی شده بود: «اگر با دیدن و گفتن چیزی نمی‌فهمی، باید عملی به تو یاد داد. حالا خم شو تا درست و حسابی به تو یاد بدهم».

و روستایی نیز همان کار را کرد. نیداگا سوار او شد و گفت «حالا دیگر می‌دانی. من مثل شاه بالا هستم و تو مثل فیل پایین هستی. حالا متوجه شدی؟»

و روستایی به آرامی جواب داد «راستش، هنوز نه. تو می‌گویی که مانند شاه در بالا هستی و من مانند آن فیل، در پایین. خوب، تا اینجا که متوجه شاه و فیل و بالا و پایین شدم. اما تو را به خدا، به من بگو که منظور تو از من و تو چیست؟»

و اینجا، نیداگا ناگهان با همان مشکل تعریف کردن تویی جدا از من، مواجه شد، گویی که نوری در ذهن او درخشید. ناگهان، پایین آمد و به پای استاد افتاد و گفت «چه کسی به جز استاد قابل احترام من، ریبهو، می‌توانست این‌گونه ذهن من را از این سطحی و بی‌مایه بودن هستی و وجود فیزیکی به آن حقیقت وجودی خود بکشاند؟ اوه ای استاد ارجمند، به من برکت و دعای خیر خود را عطا کن».

بنابراین، اگر هدف تو این است که همین‌جا و هم‌اکنون از طریق جستجوی خود فراتر از این چیزهای سطحی وجود فیزیکی بروی؛ دیگر چرا اصلا به تمایز بین تو و من فکر کنی، به این دو کلمه‌ای که فقط اشاره به این بدن دارند؟ وقتی تو ذهن را به درون برگردانی و به جستجوی منبع افکار بروی، تو کجاست، و من کجا؟ باید در جستجوی آن خود که همه‌چیز را در بر می‌گیرد، و بودن آن باشی.

پ: اما این خنده‌دار نیست که من باید به جستجوی من بروم؟ آیا این جستجوی «من کیستم؟» در انتها یک روش پوچ نیست؟ یا شاید باید این سؤال را بی‌وقفه از خودم بپرسم و مانند یک مانترا آن را تکرار کنم؟

م: جستجوی خود قطعا یک روش پوچ نیست و فراتر از تکرار هر مانترایی است. اگر این جستجوی «من کیستم؟» فقط یک پرس‌وجوی ذهنی بود، ارزش چندانی نداشت. هدف اصلی جستجوی خود متمرکز ساختن تمامی ذهن بر منبع آن است. بنابراین، این‌گونه نیست که یک من به دنبال من دیگر باشد.

جستجوی خود اصلا یک روش بیپوده نیست، چرا که شامل فعالیت فشرده و سنگین تمامی ذهن است تا آن را پیوسته و کاملا در خودآگاهی خالص، نگه دارد.

جستجوی خود همان ابزار قطعی و مسلم است، تنها روش مستقیم برای درک آن وجود و بودن مطلق و غیرشرطی، که تو واقعا هستی.

پ: چرا باید جستجوی خود را تنها روش مستقیم برای خودآگاهی دانست؟



م: زیرا هر نوع تمرین معنوی<sup>۱</sup> به‌جز جستجوی خود، ذهن را به‌عنوان ابزار آن تمرین معنوی نگه می‌دارد، و نمی‌توان آن را بدون ذهن انجام داد. این ایگو، شاید در مراحل مختلفی از تمرینات معنوی یک فرد آشکال متفاوت و ظریف‌تری به خود بگیرد، اما خودش هرگز نابود نمی‌شود.

وقتی شاه جاناکا با تعجب گفت «حالا آن دزدی که در تمام این مدت من را به‌کلی نابود کرده بود، یافتم. با او باید به روش غیرمستقیم و غیرمرسوم روبرو شد»، منظور شاه جاناکا در واقع این ایگو یا ذهن بود.

پ: اما با استفاده از دیگر تمرینات معنوی هم می‌توان این دزد را دستگیر کرد.

م: تلاش برای نابودی این ایگو یا ذهن از طریق تمریناتی معنوی به‌جز جستجوی خود مانند این است که بخواهیم دزدی که لباس پلیس بر تن کرده، دزدی را که خودش است، بگیرد. فقط جستجوی خود می‌تواند این حقیقت را آشکار کند که واقعا نه ایگو وجود دارد و نه ذهن؛ و شخص را قادر به درک وجود خالص و نامتمایز<sup>۲</sup> خود یا آن مطلق (یگانه)<sup>۳</sup> نماید.

وقتی خود درک شد، دیگر چیزی برای شناختن باقی نمی‌ماند؛ چرا که آن، سعادت و لذت بی‌پایان و کامل است؛ آن، همه است.

پ: آیا در این زندگی محصور در محدودیت‌ها هرگز می‌توانم آن سعادت مطلق خود را درک کنم؟

م: آن سعادت خود همیشه با تو است، و تو آن را برای خودت خواهی یافت، اگر با شوق و حرارت به دنبالش بگردی.

دلیل درد و رنج تو در آن زندگی بیرون نیست، بلکه در تو به‌صورت آن ایگو است. تو بر خودت محدودیت‌هایی می‌گذاری و سپس تلاشی بیهوده برای فراتر رفتن از

<sup>۱</sup> sadhana

<sup>۲</sup> undifferentiated

<sup>۳</sup> Absolute

آن‌ها می‌کنی. تمام ناشادی‌ها ناشی از این ایگو است، تمام مشکلات تو با آن می‌آیند. چرا می‌خواهی اتفاقات زندگی را دلیل این رنج و بدبختی بدانی، درحالی‌که دلیلش واقعا در درون تو است؟ از این چیزهایی که برایت بیرونی هستند چه سعادت می‌توانی بگیری؟ و وقتی آن را به دست آوردی، تا چه مدتی خواهد ماند؟

اگر تو این ایگو را انکار کنی و با نادیده گرفتنش، آن را بسوزانی، آزاد خواهی شد. اما اگر آن را بپذیری، بر تو محدودیت‌هایی تحمیل خواهد کرد و تو را وارد یک تقلای بیهوده برای فراتر رفتن از آن محدودیت‌ها خواهد کرد. آن دزد نیز همین‌گونه شاه‌جاناکا را نابود کرده بود.

تنها راه برای درک آن سعادت و لذت مطلق که همیشه از آن توست، این است که آن **خود**، که واقعا هستی، باشی.

پ: من که هنوز این حقیقت که فقط **خود** وجود دارد را درک نکرده‌ام، آیا بهتر نیست برای تمرین معنوی خودم، از وقف خود<sup>۱</sup> و یوگا مارگاس<sup>۲</sup> استفاده کنم و نه جستجوی خود؟ مگر این‌گونه نیست که درک وجود مطلق خودم، که دانش برهمن<sup>۳</sup> است، برای فردی معمولی مانند من کاملا دور از دسترس است؟

م: دانش برهمن دانشی کسب کردنی و به دست آوردنی نیست که بعد بخواهی با کسب آن به سعادت‌مندی برسی، و اینکه بگویی باید چیزی را رها کنی نیز از نادانی می‌آید. آن **خود** که می‌خواهی آن را بشناسی به‌راستی و حقیقتا خودت هستی. این نادانی فرضی و تصویری تو دلیل این غم و غصه غیرضروری تو است. مانند آن ده مرد ابلهی که سوگوار از دست دادن آن نفر دهمی بودند که هرگز گم نشده بود.

<sup>۱</sup> bhakti

<sup>۲</sup> مطابق ودانتا، ۴ مسیر (مارگا) اصلی این‌ها هستند: نانیا یوگا (راه خرد و دانش)، بهاکتی یوگا (راه وقف و عشق)، کارما یوگا (راه اعمال و خدمت فارغ از خود)، و راجا یوگا (مسیر خویشنداری و تأدیب نفس)

<sup>۳</sup> Brahman jnana

این ده مرد ابله در این حکایت، از طوفانی گذشته و به ساحل رسیدند و می‌خواستند مطمئن شوند که همه به‌سلامتی از طوفان گذشته‌اند. یکی از آن‌ها شروع به شمردن کرد، اما در شمردن دیگران خودش را ندید. گفت «فقط نه نفر می‌بینم؛ حتماً یک نفر را از دست داده‌ایم. آن یک نفر کیست؟» و یکی دیگر پرسید «خوب شمرده‌ای؟» و سپس خودش شمرد، اما او هم فقط نه نفر را دید. آن‌ها همگی شمردند و فقط نه نفر دیدند. همگی گفتند «ما فقط نه نفر هستیم، اما آن شخص مفقود شده کیست؟». هر کاری کردند نتوانستند بفهمند که آن نفری که گم شده کیست. آن که از همه بیشتر احساساتی بود گفت «هر که بوده غرق شده، او را از دست دادیم» و سپس به گریه افتاد، و بقیه نیز به گریه افتادند.

رهگذری علت ناراحتی آن‌ها را پرسید. آن‌ها نیز ماجرا را تعریف کردند و گفتند که پس از چند بار شمارش، ۹ نفر هستند. رهگذر که این داستان را شنید، با دیدن اینکه هر ده نفر جلوی او ایستاده‌اند ماجرا را حدس زد. او برای اینکه آن‌ها خودشان متوجه شوند که واقعا ده نفر هستند و به‌سلامت از طوفان گذشته‌اند، گفت «بیاید هر کدام از شما به ترتیب خودش را بگوید که حاضر است، یک، دو، سه... و من برای هر کدام از شما یک ضربه می‌زنم تا مطمئن شوم که هر کدام فقط یک‌بار شمرده می‌شوید؛ آن وقت آن نفر دهم مفقود شده پیدا می‌شود». آن افراد ابله خوشحال شدند که بالاخره می‌توانند رفیق گم‌شده خود را پیدا کنند.

با هر ضربه آن رهگذر مهربان، یکی از آن‌ها به‌نوبت خود را می‌شمرد، و با ضربه آخر نیز، آخرین نفر با صدای بلند گفت: «ده». آن‌ها با تعجب به همدیگر نگاه کردند و به همدیگر گفتند: «ما ده نفر هستیم» و از رهگذری که غم و غصه آن‌ها را برطرف کرده بود تشکر کردند.

حکایت همین است. آن نفر دهم از کجا آمده بود؟ اصلاً مفقود شده بود؟ آیا وقتی آن ده نفر دانستند که در تمام مدت ده نفر بودند، چیز جدیدی یاد گرفتند؟ دلیل غم و غصه آن‌ها این نبود که واقعا یکی مفقود شده بود، بلکه نادانی خود آن‌ها بود. این فرض و تصور آن‌ها بود که یک نفر مفقود شده (هرچند نمی‌توانستند متوجه شوند که آن یک نفر چه کسی بوده)، این بوده که آن‌ها فقط ۹ نفر شمرده بودند.

داستان تو نیز همین است. در حقیقت هیچ دلیلی نیست که تو احساس ناشادی و بدبختی و بیچارگی کنی. تو خودت هستی که بر ذات حقیقی وجود نامتناهی خودت محدودیت می‌گذاری، و بعد ناله سر می‌دهی که چیزی جز یک مخلوق محدود نیستی. سپس، این‌وآن تمرین معنوی را انجام می‌دهی تا فراتر از این محدودیت‌هایی که وجود ندارند بروی. اما اگر خود همین تمرینات معنوی تو فرض وجود محدودیت‌ها را در خود داشته باشند، چگونه می‌توانند در فراتر رفتن از محدودیت‌ها به تو کمکی بکنند؟

به همین دلیل است که می‌گوییم، بدان که تو درواقع آن نامتناهی<sup>۱</sup>، بودنِ خالص و مطلق<sup>۲</sup>، آن خود مطلق<sup>۳</sup>، هستی. تو همیشه خود هستی، و نه هیچ چیزی به جز آن خود. بنابراین، تو واقعا هرگز نمی‌توانی از آن خود ناآگاه باشی؛ ناآگاهی تو فقط و صرفا یک ناآگاهی صوری است؛ درست مانند ناآگاهی و نادانی آن ده ابله در مورد آن نفر دهم مفقودشده. همین نادانی و ناآگاهی بود که باعث غم و غصه آن‌ها شده بود.

پس بدان که دانش حقیقی، یک وجود (هستی)<sup>۴</sup> جدید به تو نمی‌دهد، فقط «ناآگاهی تو از نادانی» را حذف می‌کند. این‌طور نیست که سعادت و لذت بی‌پایان به ذات تو افزوده شود، فقط آشکار می‌شود که حالت طبیعی و حقیقی تو است، جاودان، ماندگار و همیشگی. تنها راه تو برای رهایی از غم و غصه، دانستن خود و آن بودن است. چگونه چنین چیزی غیرقابل دستیابی است؟

---

<sup>۱</sup> infinite

<sup>۲</sup> pure being

<sup>۳</sup> the Self Absolute

<sup>۴</sup> being

## ۲

## تمرین معنوی و توجه استاد

پ: پژوهش درباره خدا از پیش‌از تاریخ ادامه داشته، آیا به نتیجه نهایی رسیده است؟

م: (مدتی سکوت می‌کند).

پ: (علت سکوت را متوجه نمی‌شود) آیا باید سکوت باگوان را جوابی به سؤال خودم در نظر بگیرم؟

م: بله، سکوت<sup>۱</sup>، ذات خدا یا آن روح متعالی<sup>۲</sup> است و به همین دلیل نوشته شده:

حقیقت آن برهنه متعالی از طریق سخنوری سکوت انتشار داده می‌شود.

پ: گفته شده که بودا چنین سوالاتی درباره خدا را نادیده می‌گرفت.

م: و به همین دلیل یک خدا/ناباور (پوچ‌گر)<sup>۳</sup> نامیده می‌شد. در واقع بودا بیشتر متوجه این بود که جوینده را همین‌جا و هم‌اکنون به درک آن سعادت و لذت جاودانی هدایت کند، نه متوجه بحث‌های علمی درباره خدا و ...

پ: گفته‌اند خدا آشکار و پنهان (تجلی‌یافته و نامتجلی) است. و به صورت آشکار، او را دربرگیرنده این دنیا به‌عنوان بخشی از وجود خودش، گفته‌اند. اگر این چنین است، ما به‌عنوان بخشی از این دنیا باید او را به‌راحتی در این شکل بروز یافته (تجلی‌یافته) می‌شناختیم.

م: قیل از اینکه به ذات خدا و این دنیا بپردازیم، خودت را بشناس.

<sup>1</sup> mauna

<sup>2</sup> iswara svarupa

<sup>3</sup> sunya vadin

پ: آیا شناختن خودم شناختن خدا را نیز در خودش دارد؟

م: بله خدا در درون تو است.

پ: پس چه چیزی بر سر راه من برای شناخت خودم یا خدا قرار گرفته؟

م: ذهن سرگردان و مسیرهای گمراه‌کننده تو.

پ: من یک مخلوق ضعیف هستم. چرا آن قدرت متعالی خالق که در درون است، موانع را بر نمی‌دارد؟

م: بله برخواهد داشت، اگر تو اشتیاق و آرزوی آن را داشته باشی.

پ: چرا او خودش این اشتیاق را در من ایجاد نمی‌کند؟

م: پس خودت را واگذار کن.

پ: اگر خودم را واگذار کنم، دیگر نیازی به دعا و نیایش به خدا نیست؟

م: واگذاری خودش یک نیایش متعالی است.

پ: اما مگر نباید قبل از واگذاری خود، ذات خدا را درک کنیم؟

م: اگر باور داری که خدا تمام کارهایی که تو می‌خواهی را، برایت انجام می‌دهد؛ خودت را به او واگذار کن. در غیر این صورت، به خدا کاری نداشته باش و خودت را بشناس.

پ: آیا خدا یا گورو هیچ در اندیشه و به فکر کمک به من هستند؟

م: اگر به جستجوی کمک هر یک از این‌ها باشی - که در واقع دو چیز نیستند، بلکه یکی هستند - کاملاً مطمئن باش که آن‌ها با اشتیاقی بیشتر از هر آنچه که هرگز بتوانی تصور کنی در اندیشه تو هستند.

پ: مسیح حکایت آن سکه گم‌شده را گفت، داستان زنی که به دنبال سکه می‌گردد تا وقتی آن را پیدا می‌کند.<sup>۱</sup>

م: بله این حکایت به‌روشنی این حقیقت را نشان می‌دهد که خدا یا گورو همیشه در جستجوی آن جوینده مشتاق هستند. اگر آن سکه بی‌ارزش بود، آن زن مدت زیادی جستجو نمی‌کرد. معنی این را متوجه می‌شوی؟ اینکه جوینده باید با وقف خود و ...، شرایط دریافت آن را ایجاد کند.

پ: اما شاید یک نفر کاملاً از توجه خدا<sup>۲</sup> مطمئن نباشد.

م: اگر این ذهن نابالغ و نپخته توجه او را حس نکند، به معنای نبودن توجه خدا نیست، چرا که چنین چیزی به معنای این است که او در زمان‌هایی دیگر آن چشمه فیاض نیست، یعنی گاهی دیگر خدا نیست.

پ: آیا این همان سخن مسیح است که می‌گوید «مطابق با ایمان تو برایت انجام می‌شود»؟ (جمله‌ای در انجیل است. وقتی مسیح افراد نابینا را شفا می‌داد، بر چشم‌های آنان دست می‌گذاشت و همین جمله را می‌گفت. در بعضی از ترجمه‌ها، این جمله چنین ترجمه‌شده: آنچه تو باور داری، همان می‌شود).

م: کاملاً همین‌طور است.

پ: به من گفته شده که در *اوپانیشادها*<sup>۳</sup> آمده که فقط آن کسی که آن *خود واقعی*<sup>۴</sup> برگزیند، می‌تواند *خود واقعی* را بشناسد. اصلاً چرا آن *خود واقعی* برگزیند؟ و اگر هم برگزیند، چرا بعضی افراد خاصی را؟

<sup>۱</sup> حکایت سکه گم‌شده در انجیل

<sup>۲</sup> God's grace

<sup>۳</sup> Upanishads

<sup>۴</sup> Atman

م: وقتی خورشید برمی‌آید، بعضی از شکوفه‌ها شکفته می‌شوند، نه تمام آن‌ها. آیا خورشید را مقصر این می‌دانی؟ و البته، شکوفه نیز نمی‌تواند باعث شکفته شدن خودش گردد بلکه نیاز به نور خورشید دارد.

پ: پس بهتر نیست بگوییم که کمک خود واقعی از این جهت نیاز است که او خودش بر خودش این پرده مایا<sup>۱</sup> را افکنده است؟  
م: می‌توانی همین‌گونه بگویی.

پ: اگر خود واقعی این پرده را بر خودش افکنده است، آیا خودش نباید آن را بردارد؟

م: او این کار را خواهد کرد. ببین که آن پرده بر چه کسی افتاده.

پ: چرا من این کار را بکنم؟ بگذار خود خود واقعی این پرده را بردارد!

م: اگر خود واقعی است که درباره پرده حرف می‌زند، خودش نیز آن را بر خواهد داشت.

پ: آیا خدا، شخصی (فردی) است؟

م: بله او همیشه اول‌شخص است، این من، که همیشه جلوی تو ایستاده است. از آنجا که تو به چیزهای دنیایی اولویت می‌دهی، چنین به نظر می‌رسد که خدا به پیش‌زمینه عقب نشسته است. اگر تو همه چیزهای دیگر را رها کرده و فقط او را جستجو کنی؛ فقط او، به‌عنوان این من، خود، باقی می‌ماند.

پ: نادوگانگی<sup>۲</sup> می‌گوید که آن مرحله نهایی آگاهی و درک، یگانگی مطلق با خدا است، و مدرسه فکری ویسیشتادوایتا<sup>۳</sup> (کثرت در عین وحدت) هم همین را

---

<sup>۱</sup> maya

<sup>۲</sup> advaita

<sup>۳</sup> visishtadvaita



می‌گوید؛ اما دوگانگی<sup>۱</sup> می‌گوید که اصلاً هیچ یگانگی‌ای وجود ندارد. کدام‌یک از این‌ها درست است؟

م: چرا بیاییم و درباره آنچه که در زمانی در آینده رخ خواهد داد، گمان و حدس بزنیم؟ از هر مکتب فکری که پیروی کنی، موافقت دارند که این **من** وجود دارد، بگذار آن جوینده مشتاق اول ببیند که این **من** چیست. بعد، زمان کافی برای دانستن اینکه آن مرحله نهایی چیست وجود دارد؛ دانستن اینکه آیا این **من** در آن وجود و هستی متعالی آمیخته می‌شود، یا جدا از او می‌ماند. بیایید که نتیجه را از پیش بیان نکنیم، بلکه ذهن خود را باز بگذاریم.

پ: اما به نظر می‌رسد اگر آن جوینده مشتاق حداقل اندک درکی از آن مرحله نهایی داشته باشد بهتر بتواند پیش برود.

م: اینکه اکنون بخواهیم بدانیم آن حالت خودآگاهی چیست هیچ کمکی نمی‌کند و هیچ ارزش ذاتی و درونی ندارد.

پ: به چه دلیل؟

م: چرا که این‌گونه، با روشی غلط پیش می‌روی. این‌گونه، روش جستجوی تو مبتنی بر عقلانیتی است که فقط با نوری که از **خود** می‌گیرد می‌درخشد. چگونه عقلانیت به خودش اجازه دهد چیزی را قضاوت کند که خودش فقط یک بروز و تجلی محدود از آن است و نور کوچک خود را از آن می‌گیرد؟

چگونه این عقلانیتی که اصلاً توانایی رسیدن به **خود** را ندارد صلاحیت این جستجو را داشته باشد، و با قاطعیت ذات آن حالت خودآگاهی را مشخص کند؟ مانند این است که با استاندارد نور یک شمع بخواهیم نور خورشید در منبع آن را اندازه‌گیری نماییم. قبل از اینکه آن شمع حتی نزدیک به خورشید شود، موم آب خواهد شد.

---

<sup>۱</sup> dvaita

به جای اینکه در حدس و گمان صرف سرگردان شوی، همین جا و هم‌اکنون خودت را وقف جستجوی آن حقیقتی کن که همیشه در درون تو است.

## ۳

## شخص خودآگاه و این دنیا

پ: آیا شخص خودآگاه<sup>۱</sup> این دنیا را درک کرده و مشاهده می‌کند؟

م: این سؤال را چه کسی می‌پرسد، یک شخص خودآگاه یا ناخودآگاه<sup>۲</sup>؟

پ: می‌دانم که ناخودآگاهم.

م: آیا این دنیا است که می‌خواهد موضوع واقعی بودن خودش را بداند؟ این شک و تردید در تو است که پدید می‌آید. اول ببین که این شک کننده کیست، بعدا می‌توانی به واقعی بودن یا نبودن این دنیا بپردازی.

پ: شخص ناخودآگاه این دنیا و اشیا آن را دیده و می‌شناسد، که بر حواس لامسه، چشایی و... تاثیر می‌گذارند. آیا شخص خودآگاه نیز به همین شیوه این دنیا را تجربه می‌کند؟

م: تو از دیدن و شناختن این دنیا صحبت می‌کنی. اما بدون دانستن خودت، یعنی فاعل این دانستن، (که بدون او، دانش اشیا وجود نداشت) چگونه می‌توانی ذات حقیقی این دنیا، یعنی مفعول آن دانستن را بدانی؟ تردیدی نیست که این اشیا بر این بدن و اعضای حسی آن تاثیر می‌گذارند، اما مگر این سؤال را بدن تو می‌پرسد؟ مگر این بدن است که می‌گوید: «من این چیز را حس می‌کنم، این واقعی است؟» یا مگر این دنیا است که به تو می‌گوید «من، این دنیا، واقعی هستم»؟

پ: فقط می‌خواهم دیدگاه شخص خودآگاه به این دنیا را درک کنم. اینکه آیا پس از خودآگاهی، این دنیا دیده و دریافت می‌شود؟

<sup>۱</sup> jnani

<sup>۲</sup> ajnani

م: چرا خودت را نگران این دنیا و آنچه پس از خودآگاهی بر سر آن می‌آید می‌کنی؟ اول به خود آگاه شو. چه اهمیتی دارد که این دنیا ادراک شود یا نه. آیا اینکه در هنگام خواب ادراکی از این دنیا نداری به جستجوی تو برای خودآگاهی کمکی می‌کند؟ از دیگر سو، اکنون که این دنیا را ادراک می‌کنی مگر چه چیزی از دست می‌دهی؟ یک شخص خودآگاه یا شخص ناخودآگاه از خودش نمی‌پرسد که آیا دارد این جهان را می‌بیند یا نه. هر دوی آن‌ها این دنیا را می‌بینند اما از چشم‌اندازهای متفاوت.

پ: اگر شخص خودآگاه و ناخودآگاه این دنیا را به‌طور مشابهی ادراک می‌کنند، پس تفاوت آن‌ها در چیست؟

م: شخص خودآگاه با دیدن این دنیا، خود را می‌بیند که زیرلایه و اساس تمام آنچه که دیده می‌شود، هست؛ و شخص ناخودآگاه چه این دنیا را ببیند یا نه از آن وجود حقیقی خودش، خود، ناآگاه است.

مثال تصاویر متحرک بر روی پرده سینما را بزنیم. قبل از شروع فیلم چه چیزی جلوی تو است؟ فقط آن پرده. تو بر آن پرده همه فیلم را می‌بینی و آن ظواهر تصاویر، واقعی دیده می‌شوند. اما اگر بخواهی بروی و آن تصاویر را بگیری چه چیزی به دست تو خواهد آمد؟ فقط آن پرده‌ای که تصاویر بر روی آن، چنان واقعی به نظر می‌رسیدند. و بعد از نمایش وقتی آن تصاویر ناپدید شدند، چه باقی می‌ماند؟ بازهم آن پرده.

در مورد خود نیز همین‌طور است. فقط آن وجود دارد و این تصاویر می‌آیند و می‌روند. اگر تو به خود بچسبی ظاهر این تصاویر تو را فریب نخواهند داد. و اینکه این تصاویر آشکار و ناپدید می‌شوند نیز برای تو هیچ اهمیتی نخواهند داشت. فرد ناخودآگاه با نادیده گرفتن خود، این دنیا را واقعی می‌داند؛ درست همان‌طور که با نادیده گرفتن آن پرده، این تصاویر را واقعی و چیزی جدا از آن پرده می‌بیند. اگر شخص بداند که بدون بیننده چیزی برای دیدن نیست، درست همان‌طور که بدون آن پرده هیچ تصویری نیست، آن وقت فریفته نمی‌شود. شخص خودآگاه می‌داند که

این پرده، این تصاویر و خود دیدن آن‌ها، چیزی جز **خود** نیستند. با این تصاویر، **خود** در فرم متجلی و بروز یافته خودش است و بدون این تصاویر در فرم نامتجلی و بروز نیافته خود باقی می‌ماند. برای شخص **خودآگاه**، اینکه **خود** در این فرم باشد یا به فرم دیگری، کوچک‌ترین اهمیتی ندارد. او همیشه **خود** است. اما شخص **ناخودآگاه** که شخص **خودآگاه** را فعال می‌بیند، سردرگم می‌شود.

پ: این سؤال از اینجا برآید آمد که می‌خواستیم بدانم آیا شخصی که **خود** را درک کرده، این دنیا را مانند ما ادراک می‌کند یا نه و اگر مانند ما دریافت می‌کند، می‌خواهم بدانم که نظر باگوان درباره ناپدید شدن رمزآلود آن عکس در دیروز چیست؟

م: (با لبخند) منظور تو آن تصویر معبد *مادورای*<sup>۱</sup> است که گم شد. چند دقیقه قبل از گم شدنش، ملاقات‌کنندگان به‌نوبت آن را در دست گرفته و نگاه می‌کردند. ظاهراً آن عکس را در بین صفحات کتاب یا نوشته‌هایی که در موردش گفتگو می‌کردند، جا گذاشتند.

پ: بله همین اتفاق افتاده بود. اما باگوان آن را چگونه می‌بیند؟ همه‌جا را گشتند تا آن عکس را پیدا کنند، که در انتها نیز پیدا نشد. باگوان چگونه ناپدید شدن رمزآلود آن عکس را درست در همان لحظه که مورد نیاز بود، می‌بیند؟

م: فرض کن که تو در خواب (رویا) می‌بینی که من را به کشور دوردست خودت، لهستان، می‌بری. بعد بیدار می‌شوی و به من می‌گویی «خواب دیدم تو را به لهستان برده‌ایم و ... آیا تو هم همان خواب را دیدی، یا به نحو دیگری دانستی که من داشتم تو را به آنجا می‌بردم؟» پرسیدن چنین سؤالی چه اهمیتی برایت دارد؟

پ: اما در مورد آن عکس گم‌شده، تمام آن اتفاق در جلوی شما روی داد.

م: دیدن آن عکس، ناپدید شدنش و همچنین این سؤالات کنونی شما، همه صرفاً کارهای ذهن هستند.

<sup>۱</sup> Madurai

داستانی کهن این نکته را روشن می‌کند. وقتی سیتا از آن پناهگاه جنگلی گم شد، راما برای یافتن او رفت و فریاد می‌زد: «آه سیتا، سیتا». گفته شده که الهه‌های پارواتی و پارامسوارا از بالا دیدند که چه اتفاقی در جنگل می‌افتد. پارواتی با تعجب به شیوا گفت: «تو راما را به‌عنوان یک وجود کامل، تحسین می‌کنی. ببین چگونه در از دست دادن سیتا ناله و فریاد سر می‌دهد!». شیوا جواب داد: «اگر نسبت به کمال راما تردید داری، خودت او را امتحان کن. با استفاده از یوگامایا (قدرت پوشاندن ذات چیزی و ایجاد یک ظاهر توهمی) خودت را به شکل سیتا در بیاور و جلوی او ظاهر شو». پارواتی آن کار را انجام داد. او با ظاهری شبیه سیتا، جلوی راما ظاهر شد، اما در کمال شگفتی او، راما حضور او را نادیده گرفت و به همان روال سابق فریاد می‌زد: «آه سیتا، آه سیتا». چنانکه گویی نابینا است.

پ: نتوانستم پیام این داستان را بگیرم.

م: اگر راما واقعا به جستجوی حضور بدنی سیتا بود، آن وقت آن فردی را که به‌مانند سیتا درآمده بود و جلوی او بود، تشخیص می‌داد. اما نه، آن سیتای گم‌شده دقیقاً به‌اندازه آن سیتایی که جلوی چشمان او ظاهر شده بود، غیرواقعی بود. راما واقعا نابینا نبود، اما برای راما، یعنی برای شخص خود/گاه، آن دانش قبلی از سیتا در آن پناهگاه، مفقود شدن او و جستجوی بعدی او برای سیتا و همچنین حضور واقعی پارواتی به شکل مبدل سیتا، همه به یک اندازه غیرواقعی بودند. حالا متوجه می‌شوی که نظر من نسبت به آن عکس گمشده چه بود؟

پ: من خوب متوجه نشدم. آیا این دنیایی که ما به روش‌های زیادی دیده، با حواس خود درک، و احساس می‌کنیم، چیزی مثل یک رویا، یک خواب، است؟ یک توهم؟

م: اگر به دنبال حقیقتی، فقط حقیقت، هیچ راهی نداری جز اینکه جهان را غیرواقعی (خیالی، توهمی، مجازی) بدانی.

پ: چرا؟

م: به این دلیل ساده که اگر ایده واقعی بودن جهان را رها نکنی، ذهن تو همیشه به دنبال آن خواهد بود. اگر این ظاهر را واقعی بدانی هرگز نمی‌توانی خود واقعی را شناسایی، هرچند فقط آن خود وجود دارد. این را با مثال طناب و مار گفتیم. تا وقتی که آن را یک مار می‌بینی متوجه نیستی که فقط یک طناب است. در این حالت، آن ماری که در واقع وجود ندارد برایت واقعی می‌شود، و آن طناب که واقعی است برای تو اصلاً وجود نخواهد داشت.

پ: همین طوری می‌توان پذیرفت که جهان در نهایت غیرواقعی است، اما اگر واقعا بخواهیم این را درک کنیم خیلی سخت است.

م: دنیایی که در خواب دیدن می‌بینی هم به هنگام خواب دیدن برایت واقعی به نظر می‌رسد. تا وقتی که خواب می‌بینی، هر چه می‌بینی، حس می‌کنی، و ... برای تو واقعی هستند.

پ: یعنی این دنیا فقط یک خواب است؟

م: وقتی که خواب می‌بینی، حس می‌کنی واقعی است. ممکن است در خوابِ خودت چیزی غیرممکن ببینی؛ مثلاً با شخصی که می‌دانی مُرده حرف بزنی. آیا در خواب، حتی برای یک لحظه هم به واقعی بودن آن حالت شک می‌کنی و می‌پرسی که: «مگر این نمرده بود؟» نه چون ذهن تو به نحوی خودش را با حالت خواب وفق می‌دهد و آن شخص در خواب، کاملاً زنده به نظر می‌رسد.

یعنی حالت خواب به تو اجازه نمی‌دهد که به واقعی بودنش شک کنی. این وضعیتی که الان هستی و به آن می‌گویی حالت بیداری هم همان‌گونه است. تو در حالت بیداری هم نمی‌توانی به واقعی بودن این حالت بیداری شک کنی. ذهن خودش این دنیا را ساخته، آن وقت چگونه به واقعی بودنش شک کند؟ اهمیت مقایسه‌ای که بین این دنیای تجربه بیداری و آن دنیای خواب دیدن کردیم در همین است. هر دو را ذهن ساخته، و تا وقتی که ذهن در انحصار یکی از این دو حالت است، قادر نیست که واقعی بودن دنیای خواب را در حالت خواب دیدن، یا واقعی بودن حالت بیداری را در حالت بیداری، انکار کند.

اما اگر تو ذهنت را کاملا از دنیا کنار بکشی و آن را به درون برده و در آنجا نگه‌داری، یعنی اگر همیشه به خود بیدار باشی، خودی که زیربنای تمام تجربیات است، آن وقت دنیایی که حالا از آن آگاهی (حالت بیداری) را دقیقا مثل دنیایی که در حالت خواب دیدن در آن زندگی می‌کنی، غیرواقعی خواهی یافت.

پ: همان‌طور که گفتم، ما دنیا را به روش‌های زیادی دیده، حس، و درک می‌کنیم. این حواس (ادراک) واکنش به اشیایی هستند که دیده‌شده و حس می‌شوند، و...؛ و آن‌ها مانند حالت خواب، موجودات و چیزهایی ذهنی نیستند. حالت خواب، هم از فردی به فرد دیگر فرق دارد (هر شخص خوابی متفاوت می‌بیند) و هم یک شخص خواب‌های متفاوت می‌بیند. آیا این کافی نیست که وجود واقعیت عینی (مادی) این جهان را ثابت کنیم؟

م: تمام این مباحث و حرف‌ها درباره غیرعینی و ناپایدار و غیرثابت بودن دنیای خواب، الان پدید می‌آیند، یعنی الان که بیداری. اما وقتی خواب می‌بینی، دنیای خواب برای تو یک دنیای کامل و جامع است. یعنی اگر در خواب تشنه می‌شوی، نوشیدن توهمی آن آب توهمی، تشنگی توهمی تو را رفع می‌کند. اما تا وقتی که تو نمی‌دانستی که خود همان خواب یک توهم است، تمام این‌ها برای تو واقعی به نظر می‌رسیدند، نه توهمی. دنیای بیداری هم همان است. این حواس و ادراکی که همین حالا داری، با هم جمع شده و همکاری می‌کنند که به تو این تصور را بدهند که این دنیا واقعی است.

ولی اگر آن‌چنان‌که تو می‌گویی این دنیا عینیت داشت (یعنی این دنیای حالت بیداری که تو می‌گویی واقعی است، به‌خودی‌خود و بدون وجود تو، وجود داشت)، آن وقت چرا در خوابت بر تو آشکار نمی‌شود؟ (به هنگام خواب، این دنیای واقعی تو کجاست؟! تو الان نمی‌گویی که در خوابت وجود نداشتی<sup>۱</sup>.)

---

<sup>۱</sup> تو در خوابت وجود داشتی، این دنیا را هم که می‌گویی واقعی است؛ پس تویی که در خوابت وجود داشتی، چرا از این دنیایی که می‌گویی واقعی است خبر نداشتی و در خوابت فکر می‌کردی که آن دنیای خواب واقعی است؟



پ: خوب من این را هم انکار نمی‌کنم که وقتی من خوابیده‌ام، این دنیا وجود ندارد. این دنیا در تمام مدت وجود داشته. اگر من در طول زمان خوابیدم این دنیا را ندیدم، دیگران که می‌دیدند.

م: برای این که به هنگام خواب بودن بگویی وجود داری، آیا دیگران را به‌عنوان شاهد می‌آوری که این را به تو اثبات کنند؟ پس چرا حالا دنبال شاهد گرفتن آن‌ها هستی؟ آن «دیگران» فقط وقتی خود تو بیدار هستی می‌توانند به تو بگویند که وقتی تو خواب بودی، دنیا را می‌دیدند. اما در مورد تجربه خود تو، فرق دارد. تو موقع بیدار بودن می‌گویی که خواب خوبی داشتی، یعنی تا این حد در آن عمیق‌ترین خوابت از خودت آگاه بودی، یعنی در حالتی که کوچک‌ترین ایده‌ای در مورد وجود داشتن این دنیا نداشتی. حتی حالا هم که بیداری، آیا این دنیا است که می‌گوید «من واقعی هستم» یا تو هستی که این را می‌گویی؟

پ: البته که من این را می‌گویم، اما این را از واقعی بودن این دنیا می‌گویم.

م: بسیار خوب، در این صورت آن دنیا به تو می‌خندد. به تویی که می‌گویی دنیا واقعی است و به دنبال اثبات واقعی بودن آن هستی درحالی‌که نسبت به واقعیت خودت نادانی.

تو می‌خواهی به هر نحوی شده بگویی که این دنیا واقعی است. استاندارد واقعیت چیست؟ چیزی واقعی است که خودش به‌خودی‌خود وجود داشته باشد، چیزی که خودش را با خودش آشکار می‌کند و ابدی و نامتغیر باشد.

آیا جهان به‌خودی‌خود وجود دارد؟ آیا می‌توان آن را بدون کمک ذهن دید؟ در خواب عمیق، نه ذهنی است و نه دنیایی. وقتی بیداری، ذهن وجود دارد و دنیا این همراهی همیشگی (ذهن و دنیا) چه چیزی را نشان می‌دهد؟ شما از اصل منطق استنتاجی (قیاسی)<sup>۱</sup> که پایه اولیه پژوهش علمی محسوب می‌شود آگاهید. چرا این

---

<sup>۱</sup> inductive logic

موضوع واقعی بودن این دنیا را با توجه به آن اصول منطقی پذیرفته‌شده، بررسی نمی‌کنید؟

البته که تو می‌توانی بگویی «من وجود دارم». که یعنی، وجود تو وجود داشتن صرف نیست، بلکه وجودی است که تو از آن آگاهی. درواقع، این، وجودی است که برابر با آگاهی است.

پ: دنیا می‌تواند از خودش آگاه نباشد، و درعین حال وجود داشته باشد.

م: آگاهی همیشه خود-آگاهی است. اگر از هر چیزی آگاهی، در اصل از خودت آگاهی. وجود (هستی) ناخودآگاه یک عبارت متناقض است. آن اصلاً وجود نداشتن است. آن صرفاً یک وجودی است که به چیزی نسبت داده شده، درحالی‌که وجود حقیقی، یعنی ست (sat)، یک ویژگی نیست که به چیزی نسبت داده شود، بلکه خود آن جوهره است. آن، خود واقعیت یا جوهره تام (vastu) است. برای همین، به واقعیت سات-چیت (sat-chit)، وجود (هستی)-آگاهی، می‌گویند؛ نه یک چیز که از چیز دیگری مستثنا باشد. نه این دنیا به‌خودی‌خود وجود دارد و نه اینکه از وجود (بودن) خودش آگاه است. چگونه می‌توانی بگویی که چنین دنیایی واقعی است؟

و ذات این دنیا چیست؟ آن، تغییر همیشگی و یک جریان دائم و مستمر و پیوسته است. یک دنیای وابسته، ناآگاه از خود، و همیشه متغیر نمی‌تواند واقعی باشد.

پ: نه تنها دانش تجربی غربی این دنیا را واقعی در نظر می‌گیرد، بلکه وداها<sup>۱</sup> (کهن‌ترین متون مقدس هندو) و ... نیز توضیحات کاملی از نظام گیتی این دنیا و منشا آن می‌دهند. اگر این دنیا غیرواقعی (تصوری، خیالی) است، چرا چنین کاری کردند؟

---

<sup>۱</sup> vedas

م: هدف اساسی وداها و ...؛ آموزش ذات جاودان و زوال‌ناپذیر خود واقعی به شما است و اینکه با قطعیت و محکم‌اعلام کنی که «تو آن هستی».<sup>۱</sup>

پ: درست، اما چرا آن‌ها توصیفات گیتی شناسانه را با چنین دقتی داده‌اند، مگر اینکه دنیا را واقعی بدانند؟

م: آنچه که در تئوری می‌پذیری را تمرین کن و بقیه را رها کن. این متون مقدس<sup>۲</sup> برای همه جویندگان حقیقت در سطوح مختلف هستند و تمام آن‌ها ذهنیت یکسانی ندارند. آنچه که نمی‌توانی بپذیری را به‌عنوان استدلال‌ها و توضیحاتی در نظر بگیر که برای یک هدف و منظور خاص بیان شده‌اند.

### نکته

در تحلیل آخر، این دنیای ادراک شده توسط حواس، به دو طبقه‌بندی زمان و فضا تجزیه می‌شود و این چیزی است که سر جیمز جینز<sup>۳</sup> در کتاب خودش، پیش‌زمینه جدید دانش<sup>۴</sup>، و در نتیجه‌گیری آزمایش‌هایی مبتنی بر تئوری نسبیت اینشتین می‌نویسد:

«ما متوجه شدیم که فضا چیزی جز ادراک ما از اشیاء نیست و زمان چیزی جدا از تجربه ما از وقایع و رویدادها نیست. فضا، صرفاً به‌عنوان تصور و وهمی خلق شده توسط ذهن‌های خود ما شروع به ظاهر شدن می‌کند، وقتی که ذات یک مفهوم ذهنی به‌صورت نادرست و غیرواقعی امتداد و بسط داده

<sup>1</sup> Thou art That

<sup>2</sup> sastras

<sup>3</sup> Sir James Jeans

<sup>4</sup> New Background of Science

می‌شود، که در درک و تشریح نظم و ترتیب اشیاء، آن‌چنان‌که توسط ما دیده می‌شوند، کمک می‌کند؛ درحالی‌که زمان به‌عنوان یک توهم و خیال دوم ظاهر می‌شود و همان هدف مشابه را برای نظم و ترتیب وقایعی که برای ما اتفاق می‌افتند، به انجام می‌رساند».

خواننده باید توجه کند که وقتی علم مدرن، زمان و فضا را فقط وهم و خیالی برآمده و خلق‌شده از ذهن‌های خود ما می‌داند، اشیاء و رویدادها به حقیقت مخلوقات ذهن ما می‌شوند. چرا که آن‌ها نمی‌توانند بدون زمان و مکان باشند.

از آنجاکه یک فرد عادی ماده را چیزی جامد و محکم می‌داند، نتیجه‌گیری‌های زیر که از آزمایش‌های مدرن فیزیک گرفته شده‌اند، می‌توانند در درک این موضوع به او کمک کنند.

۱. علم چیزی درباره ذات واقعی مواد متشکله اتم نمی‌داند. علم فقط تشعشعاتی که از آن بیرون می‌آید را می‌داند، اما نه خود آن منبع را.

۲. از آنجاکه اتم به‌طور مداوم انرژی را تابش (تشعشع) می‌دهد، الکترونی که در یک زمان است را نمی‌توان همانی دانست که در یک زمان دیگری است.

۳. «الکترون، دیگر آن‌طور که برداشت می‌شود، اصلاً مشخصات یک چیز (شیء) را ندارد و فقط یک منطقه‌ای است که انرژی از آن تشعشع می‌کند». (چهارچوب فلسفه<sup>۱</sup>، نوشته برتراند راسل).

نتیجه‌ای که برتراند راسل می‌گیرد این است «حالا، و بیشتر به لطف دو فیزیکدان آلمانی، هایزنبرگ و شرودینگر، آن برداشت کهن از اتم جامد از بین رفته است، و ماده مانند یک شبیح هیچ‌گونه شده است».

حالا، خود خواننده ببیند که این دنیای بیداری ادراک-حواس چه تفاوت بنیادینی با دنیای خواب می‌تواند داشته باشد؛ و آنچه در فصل قبل و در فصل بعدی با نام

---

<sup>1</sup> Outline of Philosophy

«من کیستم؟» آمده را به خاطر بسپارد: «به‌جز اینکه حالت بیداری طولانی است و حالت خواب کوتاه است، هیچ تفاوتی بین این دو نیست».

این حقیقت که در دانش مدرن بازتاب یافته، از سوی دکتر ادینگتون<sup>۱</sup> این‌گونه بیان می‌شود: «این آگاهی رک و راست که دانش فیزیکی متوجه دنیای سایه‌ها است، یکی از برجسته‌ترین پیشرفت‌های ما است .... ما در این دنیای فیزیک، یک اجرای نمایشی سایه‌روشن از این نمایش زندگی‌ای که با آن آشنا هستیم را، مشاهده می‌کنیم (همان‌طور که باگوان می‌گوید، تصویری بر آن پرده). سایه آرنج من بر آن میز سایه‌ای قرار می‌گیرد و آن مرکب سایه‌ای بر روی کاغذ سایه‌ای، جریان می‌یابد» (کتاب: ذات این دنیای فیزیکی<sup>۲</sup>).

---

<sup>۱</sup> Dr. Eddington

<sup>۲</sup> The Nature of the Physical World

## ۴

## قلب، خود است

پ: باگوان می‌گوید که قلب جایگاه آگاهی و همان خود است. این قلب دقیقاً دلالت بر چه چیزی دارد؟

م: این سؤال درباره قلب از آنجا پدید می‌آید که تو می‌خواهی منبع آگاهی را جستجو کنی. برای تمام ذهن‌های متفکر و عمیق، این جستجوی من و ذات آن، بسیار جذاب است.

هر اسمی که می‌خواهی بر آن بگذار، خدا، خود، قلب یا جایگاه آگاهی، همه یکی است و هیچ فرقی ندارد. آنچه باید دانست این است که قلب یعنی آن هسته مرکزی وجود شخص، آن مرکز که بدون آن هیچ چیزی نیست.

پ: اما باگوان یک منطقه خاص در درون این بدن فیزیکی را جایگاه قلب مشخص کرده، که در سینه و دو انگشت به طرف سمت راست است.

م: بر اساس گواهی خردمندان<sup>۱</sup>، آنجا مرکز تجربه معنوی است. این مرکز قلب معنوی، با آن عضو ماهیچه‌ای پمپ کننده خون که همان اسم را دارد فرق می‌کند. این مرکز قلب معنوی یکی از اعضای بدن نیست. تمام چیزی که درباره این قلب می‌توان گفت این است که آن، هسته مرکزی وجود تو است. که با آن، تو همیشه همان هستی (همان‌طور که این کلمه در سانسکریت معنی می‌دهد)، چه بیدار، خواب یا در حال خواب دیدن باشی؛ چه درگیر کار یا غوطه‌ور در سامادهی باشی.

پ: به این ترتیب چگونه می‌توان قسمتی از بدن را جایگاه آن دانست؟ تعیین مکانی برای این قلب به معنای ایجاد محدودیت‌های فیزیولوژیکی برای چیزی ماورای فضا و زمان است.

---

<sup>۱</sup> sages

م: درست است. اما شخصی که این سؤال درباره مکان آن قلب را مطرح می‌کند، خودش را این بدن یا درون این بدن می‌داند. وقتی این سؤال را مطرح می‌کنی، آیا می‌گویی که بدن تو خودش اینجاست و تو داری از جای دیگری حرف می‌زنی؟ نه تو وجود بدنی خودت را پذیرفته‌ای. از این نظرگاه است که تمام ارجاعات و اشارات به یک بدن فیزیکی انجام می‌شوند.

در حقیقت، آگاهی خالص (مطلق و محض)<sup>۱</sup> نادیدنی است و قسمت‌ها و قطعات ندارد. آن، هیچ فرم و شکلی ندارد، نه درون دارد و نه بیرون. برای آن، چپ و راست وجود ندارد. آگاهی مطلق و محض، که همین قلب است همه‌چیز را دربر می‌گیرد و چیزی خارج یا جدای از آن نیست. این، حقیقت نهایی است.

از این دیدگاه مطلق، برای قلب، خود یا آگاهی، نمی‌توان مکان خاصی در این بدن فیزیکی را مشخص کرد. به چه دلیل؟ چون خود این بدن فقط بازتاب و فرافکنی و تجلی این ذهن است و ذهن نیز بازتابی ضعیف از این قلب تشعشع کننده است. چگونه آن که همه‌چیز در اوست، خودش محدود در یک قسمت ریز در درون این بدن فیزیکی باشد؟ آن هم وقتی که این بدن نیز چیزی جز بروز و تجلی عارضی (پدیداری) و بسیار کوچک آن یک واقعیت نیست.

اما مردم این را درک نمی‌کنند. آن‌ها همیشه بر اساس این بدن و دنیای فیزیکی فکر می‌کنند. به‌عنوان مثال، تو می‌گویی «من این‌همه راه را از کشورم که آن‌سوی هیمالیا است به اینجا آمدم». اما این حقیقت نیست. برای آن روح یگانه و دربرگیرنده همه، که تو واقعا هستی، آمدن یا رفتن، یا کلا هر نوع حرکتی، کجاست؟ تو جایی هستی که همیشه بودی. این بدن تو بود که از مکانی به مکان دیگر رفت یا برده شد تا به این آشرام رسید.

آن حقیقت ساده همین است، اما برای شخصی که خودش را یک فاعلی می‌بیند که در یک دنیای عینی و خارجی زندگی می‌کند، آن، چیزی خیالی و رویایی به نظر می‌رسد.

<sup>۱</sup> pure consciousness

برای صحبت در سطح درک عمومی است که مکانی در این بدن را برای قلب تعیین کردند.

پ: پس چگونه این گفته باگوان که تجربه این مرکز- قلب در منطقه خاصی در سینه است را، درک کنم؟

م: وقتی پذیرفتی که از آن دیدگاه مطلق و حقیقی، این قلب به‌عنوان آگاهی محض فراتر از فضا و زمان است، بقیه موارد را نیز از نگاه و چشم‌اندازی صحیح به‌راحتی درک خواهی کرد.

پ: بر همین مبنا است که آن سؤال درباره جایگاه قلب را مطرح کردم. می‌خواهم تجربه باگوان را بدانم.

م: درک آگاهی خالص<sup>۱</sup>، که تماما و به‌کلی غیرمرتبط با این بدن فیزیکی و فراتر از این ذهن است، فقط با تجربه مستقیم است. اساتید، وجود جاودانی و بدون بدن (کالبد) خود را درست همان‌طوری درک می‌کنند که انسان معمولی وجود بدنی خود را. اما تجربه کردن آگاهی می‌تواند هم با آگاهی بدنی باشد، و هم بدون آن. در تجربه بدون بدن از آگاهی خالص، استاد فراتر از زمان و مکان است، پس هیچ سؤالی درباره جایگاه این قلب پدید نمی‌آید.

البته، از آنجاکه این بدن فیزیکی نمی‌تواند جدا از آگاهی بقا پیدا کرده و ماندگار باشد، آگاهی محض باید آگاهی بدنی را نگاه داشته و حفظ کند. آگاهی بدنی، در ذات خود محدود به آن است و هرگز نمی‌تواند با آگاهی خالص که نامتناهی و جاودانی است، هم گستره باشد. آگاهی بدنی صرفا بازتابی مینیاتوری و تک‌واحدی از آن آگاهی خالصی است که استاد آن را به‌عنوان هویت خودش درک کرده. بنابراین، برای او، آگاهی بدنی، همان‌طور که همیشه بوده، فقط یک شعاع و تابش منعکس‌شده از آن آگاهی جاودانی و خود-درخشنده‌ای است که خودش است. استاد آگاهی بدنی خودش را فقط چنین چیزی می‌داند.

---

<sup>۱</sup> pure consciousness



از آنجا که استاد در تجربه فرابدنی‌اش از این قلب به‌عنوان آگاهی خالص، اصلاً از این بدن آگاه نیست؛ سعی می‌کند این تجربه مطلق و آن احساساتی را که در حالت بی‌بدنی (فرابدنی) داشته، در زمانی که با آگاهی بدنی است دوباره به خاطر آورده و جمع کند تا مکان آن را در محدوده‌های این بدن فیزیکی تعیین کند.

پ: برای افرادی همانند من که نه تجربه مستقیمی از این قلب دارند و نه از جمع‌آوری احساسات پس‌از آن، درک این موضوع سخت است. شاید بهتر باشد درباره جایگاه این قلب، به‌نوعی حدس و گمان اتکا کنیم.

م: اگر تعیین جایگاه این قلب، حتی برای یک فرد عادی، متکی به حدس و گمان باشد، این سؤال اصلاً ارزش توجه ندارد. نه، تو نباید متکی به حدس و گمان باشی بلکه باید متکی به درک مستقیم (شهود) خطاناپذیر باشی.

پ: این شهود (درک مستقیم، شعور) برای چه کسی است؟

م: برای یک نفر، و برای همه.

پ: آیا باگوان تائید می‌کند که من دانش شهودی از این قلب دارم؟

م: نه! نه از این قلب، بلکه برای جایگاه این قلب در ارتباط با هویت تو.

پ: یعنی باگوان می‌گوید که من به‌طور شهودی جایگاه این قلب در بدن فیزیکی را می‌دانم؟

م: چرا نه؟

پ: (با اشاره به خودش) باگوان شخص من را می‌گوید؟

م: بله همین شهود است! همین حالا چگونه به خودت اشاره کردی؟ مگر دست خودت را بر سمت راست سینه نگذاشتی؟ آن دقیقاً جایگاه این مرکز-قلب است.

پ: پس وقتی دانش مستقیمی از این مرکز-قلب ندارم، باید به شهود اتکا کنم؟

م: چه اشکالی دارد؟ وقتی یک دانش‌آموز می‌گوید «من بودم که این مسئله ریاضی را حل کردم»، یا وقتی از تو می‌پرسد «بروم و کتاب را برای تو بیاورم؟» آیا به سر

خودش اشاره می‌کند، که این سر آن ریاضی را حل کرده؟ یا وقتی که می‌خواهد کتاب بیاورد، به پاهای خودش اشاره می‌کند؟ نه در هر دوی این موارد انگشت اشاره به‌طوری کاملاً طبیعی به سمت راست سینه است و این، بدون شائبه این حقیقت ژرف را بیان می‌کند که منبع من - بودن در او، آنجا است. شهود و درک مستقیم بی‌واسطه است که باعث می‌گردد وقتی او به خودش اشاره دارد، به آن قلبی که خود است، اشاره کند. این اشاره کردن، کاملاً خودانگیخته و همگانی است، یعنی، همه همین‌گونه اشاره می‌کنند.

برای اثبات جایگاه این مرکز-قلب در این بدن فیزیکی، چه دلیلی محکم‌تر از این؟

## ۵

## جایگاه این قلب

پ: اما از فرد مقدسی شنیدم که او، تجربه معنوی خود را در مکان بین ابروها حس کرد.

م: همان طور که پیش‌تر گفتم، آن درک کامل و نهایی آن است که فراتر از رابطه فاعل - مفعول (مشاهده‌کننده و مشاهده شونده) می‌رود. وقتی به آن رسیدی، مهم نیست که این تجربه معنوی کجا حس می‌شود.

پ: اما سؤال این است که کدام‌یک از این دو درست است: اینکه مرکز تجربه معنوی مکان بین ابروها است یا در قلب است؟

م: برای تمرین می‌توانی بر میان ابروها تمرکز کنی، که آن وقت آن، *بهاولانا*<sup>۱</sup> (تصور، مدیتیشن) یا تامل و اندیشه تصویری ذهن است؛ درحالی‌که آن وضعیت متعالی تجربه *خود*<sup>۲</sup> یا *خودآگاهی* که تو در آن به‌طور کامل هویت خودت را درک می‌کنی، و در آن فردیت تو به‌طور کامل حل شده و می‌رود، فراتر از ذهن است. آنگاه، هیچ مرکز عینی و محسوسی نخواهد بود که تو به‌عنوان یک فاعل متمایز و جدا از آن، آن را تجربه کنی.

پ: سؤال را به نحو دیگری مطرح می‌کنم. آیا می‌توان گفت که مکان بین ابروها، جایگاه *خود* است؟

م: بپذیر که *خود*، آن منبع نهایی آگاهی است و به‌طور مساوی در طی تمام این سه حالت ذهن وجود دارد. اما بین وقتی شخصی در مدیتیشن به خواب می‌رود چه اتفاقی می‌افتد. به‌عنوان اولین نشانه خواب، سر او شروع به تکان خوردن

---

<sup>۱</sup> bhavana

<sup>۲</sup> anubhava

می‌کند، که اگر جایگاه **خود** بین ابروها یا در هر مکان دیگری در سر بود، این اتفاق نمی‌افتاد.

اگر در طی خواب، تجربه **خود** بین ابروها حس نمی‌شود، نمی‌توان آنجا را جایگاه **خود** نامید مگر اینکه بگوییم که **خود** اغلب جایگاه خودش را فراموش می‌کند، که حرفی بی‌معنی است.

واقعیت این است که شخصی که تمرین معنوی می‌کند<sup>۱</sup> تجربه‌اش را بر مرکز یا چاکرای خواهد داشت که ذهن خودش را بر آن متمرکز کرده باشد. اما صرف این که تجربه او در آن مکان خاص بوده، دلیلی بر این نیست که آنجا جایگاه **خود** است.

داستان جالبی درباره کمال، پسر کبیر<sup>۲</sup> مقدس، وجود دارد. مثال واضحی از اینکه نمی‌توان سر (و مکانی بین ابروها) را جایگاه **خود** در نظر گرفت.

کبیر کاملاً خودش را وقف شری راما<sup>۳</sup> کرده بود و همیشه به زائرنی که سرود پرستش خدای را می‌خواندند، غذا می‌داد. ولی در یک مورد، امکانات و لوازم غذا دادن به یک گروه بزرگ از زائرنان را نداشت. ولی او عهد کرده بود که از تمام زائرنان شری راما پذیرایی کند و نمی‌توانست عهد خود را زیر پا بگذارد و باید تدارکات را تا قبل از صبح روز بعد فراهم می‌کرد. بنابراین، او و پسرش شبانه بیرون رفتند تا تدارکات لازم را تهیه کنند.

داستان این است که پدر و پسر آن تدارکات و غذاها را دزدکی از خانه یک تاجر و از سوراخی که در دیوار ایجاد کرده بودند، برداشتند. اما برای رعایت حال تاجر، پسر دوباره برگشت تا به تاجر بگوید که خانه او مورد دزدی قرار گرفته است. پسر بعد از اطلاع دادن به افراد خانه از آن دزدی، خواست که از طریق آن سوراخ فرار کرده و نزد پدرش برود، اما بدنش در سوراخ گیر کرد. برای اینکه شناسایی

---

<sup>۱</sup> sadhaka

<sup>۲</sup> Kabir

<sup>۳</sup> Sri Rama

نشود (زیرا اگر شناسایی می‌شد فردا نمی‌توانستند به آن زائران غذا بدهند)، پسر با فدا کردن خودش از پدرش خواست که سر او را جدا کرده و با خودش ببرد.

آن کار انجام شد و کبیر با آن وسایل دزدیده‌شده و سر پسرش به خانه برگشت و سر را پنهان کرد. روز بعد کبیر به زائرین غذا داد و اتفاق دیشب را اصلاً فراموش کرده بود. کبیر با خودش گفت «اگر این اراده راما است که پسر من بمیرد، هر چه اراده او باشد!» بعد، کبیر مطابق معمول با زائرین سرودخوان و دیگران، همراه با مراسم مذهبی به شهر رفتند.

در همین زمان، تاجر به شاه گزارش داد و بدن کمال را هم بردند، که البته سرنخی به آن‌ها نمی‌داد. پادشاه نیز برای شناسایی آن بدن دستور داد که آن را بر سر راه قرار دهند تا هرکسی که او را برداشت، از سوی مأموری که در جایی پنهان شده بود، دستگیر شود (چرا که مطابق رسوم، خانواده و آشنایان هیچ بدنی را بدون مراسم و شعائر پایانی رها نمی‌کردند).

کبیر و مهمانان او سرودخوان از آن مسیر به خانه برمی‌گشتند و در کمال شگفتی همه، بدن بی‌سر کمال (که کاملاً بی‌جان به نظر می‌رسید)، همراه با آوازی که آن گروه سرود سر می‌دادند شروع به دست زدن کرد.

این داستان، این گفته که جایگاه خود سر یا بین ابروها است را رد می‌کند. در میدان نبرد نیز وقتی سر سربازی به‌طور ناگهانی و با ضربه شمشیر جدا می‌شود بدن برای لحظاتی همچنان به دویدن یا گاهی به حرکات دست‌وپا ادامه می‌دهد، تا وقتی که بالاخره بی‌جان بر زمین بیفتد.

پ: اما بدن کمال ساعت‌ها قبل مرده بود.

م: آنچه تو مرگ می‌نامی، واقعا تجربه‌ای خارق‌العاده برای کمال نبود. اینجا داستانی داریم که وقتی او جوان‌تر بود برای او اتفاق افتاد.

وقتی کمال پسر بچه‌ای بود، دوستی هم‌سن خود داشت که با او بازی‌های سنگی و ... می‌کرد. با خودش قرار گذاشته بودند که اگر یکی از آن‌ها یک یا دو بازی به

آن دیگری بدهکار (باخته) باشد، فردا باید با همان ترتیبی که روز قبل تمام شده بود شروع کنند. یک روز عصر بازی را کمال بُرد. روز بعد، برای اینکه بازی برگشت انجام شود، کمال به خانه آن پسر رفت و دید که بدن آن پسر را بر روی ایوان گذاشته‌اند و خویشاوندان او گریه می‌کنند.

کمال پرسید: «چه خبر شده؟ او دیروز با من بازی کرد و یکی هم به من بدهکار است». خویشاوندان همراه با گریه گفتند که آن پسر مرده است. کمال گفت: «نه او نمرده، فقط وانمود می‌کند که مرده تا آن بازی را که به من بدهکار است انجام ندهد». خویشاوندان از کمال خواستند که خودش ببیند این بدن واقعا مرده و سرد و بی‌حرکت است. کمال گفت: «اما همه این‌ها را وانمود می‌کند، مطمئنم، حتما بدنش را سرد و بی‌حرکت کرده. من هم می‌توانم این‌گونه کنم». کمال با گفتن این، بر زمین دراز کشید و در چشم برهم زدن زنی مرده بود.

آن خویشاوندان بیچاره که تا آن زمان برای مرگ پسر خودشان اشک می‌ریختند و غم‌دیده و مصیبت‌زده بودند، حالا برای مرگ کمال نیز اشک می‌ریختند. اما بعد کمال بلند شد و گفت: «حالا دیدید؟ من همان‌طور که شما می‌گویید مرده بودم اما حالا زنده و سرحال بلند شدم. او دارد من را فریب می‌دهد، اما نمی‌تواند با این وانمود کردن‌ها سر من را کلاه بگذارد».

داستان این‌گونه پیش می‌رود که آن معصومیت و تقدس درونی کمال، به آن پسر مرده جان (زندگی) داد و کمال آن بازی را که می‌خواست گرفت. نتیجه داستان این است که مرگ این بدن، نابودی و خاموشی خود نیست. پیوند و رابطه خود با این بدن محدود به تولد و مرگ نیست و مکان آن در این بدن فیزیکی نیز محدود به تجربه‌ای که شخص در قسمت خاصی حس می‌کند، نیست؛ مثلا، در فاصله بین ابروها که ناشی از تمرین کردن مدیتیشن در آن مرکز است، نیست. آن حالت متعالی خود/گاهی هرگز غایب نیست؛ آن، فراتر از این سه حالت ذهن و همچنین زندگی و مرگ است.

پ: از آنجا که باگون می‌گوید که خود، در حالی که جایگاهش در آن قلب است می‌تواند در هر یکی از مراکز یا چاکراها عمل کند، آیا ممکن نیست که با تمرین فشرده تمرکز یا مدیتیشن<sup>۱</sup> بین ابروها، همین‌جا تبدیل به جایگاه خود بشود؟

م: تا وقتی که صرفاً در مرحله تمرین تمرکز از طریق کنترل و تمرکز دادن توجه خودت بر یک نقطه ثابت هستی، هر نوع توجهی به جایگاه خود فقط یک نظریه‌پردازی است. اینجا تو خودت را آن فاعل، یعنی بیننده، می‌گیری و آنجایی که توجه خود را بر آن ثابت نگاه می‌داری تبدیل به آن چیز دیده شده، می‌شود. این فقط تصور<sup>۲</sup> است. اما در سوی مقابل، وقتی خود آن بیننده را می‌بینی، در خود حل می‌شوی، با آن یکی می‌شوی؛ و این، قلب است.

پ: بنابراین، می‌توان توصیه به تمرکز بین ابروها کرد؟

م: هدف نهایی تمرین کردن هر نوع مدیتیشن این است که آن چیزی که شخص تمرین کننده ذهن خود را بر آن متمرکز می‌کند، دیگر به‌عنوان چیزی متمایز و جدا از آن فاعل وجود نداشته باشد. آن‌ها (فاعل و آن چیز) آن یک خود می‌شوند، و آن قلب این است.

تمرین تمرکز بر مرکز بین دو ابرو یکی از روش‌های تمرین معنوی است، و این‌گونه، افکار برای آن زمان، به‌خوبی کنترل می‌شوند. دلیل آن تمرین همین است. تمام افکار فعالیت برون‌گرا شده این ذهن هستند؛ و افکار نیز، در وهله اول، بینایی را دنبال می‌کنند، چه فیزیکی یا ذهنی.

البته، باید یادآوری کرد که این تمرین متمرکز کردن توجه فرد بر میان دو ابرو، باید همراه با تکرار یک *مانترا* یا *نام خدا* باشد. زیرا چه در جهت کنترل و چه در جهت ایجاد اختلال در ذهن، گوش فیزیکی نیز به‌اندازه چشم فیزیکی مهم است؛ و چه برای کنترل و این‌گونه، تقویت ذهن؛ و چه برای پرت کردن و این‌گونه، پراکنده

<sup>1</sup> dhyana

<sup>2</sup> bhavana

کردن ذهن، چشم ذهن (یعنی جمله‌بندی و تنظیم ذهنی کلام) به‌اندازه گوش ذهن (یعنی تصویرسازی و تجسم ذهنی آن چیز و شیء) مهم است.

بنابراین، درحالی‌که چشم ذهن را بر روی مرکزی ثابت نگاه می‌داری، مثلاً بین ابروها، باید جمله‌بندی و تنظیم ذهنی یک نام<sup>۱</sup> یا مانترا (هجا یا هجاهای مقدس) را نیز تمرین کنی. وگرنه خیلی زود توجه خودت بر آنچه که بر آن تمرکز کرده‌ای را از دست می‌دهی.

تمرین معنوی، مطابق آنچه که در بالا شرح داده شد، منجر به شناسایی آن نام<sup>۲</sup>، کلمه<sup>۳</sup> یا خود<sup>۴</sup> (هر اسمی که بر آن بگذاری) با آن مرکزی می‌شود که برای منظوره‌ای مدیتیشن انتخاب کرده‌ای. آگاهی محض، آن خود یا آن قلب، آن آگاهی نهایی است.

پ: چرا باگوان به ما نمی‌گوید که تمرکز بر بعضی مناطق خاص چاکرا را تمرین کنیم؟

م: متون مقدس مربوط به راجا یوگا<sup>۵</sup> می‌گویند که این مغز<sup>۶</sup> جایگاه خود است. پوروشا سوکتا<sup>۷</sup> (سروده‌ای از ریگ ودا) می‌گوید که این قلب جایگاه آن است. برای اینکه شخص تمرین کننده دچار شک و تردید احتمالی نشود، من از او می‌خواهم که رشته یا سرنخ من - بودن یا «من هستم» - بودن را تا منبع آن دنبال کند. زیرا نخست اینکه کسی نمی‌تواند هیچ شکی درباره فکرِ من خودش داشته باشد؛ دوم اینکه هر تمرین معنوی که اتخاذ شود، هدف نهایی آن، درک منبع «من هستم» - بودن است که ماخذ اولیه تجربه تو است.

---

<sup>1</sup> nama

<sup>2</sup> name

<sup>3</sup> word

<sup>4</sup> Self

<sup>5</sup> yoga sastras

<sup>6</sup> sahasrara

<sup>7</sup> purusha sukta



بنابراین، اگر جستجوی خود را تمرین کنی، به آن قلب که آن خود است می‌رسی.

## ۶

## من، و فکرِ من

پ: چگونه هر نوع جستجویی که به‌وسیله ایگو آغاز شود، می‌تواند غیرواقعی (توهمی، خیالی، مجازی) بودن خود او را آشکار کند؟

م: وقتی تو به درون آن منبعی که این فکرِ من<sup>۱</sup> از آن برمی‌خیزد فرو بروی، از این وجودِ پدیده‌ای و عارض ایگو فراتر می‌روی.

پ: اما مگر فکرِ من فقط یکی از سه فرمی که ایگو به‌وسیله آن، خود را تجلی و بروز می‌دهد، نیست؟ یوگا و اسیشتها<sup>۲</sup> (متن این کتاب با عنوان جوگ باسشت به فارسی ترجمه شده است) و دیگر متون کهن، ایگو را دارای فرم سه لایه می‌دانند.

م: همین‌طور است. ایگو دارای سه بدن، بدن ناخالص<sup>۳</sup>، ظریف<sup>۴</sup> و علی<sup>۵</sup> توصیف شده است؛ اما این فقط به‌منظور اهداف تشریحی و تحلیلی است.

اگر این روش جستجو بر اساس فرم ایگو بود، آن‌وقت متوجه می‌شدی که هر نوع جستجویی در کل غیرممکن خواهد شد، چرا که فرم‌هایی که به این ایگو نسبت داده می‌شود بسیار زیاد هستند. بنابراین، برای منظور جستجوی خود<sup>۶</sup> باید بر این مبنا پیش بروی که این ایگو فقط یک فرم دارد، و آن نیز فکرِ من است.

پ: اما شاید این برای خودآگاهی ناکافی باشد.

---

<sup>1</sup> aham-vritti

<sup>2</sup> yoga-vasishtha

<sup>3</sup> gross

<sup>4</sup> subtle

<sup>5</sup> causal

<sup>6</sup> jnana vichara

م: جستجوی خود با دنبال کردن سرنخ فکرِ من، درست مانند سگی است که صاحب خود را با بوی او دنبال می‌کند. شاید آن صاحب در مکان دور و ناشناخته‌ای باشد، اما این باعث نمی‌شود که آن سگ به دنبال او نرود. بوی آن صاحب، تنها سرنخ مسلم و قطعی برای آن حیوان است و هیچ چیز دیگری، مانند لباسی که پوشیده یا شکل بدنی یا وضعیت او و ...، به حساب نمی‌آیند. آن سگ، در جستجوی صاحب خود بدون هیچ سردرگمی و آشفتگی فقط به آن بو و شمیم می‌چسبد و بالاخره نیز او را پیدا می‌کند.

پ: این سؤال هنوز باقی‌مانده که چرا باید جستجوی برای منبع فکرِ من را، متمایز و جدا از دیگر فعالیت‌های ذهن<sup>۱</sup>، روش مستقیم به خودآگاهی دانست.

م: این کلمه من (aham)، خودش بسیار معنی‌دار است و چیزهای زیادی را بیان می‌کند. دو حرف این کلمه، یعنی آ (A) و ه (HA)، دو حرف اول و آخر الفبای سانسکریت هستند. منظوری که از انتخاب این کلمه بود این بود که دربرگیرنده همه است. چگونه؟ چون من بیانگر خود وجود و هستی است.

اگرچه مفهوم من- بودن یا «من هستم»-بودن، در نحوه‌ای که استفاده می‌شود، به‌عنوان فکرِ من شناخته می‌گردد اما درواقع یک فعالیت ذهنی مانند دیگر فعالیت‌های ذهن نیست. زیرا برخلاف دیگر فعالیت‌های ذهن که هیچ رابطه و وابستگی متقابل اساسی ندارند، این فکرِ من، به‌طور برابر و اساسی، در پیوند و مرتبط با تک‌تک و تمام فعالیت‌های ذهن است. بدون فکرِ من، هیچ فعالیت ذهنی دیگری نمی‌تواند باشد اما خود فکرِ من می‌تواند به‌خودی‌خود و بدون وابستگی به هیچ فعالیت دیگر ذهن وجود داشته باشد. بنابراین، فکرِ من در بنیان متفاوت از دیگر فعالیت‌های ذهن است.

به‌این ترتیب، جستجو برای منبع فکرِ من صرفاً جستجویی برای یافتن اساس و مبنای یکی از فرم‌های این ایگو نیست، بلکه جستجوی خود همان منبعی است که

---

<sup>۱</sup> vrittis

این «من هستم»- بودن از آن برمی‌خیزد. به بیان دیگر، جستجو و درک منبع این ایگو به فرم فکرِ من؛ فراتر رفتن از هر کدام از فرم‌های ممکن ایگو را، در خود دارد.

پ: اگر فکرِ من را در اساس دربرگیرنده تمام فرم‌های این ایگو بپذیریم، چرا فقط این فعالیت ذهنی را به‌عنوان ابزار جستجوی خود انتخاب کنیم؟

م: چرا که آن، تنها فرض (مأخذ، داده) تحول ناپذیر و کاسته نشدنی تجربه تو است؛ برای اینکه، تنها شیوه قابل اجرا برای تو برای درک خود، جستجوی منبع آن است. گفته می‌شود که این ایگو یک بدن علی (کالبد علی)<sup>۱</sup> دارد، اما چگونه می‌توانی آن را موضوع جستجوی خودت کنی؟ وقتی ایگو آن فرم را اتخاذ می‌کند، تو در تاریکی خواب غوطه‌وری.

پ: اما فکر می‌کردم که این ایگو در فرم‌های ظریف و علی<sup>۲</sup> خودش، آن قدر غیرملموس است که از طریق جستجوی منبع فکرِ من به هنگام بیداری این ذهن، نمی‌توان با آن کار کرد. این‌طور نیست؟

م: نه. جستجوی منبع فکرِ من، به وجود اصلی و خودِ وجودی ایگو می‌رود. بنابراین، دیگر ظرافت فرم ایگو موضوعی مورد توجه نیست.

پ: درحالی‌که آن یگانه هدف، درک این وجود خالص و غیرمشروط خود است، که به هیچ طریقی وابسته به ایگو نیست، این جستجوی مرتبط با ایگو به فرم فکرِ من، چه فایده‌ای دارد؟

م: از دیدگاه کاربردی و اساسی، این فرم یا فعالیت یا هر نام دیگری که بر آن بگذاری (آن غیرمادی است، زیرا به سرعت محو می‌شود و از بین می‌رود)، این ایگو فقط یک ویژگی دارد، فقط یکی. ایگو به‌عنوان گره بین خود که آگاهی محض است، و این بدن فیزیکی که بی‌حرکت (بی‌اثر) و بی‌حس (بی‌جان) است، عمل می‌کند. برای همین به ایگو، چیت- جادا/ گرانثی<sup>۳</sup> (در لغت یعنی گره بین خود که

<sup>1</sup> a causal body

<sup>2</sup> subtle and causal forms

<sup>3</sup> chit-jada granthi

آگاهی محض است و این بدن که بی‌حس و بی‌جان است) می‌گویند. تو در جستجوی خودت به درون منبع فکر من، آن جنبه اساسی و ضروری آگاهی محض<sup>۱</sup> را از ایگو می‌گیری؛ و به همین دلیل، این جستجو، به درک این آگاهی محض خود هدایت می‌کند.

پ: رابطه بین این آگاهی محضی که به‌توسط شخص خودآگاه درک شده، و آن «من هستم»- بودن که به‌عنوان مأخذ و داده اولیه وجود پذیرفته‌شده، چیست؟

م: این آگاهی نامتمایز (غیرقابل تفکیک، غیرقابل مجزا کردن و فرق گذاشتن) از وجود و هستی محض (بودن محض)<sup>۲</sup>، این قلب یا هریدایام<sup>۳</sup> که تو واقعا هستی، است؛ همان‌طور که با خود این کلمه بیان می‌شود (هریت + آیام یعنی: قلب من هستم). از این قلب، این «من هستم»- بودن به‌عنوان مأخذ و داده اولیه تجربه شخص، برمی‌خیزد. آن، در ذات خودش، خلوص و پاکی آلوده نشده<sup>۴</sup> است. با این فرم آلوده نشده (یعنی آلوده نشده به‌وسیله راجاس و تاماس) است که من در شخص خودآگاه ماندگار می‌ماند.<sup>۵</sup>

پ: در شخص خودآگاه، این ایگو به فرم آلوده نشده و پاک (ساتوایی)<sup>۶</sup> وجود دارد و بنابراین به‌عنوان چیزی واقعی به نظر می‌رسد. درست می‌گوییم؟

م: نه. وجود ایگو در هر فرمی، چه در شخص خودآگاه و چه در ناخودآگاه، به‌خودی‌خود یک چیز ظاهری (نمود) است. اما برای ناخودآگاه که فریب‌خورده و فکر می‌کند این حالت خواب و این دنیا واقعی است، ایگو نیز واقعی به نظر می‌رسد؛

<sup>1</sup> chit

<sup>2</sup> pure being

<sup>3</sup> hridayam

<sup>4</sup> suddha-sattva

<sup>۵</sup> بر اساس فلسفه سامخیا یا سانخیا (Samkhya or Sankhya) که یکی از ۶ مکتب در فلسفه هند است، سه کیفیت (Guna) در همه‌چیز و همه‌کس وجود دارد: ساتوا (خوبی، سازندگی، هماهنگی)، راجاس (شور و شوق، فعال، سردرگم)، تاماس (تاریکی، مخرب، هرج‌ومرج).

<sup>6</sup> sattvic

و از آنجاکه شخص خودآگاه را می‌بیند که مانند افراد دیگر عمل می‌کند، بر آن می‌شود که نوعی فردیت را برای شخص خودآگاه هم در نظر بگیرد.

پ: پس این فکر من در شخص خودآگاه، چگونه عمل می‌کند؟

م: در او اصلا عملی نمی‌کند. هدف توجه و تمرکز شخص خودآگاه خود قلب است، چرا که او با آن آگاهی محض و جداناپذیری که در او پانیشادها به آن آگاهی محض و خالص<sup>۱</sup> گفته شده، یگانه و یکی است. آگاهی محض و خالص خود برهنه، آن مطلق<sup>۲</sup> است، و برهنه‌ی به‌جز آگاهی محض و خالص نیست.

پ: پس چگونه برای فرد ناخودآگاه، نادانی از این تنها واقعیت یگانه با ناشادی بروز می‌کند؟

م: فرد ناخودآگاه فقط این ذهن را می‌بیند، که صرفا بازتابی از آن نور آگاهی محض است که از قلب برمی‌خیزد. او از خود این قلب ناآگاه است. چرا؟ چون ذهن او به بیرون گرایش یافته و هرگز در جستجوی منبع خودش نبوده.

پ: چه چیزی نمی‌گذارد که این نور نامتناهی و نامتمایز (غیرقابل جدا کردن و فرق گذاشتن) آگاهی که از این قلب برمی‌خیزد، خودش را برای فرد ناخودآگاه آشکار کند؟

م: درست همان‌طور که آب درون کوزه، آن خورشید عظیم را در محدوده‌های باریک آن کوزه نشان داده و بازتاب می‌دهد، همان‌طور هم تمایلات ذهنی مانده از زندگی گذشته<sup>۳</sup> یا تمایلات پنهان ذهن فرد، به‌عنوان آن واسطه بازتاب‌دهنده عمل می‌کنند و آن نور نامتناهی و همه‌گیر آگاهی را که از قلب برمی‌آید گرفته و به فرم یک بازتاب معرفی می‌کنند، پدیده‌ای که ذهن نامیده می‌شود. شخص ناخودآگاه با

<sup>۱</sup> prajnana

<sup>۲</sup> Absolute

<sup>۳</sup> vasanas

فقط دیدن این بازتاب، با این باور فریفته می‌شود که او یک موجود محدود و متناهی است، یک روح فردی<sup>۱</sup>.

اگر ذهن از طریق جستجوی منبع فکرِ من به درون برگردانده شود، این تمایلات ذهنی مانده از زندگی گذشته<sup>۲</sup> نیست می‌شوند و در غیاب آن واسطه بازتاب‌دهنده، این پدیده ناشی از بازتاب که به آن ذهن می‌گویند نیز ناپدید شده و درون نور آن یگانه واقعیت<sup>۳</sup>، قلب، جذب می‌شود.

این، خلاصه و جوهره تمام آن چیزی است که یک جوینده مشتاق نیاز به دانستنش دارد. چیزی که او نیاز به دانستن آن دارد تا مشتاقانه به جستجوی منبع فکرِ من رفته، و به این جستجو اولویت بدهد.

پ: اما هر تلاشی که او در حالت بیداری انجام دهد، محدود به این ذهن است. چگونه چنین جستجویی که فقط در یکی از سه حالت ذهن انجام می‌شود ذهن را نابود می‌کند؟

م: البته که جستجو به درون منبع فکرِ من، بدون هیچ تردید در حالی آغاز می‌شود که شخص در حالت بیداری این ذهن است<sup>۴</sup> و نمی‌توان گفت که در این شخص، ذهن نابود شده است. اما خود این روند جستجوی خود آشکار خواهد کرد که این تناوب یا تغییر و تبدیل این سه حالتِ ذهن، و همچنین خود این سه حالت، به این دنیای عارض (حادث) تعلق دارند، و نمی‌توانند بر جستجوی شدید و درونی آن شخص تأثیری بگذارند.

درواقع، جستجوی خود فقط از طریق به درون بردن (درون‌گرا کردن) شدید این ذهن ممکن است. و آنچه که در نهایت و در نتیجه چنین جستجویی به درون فکرِ

---

<sup>۱</sup> jiva

<sup>۲</sup> vasanas

<sup>۳</sup> reality

<sup>۴</sup> پیش‌تر سه حالت ذهن گفته شده‌اند

من درک می‌شود، خود این قلب به‌عنوان آن نور تجزیه‌ناپذیر آگاهی محض است، که این نور بازتاب یافته ذهن در آن کاملاً حل و جذب می‌گردد.

پ: بنابراین، برای شخص خودآگاه تمایز و فرقی بین سه حالتِ ذهن نیست؟

م: چگونه می‌تواند باشد وقتی خود این ذهن در نور آگاهی حل و جذب و ناپدیدشده؟

برای شخص خودآگاه تمام این سه حالت به یک اندازه غیرواقعی هستند. اما فرد ناخودآگاه از درک چنین چیزی ناتوان است، چرا که برای او، این حالت بیداری استاندارد و معیار واقعیت است. اما برای شخص خودآگاه، استاندارد واقعیت، خود واقعیت است. این واقعیتِ آگاهی محض<sup>۱</sup>، ذات جاودانی دارد، و بنابراین به‌طور برابر در طی آنچه تو بیداری، خواب دیدن و خواب (بدون خواب دیدن) می‌نامی، وجود دارد. برای کسی که با آن واقعیت یکی شده نه ذهنی هست و نه سه حالت آن، و بنابراین نه به درون رفتنی و نه به بیرون رفتنی (نه درون‌گرایی و نه برون‌گرایی).

برای او، حالت همیشه بیداری وجود دارد، چرا که او به این خود جاودانی بیدار است. برای او، حالت همیشه خواب دیدن وجود دارد، چرا که برای او، این دنیا چیزی فراتر از یک پدیده ارائه مکرر خواب نیست. برای او، حالت همیشه خواب وجود دارد، چرا که او در تمام اوقات بدون این آگاهی «من بدن هستم» است.

پ: پس باید در نظر بگیرم که حالا باگوان در یک حالت خواب-خواب دیدن-بیداری با من صحبت می‌کند؟

م: از آنجاکه اکنون تجربه هشیارانه (آگاهانه) تو محدود به طول مدت این برون‌گرایی ذهن است، تو این لحظه حاضر را حالت بیداری می‌نامی، درحالی که در تمام این مدت، ذهن تو به خود در خواب بوده، و بنابراین، تو اکنون واقعا کاملاً خوابیده‌ای.

پ: برای من، خواب یک خالی بودن و سفیدی صرف است.

<sup>1</sup> reality of pure consciousness



م: برای این است که حالت بیداری تو صرفاً حباب‌های ریز این ذهن ناآرام است.  
 پ: منظور من از خالی بودن این است که به سختی از چیزی در خواب آگاهم،  
 برای من همانند عدم وجود است.  
 م: اما تو در طی خواب وجود داشتی.  
 پ: اگر هم داشتیم، از آن آگاه نبودم.  
 م: تو که واقعا و جدی نمی‌گویی که در طی خواب دیگر وجود نداشتی! (خنده).  
 یعنی می‌گویی به‌عنوان آقای ایکس به خواب رفتی و به‌عنوان آقای ایگرگ بیدار  
 شدی؟

پ: من هویت خود را می‌دانم، شاید به علت وجود حافظه.  
 م: با فرض این نیز، چطور چنین چیزی ممکن است، مگر اینکه آنجا یک پیوستگی  
 و استمرار آگاهی وجود داشته باشد؟  
 پ: اما من از آن آگاهی، ناآگاه بودم.

م: نه. چه کسی است که می‌گوید من در خواب ناآگاه بودم؟ این ذهن تو است که  
 می‌گوید. اما آیا در خواب تو اصلا ذهنی وجود نداشت؟ این گواهی و شهادتی که  
 ذهن تو در مورد وجود داشتن تو در حین خواب، یا تجربیات تو در حین خواب  
 می‌دهد، چه ارزشی دارد؟ اینکه گواهی و شهادت ذهن را برای عدم اثبات وجود یا  
 آگاه بودن تو در حین خواب را بخواهیم، درست مانند این است که وجود پسر تو را  
 دلیلی بر متولد نشدن تو بدانیم!

آیا به یاد داری که پیش‌از این یک‌بار به تو گفتم که وجود داشتن<sup>۱</sup> و آگاه بودن<sup>۲</sup> دو  
 چیز متفاوت نیستند، بلکه یک چیز و همان چیز هستند؟ خوب، اگر هم به هر

---

<sup>۱</sup> existence

<sup>۲</sup> awareness

دلیلی حس می‌کنی که نمی‌توانی این حقیقت را که در خواب وجود داشتی بپذیری، مطمئن باش که تو از آن وجود (هستی)، آگاه هم بودی.

چیزی که تو در خواب واقعا از آن ناآگاه بودی این وجود بدنی تو است. تو، این آگاهی بدنی را با آگاهی حقیقی خود که جاودانی است با هم اشتباه گرفته و درآمیخته‌ای. آگاهی محض<sup>۱</sup>، که منبع «من هستم» - بودن است، همیشه و بدون تاثیرپذیری از این سه حالت گذرای ذهن، ماندگار است. این‌گونه، تو را قادر می‌سازد که هویت خود را به‌صورت یکپارچه و تمام حفظ کنی.

آگاهی محض فراتر از این سه حالت نیز هست، چرا که می‌تواند بدون وجود آن‌ها و با وجود آن‌ها، باشد. این همان واقعیتی است که تو باید در حین آنچه حالت بیداری می‌نامی، با ردیابی فکرِ من به منبع آن، در جستجویش باشی. تمرین فشرده این جستجو آشکار خواهد کرد که این ذهن و سه حالت آن غیرواقعی هستند و تو این آگاهی جاودانی و نامتناهی از بودنِ محض، خود یا قلب، هستی.

---

<sup>۱</sup> prajnana