

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

انسان در

جستجوی

جاودانگی

(تعالیم معنوی - ۲)

(قسمت اول)

اثر: پاراماهاانسا یوگاناندا

مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)



انسان در
جستجوی
جاودانگی
(تعالیم معنوی - ۲)

اثر: پاراماهاانسا یوگاناندا

مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)

CarusHouse Yogananda



نشر تعالیم حق

انسان در جستجوی جاودانگی (قسمت اول)

(تعالیم معنوی - ۲)

اثر: پاراماهاانسا یوگاناندا

مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)

شابک: ۹۶۴-۹۱۷۰۲-۲-۷

ISBN: 964-91702-2-7

تیراژ: ۵۰۰۰

ناشر: تعالیم حق

چاپ اول ۱۳۸۰

کلیه حقوق محفوظ است.

تقدیم به

عاشقان راه حق و حقیقت

حق

۱۰۹	همه‌ی شادی‌ها در خداوند است
۱۱۴	چکار کنیم که بیش‌تر دوست‌داشتنی باشیم
۱۲۳	رشد شخصیت
۱۲۸	هنر ربانی دوست‌یابی
۱۳۳	تجربه‌ی واقعیت سرور ربانی
۱۳۷	سه جاده‌ی منتهی به هوشیاری کیهانی
۱۴۲	میلیون‌ر لبخند باشید
۱۴۹	پروردگارا، ما را از عشقت برخوردار ساز
۱۵۳	چگونه رشته‌ی سرنوشت خود را در سال جدید به دست بگیریم
۱۶۰	چگونه وسوسه را از خود دور سازیم
۱۶۶	بر بدخلقی‌ها غلبه کردن
۱۷۳	قانون علمی
۱۷۷	سفر روح به سوی کمال
(قسمت دوم)	
۲۱۸	آیا حضرت مسیح ظهوری مجدد خواهد داشت
۲۲۳	ماهیت خیالی دنیای مادی
۲۳۱	فطرت خداوند در پدر و مادر
۲۳۵	نگریستن به دستگاه آفرینش، با چشمانی پربصیرت
۲۴۳	انسان نامرئی
۲۴۹	اشباح چه هستند

۴	مقدمه
(قسمت اول)	
۷	سالکان ابتدا چگونه حق را یافتند
۱۵	فطرت نامتتهای خداوند
۲۴	دعاهای مستجاب شده
۳۵	به مذهب جنبه‌ی علمی دادن
۴۴	درک عدم واقعیت ماده
۴۸	بزرگ‌ترین ماجراجویی انسان
۵۸	خودتحلیلی - کلید موفقیت در زندگی
۶۴	شفا، به یاری قدرت لایزال حق
۷۲	از بین بردن کابوس ترس از رادیوی ذهن
۷۸	عصبیت - ریشه و درمان
۸۲	فواید فیزیکی و معنوی روزه
۸۸	خودشناسی، معیار مذهب
۹۹	آرزویی که همه‌ی آرزوها را برآورده می‌سازد

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

مقدمه

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

پاراماهانسا یوگاناندا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

انجمن خودشکوفایی

می‌توانست خود را به طور واقعی خشنود سازد؟ این مسئله‌ای بود که خردمندان هند درصدد پاسخ به آن برآمدند.

سه جنبه‌ی طبیعت

ستایش خداوند در دوران قبل از تاریخ، با ترس بشر از نیروهای مختلف طبیعت آغاز شد. زمانی که سیلی عظیم سرازیر می‌شد، مردم زیادی نابود می‌شدند. انسان وحشت‌زده از این بلایا، تصور می‌کرد، باران، باد و سایر نیروهای طبیعی، همان خدایان هستند.

بعدها انسان به این واقعیت پی برد که طبیعت به سه طریق عمل می‌کند: خلاقه، نگاه‌دارنده و منهدم‌کننده. موجی که از اقیانوس برمی‌خیزد نمونه‌ی مرتبه‌ی خلاقیت است و در چند لحظه‌ای که بر بستر دریا می‌ماند در مرتبه نگاه‌دارنده، و هنگامی که در عمق آب فرو می‌رود، از مرتبه مستحیل شدن و ناپدید شدن عبور می‌کند.

همان طور که مسیح نیروی عالمگیر پلیدی را در شیطان (مجسم) دید، ریشی‌ها نیروهای عالم‌گیر خلاق، نگاه‌دارنده و نابودکننده را در اشکال مشخصی (مجسم) می‌دیدند. حکیمان قدیم به این نیروها، عنوان برهما (خالق)، ویشنو (نگاهدارنده)، و شیوا (منهدم‌کننده) دادند. این قدرت‌های اصلی، اشکال تجسد یافته‌ی روح ناپیدا بوده و مسئولیت داشتند تا رمز نمایشنامه بی‌کران خلقت را بکشایند، و این در موقعیتی بود که او، همان خداوند فراسوی عالم خلقت، برای همیشه

سالکان ابتدا چگونه حق را یافتند

به راحتی می‌توان درک کرد که انسان چگونه در ابتدا علم پزشکی را به تصویر کشید. او از ناراحتی‌های جسمانی رنج می‌برد و لذا درصدد یافتن شیوه‌ای برای بهبود و سلامتی خود برآمد. ولی انسان چگونه برحسب تصادف درصدد یافتن خداوند برآمد؟ این سؤال، زمینه‌ای برای تعمقی عمیق فراهم می‌آورد.

اولین مفهوم واقعی خداوند را می‌توان در وداهای (۵) هند یافت. در کتب مقدس هند، حقایقی جاودانی مطرح شده که برای همیشه پایدار مانده است.

هر اختراع مادی، زاینده‌ی نیازی مادی است. نیاز، مادر اختراع است. که به طور مشابه، برانگیخته شده از نیازی درونی است. اولین ریشی‌های (۶) هند، از جویندگان سرسخت راه معنوی بودند. آن‌ها پی برده بودند که بدون رضایتی درونی، هیچ مقدار از خوشبختی خارجی نمی‌تواند شادمانی پایدار به بار آورد. در چنین وضعیتی چگونه انسان

نهایتاً ناشناس کوچولو تکه کاه را مجدداً از نو ساخت و سپس از شیوا خواست آن را از بین ببرد. شیوا هر چه کرد موفق نشد و تکه کاه، دست نخورده باقی ماند.

پسر کوچولو مجدداً به برهما رو کرد و گفت: آیا تو مرا خلق کردی؟ برهما هر چه فکر کرد به خاطر نیاورد که این پسر کوچولو را خلق کرده باشد. ناگهان پسرک ناپدید شد. آن سه خدا از وهم و خیال بیرون آمدند و به خاطر آوردند که در پس قدرت آن‌ها قدرت عظیم‌تری وجود دارد.

خداوند، علت‌العلل همه‌ی پدیده‌هاست

در غرب، عقیده‌ی خداپرستی زمانی رو به پیشرفت گذاشت که مردم به قانون علت و معلول پی بردند. انسان با گرفتن مواد از خاک و شکل بخشیدن به آن‌ها، بر طبق اصول از پیش تصور شده، می‌توانست چیزهایی بسازد.

بنابراین، این نتیجه‌گیری که کل عالم خلقت هم باید بر اساس اصول و عقایدی به وجود آمده باشد، منطقی به نظر می‌رسید. این نتیجه‌گیری منجر به ایده‌ای کلی شد: «هر چیزی ابتدا به صورت عقیده‌ای مطرح بوده، و شخصی باید آن فکر نخستین یا طرح کیهانی را به وجود آورده باشد. بنابراین برطبق قانون علت و معلولی،

در پس آگاهی آن‌ها ناپیدا باقی می‌ماند. زمانی که عمر جهان هستی به سر می‌آید، کل آفرینش و همه نیروهای فعال‌کننده‌ی آن، به روح بزرگ برمی‌گردند و در آن مستحیل می‌شوند. آن‌ها در آن جا باقی می‌مانند تا مجدداً توسط هدایت‌کننده‌ی بزرگ برای مأموریتی مجدد فراخوانده شوند(۷).

داستانی درباره‌ی برهما، ویشنو و شیوا

در هندوستان، داستان معروفی در مورد برهما، ویشنو و شیوا نقل شده است. آن‌ها مشغول فخرفروشی در مورد قدرت شگرف و عظیم خود بودند، که ناگهان پسر کوچکی ظاهر شد و به برهما گفت: "تو چه چیزی را خلق می‌کنی؟" برهما با غرور پاسخ داد: "همه چیز را". پسرک از دو خدای دیگر درباره‌ی وظایفشان سؤال کرد. آن‌ها پاسخ دادند ما همه چیز را نگاهداری و نابود می‌کنیم.

پسرک تکه کاه کوچکی به اندازه یک خلال دندان در دست داشت، با گذاشتن آن در مقابل برهما، به او گفت "آیا می‌توانی یک تکه کاه نظیر این خلق کنی؟" پس از کوشش بسیار، برهما با کمال تعجب مشاهده کرد که قادر به این کار نیست. سپس پسرک از ویشنو خواست کاه را که مقابل نگاه خیره‌ی او در حال پوسیدن و از بین رفتن بود، دوباره تازه و باطراوت سازد. تلاش ویشنو برای انسجام کاه، بی‌نتیجه ماند.

انسان‌های هوشمند نتیجه گرفتند که باید علت‌العللی وجود داشته باشد».

علم می‌آموزد که همه مواد، از ذرات ساختمانی نامرئی بسیار کوچکی - الکترون و پروتون - درست شده‌اند، دقیقاً همان طور که خانه از آجر ساخته شده است. ولی هیچ کس نمی‌تواند بگوید چرا بعضی از الکترون‌ها و پروتون‌ها به صورت چوب درآمدند و برخی به استخوان انسان تبدیل شده و غیره و غیره. چه هوشی آن‌ها را هدایت می‌کند؟ این گونه سؤال‌ها حتی در نظریه‌های مادی‌گرایانه‌ی دانشمندان، در مورد ماهیت دنیای پدیده‌ها، جایی برای خداوند باز می‌گذارد. خردمندان هندی عقیده دارند که همه چیز از منبعی ناشی شده و مجدداً به آن باز می‌گردد: خداوند.

نمونه‌های بارز نظام و هماهنگی

در همه جا به چشم می‌خورد

با درک این مهم که هر انسانی ترکیبی از ماده و اندیشه است، متفکرین اولیه‌ی غربی عقیده داشتند که دو نیروی مستقل وجود دارد: طبیعت و اندیشه. بعدها برای آن‌ها این سؤال پیش آمد: "چرا همه چیز در طبیعت به گونه‌ی خاصی نظم و ترتیب گرفته است؟ چطور است که یکی از دست‌های انسان از دیگری بلندتر نیست؟ چگونه است که ستاره‌ها و سیارات با هم برخورد نمی‌کنند؟" در همه جا آثار

نظم و هماهنگی کامل به چشم می‌خورد. لذا نتیجه گرفتند که ماده و فکر نمی‌توانند هم جدا از هم باشند و هم حکومت کنند. آگاهی مطلقاً باید بر همه چیز حاکم باشد. این نتیجه‌گیری به این عقیده منجر شد که فقط یک خداوند وجود دارد، که هم علت ماده و هم آگاهی نهفته در پس آن است. هر کس که به خرد نهایی دست پیدا کند قبول دارد که همه چیز در اصل، تجلی خداوند است، اگر چه در ظاهر ناپیدا باشد. اگر شما خرد و فهم داشته باشید، خداوند را در همه چیز مشاهده می‌کنید. اکنون این سؤال پیش می‌آید که سالکان ابتدا چگونه خداوند را پیدا کردند.

به عنوان گام اولیه، آن‌ها چشمان خود را بستند تا تماس خود را با دنیا و ماده از دست داده و لذا بتوانند فکر خود را روی هوشی که در پس همه پدیده‌ها وجود دارد، متمرکز سازند. استدلال آن‌ها این بود که آن‌ها نمی‌توانند (صرفاً) از طریق حواس پنجگانه، حضور خداوند را در طبیعت حس و لمس کنند، بنابراین سعی کردند خداوند را در درون خود از طریق تمرکز عمیق‌تر و عمیق‌تر حس کنند. آن‌ها نهایتاً موفق شدند پنج حس خود را خاموش سازند. و لذا به طور موقت توانستند خود را از هوشیاری ماده رها کنند. با این عمل، در دنیای باطن به روی آن‌ها گشوده شد(۸). خداوند، نهایتاً خود را به بزرگان‌اندیشانی در هند قدیم که به گونه‌ای راسخ و مداوم به این کشف و جستجو ادامه دادند، آشکار ساخت.

سرسپردگی و فعالیت صحیح،

توجه ذات بیگانه را جلب می‌کند

به این ترتیب قدیسین به تدریج درک خود را از خداوند، به مشاهده او تغییر شکل دادند. و این همان کاری است که اگر واقعاً مایلید خداوند را بشناسید، باید انجام دهید. شما روی دعاهای خود به اندازه‌ی کافی پافشاری نمی‌کنید. ابتدا باید درک صحیحی از خداوند پیدا کنید - پیدا کردن عقیده‌ی مشخصی که از طریق آن بتوانید رابطه‌ای با او برقرار کنید - و سپس تفکر و تعمق و دعا کنید، تا جایی که درک ذهنی به مشاهده‌ی عینی مبدل شود. در آن صورت او را خواهید شناخت. اگر اصرار ورزید، خداوند خواهد آمد. جستجوگر قلب‌ها صرفاً عشق صمیمانه شما را می‌طلبد. او به مانند طفل خردسالی است: کسی ممکن است تمام ثروت خود را به او تقدیم کند و او نخواهد، و دیگری ممکن است به سویش فریاد برآورد، "بار الهی من تو را دوست دارم" و به قلب آن سر بسپارد، او دوان دوان بشتابد.

خداوند را با انگیزه‌ی دوردست جستجو نکنید، کافی است فقط با اخلاص و صمیمیت، بدون قید و شرط، یک جانبه، و به گونه‌ای پایدار به درگاهش دعا کنید. زمانی که عشق شما به او، به بزرگی وابستگی‌تان به جسم فانی‌تان شد، او خواهد آمد.

در جستجوی حق، سرسپردگی در مقایسه با فعالیت، در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد. عده‌ای می‌گویند: "خداوند تجلی قدرت است. پس

بگذار با قدرت عمل کنیم." زمانی که شما در حال انجام کار نیک‌ی هستید و تمام مدت، خداوند را ناظر و حاضر می‌بینید، او را به این صورت می‌بینید. ولی در انجام کار نیک، راه درست و غلط وجود دارد. کشیشی که با شوق و ذوق، گروه کثیری از مردم را به سوی کلیسا جلب می‌کند، صرفاً برای آن که نفس‌پرستی خود را ارضا نماید، با انجام این کار، خداوند را از خود خشنود نمی‌کند. رسیدن به حضور آن صاحبخانه‌ی ربّانی، باید اولین و مهم‌ترین خواسته‌ی قلبی هر مشتاقی باشد.

از زمانی که با پافشاری و ایستادگی و خالی از هر گونه خودخواهی، عملی را با افکار ملهم از حق انجام می‌دهید، او به سوی شما می‌آید. در آن جاست که متوجه می‌شوید شما اقیانوس زندگی هستید که به صورت موجی کوچک در تک تک زندگی‌ها تبلور پیدا کرده است. این راه شناخت پروردگار از طریق عمل است. وقتی در هر کاری قبل از شروع و پس از پایان، خداوند را به یاد می‌آورید، او خود را بر شما نمایان می‌سازد. شما باید کار کنید، ولی اجازه دهید او از طریق شما عمل کند. این بهترین بخش از خودسپردگی است. اگر همواره بر این باور باشید که او در قدم‌های شما، در دست‌های شما و در اراده شما جاری است، او را خواهید شناخت. ضمناً شما باید قوه‌ی تمیز و تشخیص را در خود تقویت کنید تا اعمال معنوی، سازنده و خدادوستانه را به غیر آن ترجیح دهید.

تفکر و تعمق، بالاترین شکل فعالیت است

ولی مهم‌تر از فعالیت، سرسپردگی یا منطق، تفکر و تعمق است. تفکر و تعمق واقعی یعنی صرفاً روی خداوند تمرکز نمودن؛ در واقع، این تفکر و تعمق باطنی است که مهم‌ترین و بالاترین شکل فعالیت بوده و متوازن‌ترین روش برای یافتن خداوند، به شمار می‌آید. اگر شما تمام مدت کار کنید، ممکن است جنبه‌ی ماشینی پیدا کرده، و به علت سرگرم شدن و فرو رفتن در کار و مشغله، او را گم کنید؛ و چنانچه صرفاً از راه تمیز و تشخیص بجویدش، ممکن است او را در پیچ و خم‌های بی‌انتهای دلیل و برهان گم کنید، و اگر صرفاً خداجویی و خداپرستی را در خود تقویت کنید، پیشرفت شما ممکن است تنها جنبه‌ی احساسی و هیجانی پیدا کند. ولی تفکر و تعمق، همه‌ی این رویکردها را تلفیق و هماهنگ می‌سازد.

کار کنید، بخورید، قدم بردارید، بخندید، گریه کنید، تفکر و تعمق کنید؛ ولی فقط برای او. این بهترین راه زیستن است. با انجام این کار شما مشتاقانه در خدمت او هستید، به او عشق می‌ورزید و با او ارتباط برقرار می‌کنید. تا زمانی که اجازه می‌دهید تمایلات و ضعف‌های جسمانی، اعمال و افکار شما را کنترل کند، او را پیدا نخواهید کرد. همواره مالک جسم خود باشید. وقتی در کلیسا یا محراب نشسته‌اید ممکن است کمی احساس از خودبی‌خودی و تمیز و تشخیص

کنید، ولی این کافی نیست. اگر شما واقعاً طالب حضور او هستید، فعالیت باطنی تفکر و تعمق لازم است.

ممکن است تصور کنید که پس از دو ساعت مراقبه، از شدت بی‌حوصلگی جانتان، به لب می‌رسد. ولی برای من هیچ چیز در دنیا سُکراوتر از طعم شراب ازلی نیست. زمانی که شراب کهنه‌ی روحم را می‌نوشم، دنیایی به وسعت افق در قلبم شروع به تپش شادی‌بخشی می‌کند. نشاط ربّانی را می‌توان در هر انسانی پیدا کرد. خورشید، بدون تبعیض، بر ذغال و الماس می‌تابد، ولی الماس نور و درخشندگی را می‌تاباند و منعکس می‌سازد. ذهن‌های شفاف و روشنی هم که نسبت به خداوند شناخت دارند، دارای چنین انعکاسی هستند.

بنابراین در فعالیت باطنی تفکر و تعمق، شما راه شناخت حق را پیدا می‌کنید. من شما را برای آنچه انجام می‌دهید، سرزنش نمی‌کنم، بلکه برای آنچه انجام نمی‌دهید، سرزنش می‌کنم. شما تصور می‌کنید که وقتی برای خداوند ندارید. فرض کنید خداوند هم بیش از آن مشغول بود که از شما مراقبت کند، در آن صورت چه پیش می‌آمد؟ ذهن خود را از سراب حس‌ها و عادت‌ها دور سازید. چرا می‌خواهید خود را فریب دهید؟ من دوست دارم به سرزمینی شما را رهنمون سازم که از هر چه تاکنون دیده و شنیده‌اید، زیباتر باشد. من از شادی و نشاطی با شما سخن می‌گویم که تمام روز و شب، مست نگاهتان می‌دارد. شما دیگر به وسوسه‌های نفسانی نیازی ندارید تا شما را به هیجان آورد. جسم و

ذهن خود را تحت نظم و انضباط درآورید. احساسات خود را کنترل کنید، خداوند را خواهید یافت.

من اغلب می‌گویم جسم، صفحه کلید برق است و حواس پنجگانه، لوازم برقراری ارتباط تلفنی هستند. از طریق آن‌ها من با دنیای بیرون در تماس هستم، ولی هنگامی که میلی به این ارتباط ندارم، حواسم را خاموش کرده و در نشاط توصیف‌ناشدنی خداوند زندگی می‌کنم. پدر بهشتی دوست ندارد بندگانش بیش از این متحمل درد و رنج شوند. باید بر دنیای وهم و خیالی که در آن زندگی می‌کنید، غالب شوید. شما باید به خداوند به عنوان مهم‌ترین و بالاترین ضرورت زندگی نگاه کنید. زنجیرهای محدودیت، عادت‌های نادرست و کارهای یکنواخت و ماشینی روزانه را از هم بگلسید. من هیچ انسانی را محکوم نمی‌کنم، بلکه بی‌ایمانی و خدافراموشی را محکوم می‌کنم. خداوند را می‌توان از طریق شیوه‌های تفکر و تعمق شناخت و پیدا کرد. آن وقت است که او به صورت خرد در ذهن و به صورت نشاط در قلب شما شروع به تپش می‌کند، و شما خود را خیلی موفق‌تر و فعال‌تر از گذشته خواهید یافت.

عزیزانم، من هم زمانی مثل شما بودم. در روی زمین راه می‌رفتم و در جستجوی حقیقت و شادی بودم، ولی از هر چه بوی شادی می‌آمد، بدبختی نصیبم می‌شد، تا این که رو به خدا آوردم. همه شما هم باید ربوبیت خود را کشف کرده و ملکوت خداوند را به تسخیر خود درآورید.

خود برتر، نجات‌دهنده‌ی شماست

این حقایق معنوی نباید تنها برای لحظاتی زودگذر الهام‌بخش شما باشد، بلکه باید جذب روح شده و برای منافع بالاتری مورد استفاده عملی قرار گیرد. ای کاش مردم می‌دانستند که خیر و صلاح آن‌ها در کجاست. برای آن‌هایی که به راه غلط می‌روند، خود برتر، دشمن محسوب می‌شود. با خود برتر از در دوستی درآیید تا او شما را نجات دهد. شما نجات‌دهنده‌ی دیگری جز خود برتر پیدا نخواهید کرد (۹). زنجیرهای غفلت و عادت‌های بد، شما را در اسارت نگاه می‌دارند. و این بدین دلیل است که شما تصمیم دارید عادت‌های بد خود را دنبال کنید و رنج ببرید. ای کاش می‌توانستید تصویری از زندگی و حیات را در پیش رو داشته باشید، صرفاً برای این که عمر گرانبهایتان بیهوده تلف نشود. هندوها ضرب‌المثلی دارند: "کودک سرگرم بازی است، جوان در پی نفسانیات است و بزرگسال مشغول نگرانی‌هایش؛ چه معدودی مشغول خداوند هستند!"

این امید واهی، که شادی را می‌توان در موفقیت‌های مادی جستجو و پیدا کرد، از ذهن بیرون کنید. خوشبختی کافی نیست، "زندگی مرفه و باشکوه" کافی نیست. شما دوست دارید به گونه‌ای پایدار شاد باشید. به ریسمان الهی چنگ بیندازید تا به این واقعیت برسید که خود برتر، ربوبیت است. شما باید با اطمینان کامل جوابگوی بزرگ‌ترین و مهم‌ترین سؤال خرد و آگاهی خود باشید: "شما از کجا آمده‌اید؟"

بی‌شمار دارد، ولی بی‌دوام و ناپایدار است. مسیح چیزی برتر و گرانبهارتر از همه‌ی ثروت‌های جهان را پیدا کرده بود. چیزهایی که اغلب مردم به آن دل می‌بندند، نابودشدنی است. ولی خداوند هرگز مسیح را رها نمی‌کند. او هنوز هم لبریز از شراب سرمدی است. شایسته است ما هم، راهی را در زندگی انتخاب کنیم که به خداوند منتهی می‌شود.

شما با مدفون ساختن روح، با تلف کردن عمر، با وحشت کردن از کابوس‌های رنج و مرگ، روح را تنبیه می‌کنید. قبول کنید که شما روح هستید نه جسم! به یاد داشته باشید که احساس در پس احساس شما، اراده‌ی در پس اراده‌ی شما، قدرت در پس قدرت شما، خرد در پس خرد شما، خدای لایزال و ذات سرمدی است. احساس قلبی را با منطق عقلی در تعادلی کامل، تلفیق کنید. در بارگاه آرامش و سکون، عنوان‌ها و مقام‌های زمینی را به دور بیندازید و در بحر تفکر فرو روید تا ملکوت آسمان را پیدا کنید.

به درون خود نگاه کنید، به یاد داشته باشید که خداوند همه جا هست، (۱۱) با فرو رفتن عمیق در فراآگاهی، می‌توانید از طریق ابدیت، ذهن خود را سرعت بخشید. به کمک قدرت عقل، شما می‌توانید از دورترین ستارگان هم جلوتر بروید، مشعل ذهن به طور کامل مجهز است تا انوار فراهوشیاری را بر درونی‌ترین زوایای قلب شما بتاباند. از آن برای این کار استفاده کنید.

خداوند و فناپذیری، افسانه نیستند. این بالاترین توهین به روح درون شماست، اگر با این باور که شما موجود میرایی هستید، بمیرید. ای بندگان خداوند، تا کی می‌خواهید به خود اجازه دهید که درمانده و بی‌کس، با داس مرگ درو شوید، زیرا هرگز در طول عمر خود سعی نکردید تا بر مایا (۱۰)، جهل و غفلت فایق آیید.

منطق به انسان قدرت می‌دهد تا خداوند را جستجو کند

خداوند وجود دارد. او به انسان استقلال، قدرت و منطق داده است. بشر می‌تواند با برخورداری از نعمت منطق، خداوند را بیابد. عمر را سپری کردن و خدا را نیافتن، در واقع به هدر دادن قدرت ربّانی درونی است که به شما عطا شده است.

از کلید برهان استفاده کنید. دلیل و منطق در سنگ‌ها و حیوانات وجود ندارند، خداوند به انسان عقل و حکمت داده تا به کمک آن، خود را از فریب فناپذیری برهاند. اگر اجازه دهید قوه‌ی عقل و برهانتان توسط ایگو (نفس) و عادت‌های نادرست لگدمال شود، چه پیش خواهد آمد؟ اگر مردم در مقابل اراده‌ی شما سر فرود آورند، چه خواهد شد؟ شادی هنوز هم شما را فریب می‌دهد. به همین دلیل وقتی شیطان سعی کرد مسیح را وسوسه کند، مسیح، خداوند را به جای شیطان برگزید. مسیح درک کرد که اگر چه قدرت مادی، جذابیت‌های

می‌کنید، و می‌دانید که نه جسم هستید و نه ذهن، و در عین حال بیش از هر وقت دیگر می‌دانید که وجود دارید - آن هوشیاری ربّانی چیزی است که شما هستید. شما آن چیزی هستید که در آن، هر آنچه در این جهان وجود دارد، ریشه دارد.

پس چرا وقتی چشمان خود را بسته‌اید، به جستجوی آنچه در پس تاریکی است نمی‌شتابید؟ "و نور در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی (آن چنان که شما درک کردید) وجود ندارد." انوار بی‌کران و نیروهای کیهانی به آن طرف در حرکت هستند.

افقی لبریز از شادای ابدی

به روی شما گشوده می‌شود

سامادی (۱۲)، تجربه‌ای نشاط‌آور است، نوری پر شکوه که در سایه آن شما کهکشان‌های بی‌شماری را، در حالی که در بستر عظیمی از شادی و سرور کامل غوطه‌ور هستید، تماشا می‌کنید. این جهل معنوی که به شما دیکته می‌کند که این دنیای فانی واقعی است، را به دور بیندازید. این تجربیات زیبا و بی‌نظیر را در سرور ربّانی، در خداوند، پیدا کنید.

همه‌ی اندیشمندان بزرگ اعلام کرده‌اند که در درون جسم، روحی فناپذیر، جرقه‌ای از شعله‌ای که همه چیز را روشن نگاه می‌دارد، وجود دارد. کسی که روحش را می‌شناسد این واقعیت را هم می‌داند:

یادتان باشد این شما هستید که باید به ملکوت آسمان سفر کنید. این چیزی نیست که بشود از طریق سفارش مخصوص، آن را دریافت کرد. هر انسانی باید راه خود را با شتاب و به تنهایی در پیش گیرد. زمانی که به اندازه کافی افراد باتقوی و بااخلاص، راه حق را دنبال می‌کنند، "ممالک متحد دنیا" با خداوند و عشق او، به عنوان رهبر و هدایت‌کننده بشر، به وجود خواهد آمد. تصمیم دارم بیش از الهامات کلامی موقت، به شما انرژی بخشم. مصمم هستم سیلی از انوار خرد را مستقیماً به تاریکی‌های روح شما بتابانم، تا بلکه با تابش این پرتو، شما به حقیقت آنچه گفته‌ام پی ببرید.

جاده‌ی دو طرفه: فعالیت و تفکر و تعمق

به طور خلاصه، اساساً دو راه برای رسیدن به حق وجود دارد: راه بیرونی و راه درونی. راه بیرونی از طریق فعالیت صحیح، عشق و کمک به هم‌نوع، با هوشیاری تمرکز یافته بر روی خداوند میسر می‌گردد، و راه درونی از طریق تفکر و تعمق باطنی امکان‌پذیر است. با تفکر و تعمق درونی شما به همه‌ی آن چیزهایی که نیستید، پی برده و همه‌ی چیزهایی را که هستید، کشف می‌کنید: "من نفسم نیستم، من نه جسم هستم، نه استخوان و نه گوشت. من عقل یا احساس نیستم. من آن چیزی هستم که در پس تنفس، جسم، عقل و احساس وجود دارد. زمانی که شما فراسوی هوشیاری این دنیا پرواز

"من ورای آنچه متناهی است، هستم. اکنون می‌بینم که خداوند (روح بزرگ) تنها و یگانه، با سرور همیشه زنده و با طراوت خود، چگونه در طبیعت بی‌کران تجلی دارد. من همان کوکب‌های درخشان و امواج گسترده در بستر دریا هستم، من هستی نهفته در همه‌ی اشیا هستم، من خنده‌ی درون همه‌ی قلب‌ها هستم، من تبسم نشسته بر لب گل‌ها و انسان‌ها هستم. من خرد و قدرتی هستم که کل خلقت را استوار نگاه می‌دارد."

این را به خاطر داشته باشید! کلمات من ممکن است در ذهن شما نقش ببندد. ولی چنانچه شما در خواب غفلت باشید آن را درک نمی‌کنید. ولی اگر بیدار و هوشیار شوید، متوجه می‌شوید حقیقتی که من از آن سخن گفتم، در درون روح شما تپشی دایمی دارد. تفکر و تعمق کنید، درس‌هایی را بیاموزید. بیش از این در انتظار نمانید. از خواب میرایی بیرون بیایید. نمی‌دانید آن‌هایی که در وهم و خیال زندگی می‌کنند چه رنج‌هایی را متحمل می‌شوند. من برای شما غصه می‌خورم و آنچه در توان دارم انجام می‌دهم تا شما به این واقعیت برسید که درون شما پر از روشنایی و درخشش است. پس برای همیشه خود را از قید توهمات رها سازید.

فطرت نامنتهای خداوند

نوشته‌های مقدس هندو عقیده دارند که خداوند، فراسوی عقل و خرد است. اگر چه این دو فضیلت بسیار ارزشمند هستند ولی برای دربرگیرندگی او کافی و بسنده نمی‌باشند. بنابراین ذهن انسان توانایی درک واقعی خداوند را ندارد. مسئله‌ی "چه کسی خدا را به وجود آورد؟" مطرح می‌شود، صرفاً به دلیل این که ذهن نمی‌تواند آنچه را که نه آغازی دارد و نه پایانی، بفهمد.

وقتی به خورشید میلیون‌ها مایل دورتر نگاه می‌کنید، آن ستاره‌ی عظیم و درخشان، از دور کوچک‌تر از زمین به نظر می‌رسد. ولی قطر زمین حدوداً ۷۹۰۰ مایل و قطر خورشید بیش از صد برابر زمین است. اگر می‌توانستید کره‌ی زمین را در کنار خورشید قرار دهید، زمین در مقایسه، چون نقطه‌ی کوچکی به نظر می‌رسید. اجازه دهید فرض کنیم که کره‌ی خورشید بزرگ و بزرگ‌تر شود تا آن جا که همه‌ی پهنه‌ی آسمان آبی را بپوشاند. این فضا در عین حال، در مقایسه با

ما از نامحدود به محدود هبوط کرده‌ایم

ما از نامحدود به محدود هبوط کرده‌ایم. یوگا کمک می‌کند تا فرد توجه خود را از عوالم بیرون به درون متمرکز سازد. در چنین وضعیتی می‌توانیم بفهمیم چگونه خداوند هوشیاری خود را در بی‌شمار فرم‌های محدود مخلوقات و عالمی که در آن سکنی دارند، متکثر ساخته است. جسم انسان پیچیده‌ترین پدیده‌ی آفرینش به شمار می‌رود. تک سلول اصلی. که از ترکیب اسپرم و اوول به دست آمده، تقسیم می‌شود و از این تقسیم، تقسیم‌ها و تکثیرهای بعدی، تریلیون‌ها سلول به وجود می‌آیند که نهایتاً معبد جسم را - که روح ربّانی و هوشیاری، در آن جا دارد - می‌سازند.

شما نمی‌توانید مجسم کنید که چقدر انرژی در یک گرم گوشت جمع است. با رها شدن این انرژی، الکترون‌های بی‌شماری به فضا فرستاده می‌شوند (۱۳). هم‌چنین قدرت و امتداد هوشیاری موجود در بدن، فراسوی درک و فهم بشر است. اگر چه ما از نظر بیرونی از گوشت درست شده‌ایم، ولی در پس سلول‌های ناخالص، جریان‌های الکتریکی، جریان‌های حیات، سیلان دارد و در پس این انرژی‌های ظریف، افکار و ادراکات قرار دارند.

فکر، خستگی‌ناپذیر است. از بدو جهان هستی، افکار در شمارش‌های غیرقابل تصور از اتر (۱۴) عبور کرده‌اند. شمارش آن‌ها در تصور نمی‌گنجد، ولی اگر به این موضوع فکر کنید که شما در طول حیاتتان

فضایی که عوالم بی‌شمار را در بر گرفته و تا ابدیت گسترده است، چون یک ذره و مانند یک خال و لکه می‌ماند. فریب کیهانی محدودیت، مانع از آن است که ذهن این وسعت و گستردگی را به تصویر بکشد. مرزهای این بی‌نهایت کجاست؟ این خال بی‌منتها از کجا آمده؟ آن ذات بی‌قیاس ازلی ابدی، خداوند است که در دوربردترین فضاها، در دوردست‌ترین کواکب، و در شما و در من، حضوری همه جاگستر دارد. او در آن واحد در همه جا حاضر ولی از نظرها پنهان است. او ذهن نیست، او ذهن را خلق کرد و خود، فراسوی ذهنیات است. اگر غیر از این بود ما می‌توانستیم او را در ذهنمان به تصویر بکشیم. ما می‌توانیم به حق، او را هوشیاری ربّانی، سرور ربّانی، هستی ربّانی - ولی نه ذهن - بنامیم.

ذهن اگر چه قادر نیست او را در خود جا دهد، ولی این توانایی را دارد که او را حس کند. احساس کردن حضور او و اندازه‌گیری آن، دو تجربه‌ی کاملاً متفاوت هستند. موج هرگز نمی‌تواند اقیانوس را اندازه‌گیری کند ولی نقطه‌ی تماسی بین آن‌ها وجود دارد. بنابراین جایی که نامحدود، محدود می‌شود، نقطه‌ی تماسی به وجود می‌آید: ذهن فراهوشیار. چنین ذهنی می‌تواند خداوند را احساس کند. زمانی که ما ذهن معمولی را وسعت و گسترش می‌دهیم تا به حدی که به سطح فراهوشیاری می‌رسد، آن وقت است که می‌توانیم حضور او را حس کنیم.

چه تعداد افکار و احساساتی را ابراز می‌کنید، شاید بتوانید حدسی بزنید. میلیون‌ها! سعی کنید افکاری که در طول سال گذشته یا حتی در یک روز به ذهنتان رسیده، به خاطر بیاورید. افکاری را که هر انسانی از آغاز تاریخ تا به امروز داشته جمع کنید، خداوند همه‌ی آن‌ها را می‌داند! (۱۵)

ذهن حتی قادر نیست پدیده‌ی ظریف طبیعت را اندازه‌گیری کند. چند الکترون در برقی که در این لامپ‌های روشن جریان دارد، در گردشند؟ تریلیون‌ها الکترون که با هم در رقصند، روشنایی و نوری را که شما مشاهده می‌کنید، می‌سازند. این مولکول‌های فوق میکروسکوپی در سرعتی برابر سفر از کالیفرنیا به نیویورک، یا سایر نقاط دنیا، در ظرف چند ثانیه، در حرکت هستند. آزمایشات علمی این موضوع را به اثبات رسانده‌اند.

اگر بخواهید حساب کنید چند الکترون و پروتون به طور فشرده در روی کره‌ی زمین وجود دارند، ذهن فقط تا حدودی می‌تواند جلو رود و سپس متوقف می‌شود. آنچه به نظر ذهن جستجوگر می‌رسد، چیزی در حد بی‌نهایت است، ولی نقطه‌ای وجود دارد که فراسوی آن، همه چیز ظریف‌تر از آن است که بشود آن را دنبال کرد. از آن نقطه، که دیگر ذهن نمی‌تواند بیش از آن جلو رود، ذات احدیت در حال بارش انوار اصلی خود است؛ ارتعاش هوشیاری کیهانی که ساختارهای خلقت و آفرینش متناهی را بنا می‌کند.

به فطرت واقعی پروردگار،

فقط از طریق شهود می‌شود پی برد

اگر ذهنمان را درست به کار اندازیم، می‌توانیم بفهمیم چگونه خداوند، چیزی فراسوی عقل و هوش است. فطرت نامنتهای حق، صرفاً از طریق قدرت شهودی روح بر انسان آشکار می‌شود. شادی حاصل از تفکر و تعمق، حضور نشاط ابدی حاکم بر کل آفرینش را، آشکار می‌سازد.

انسان معمولی در دنیا زندگی می‌کند ولی به طور نسبی، از ماهیت و مقصود آن آگاه نیست. زندگی با این محدودیت ادراکی، بی‌شبهت به محدودیت حیوانات نیست. ما در این کلیسا بزی داشتیم که با شنیدن صدای من فوراً به جلو می‌دوید. یک روز هنگامی که در این کلیسا مشغول صحبت بودم، بز وارد کلیسا شد و از محل عبور حاضرین به جلو آمد. اطمینان دارم نمی‌دانست من مشغول چه صحبتی هستم، او فقط دوست داشت صدای مرا بشنود. ولی شما به این جلسات می‌آیید نه تنها برای این که حرف‌های مرا بشنوید، بلکه حضور خداوند را که در پس این کلمات تجلی دارد، احساس کنید. اگر بتوانید هوشیاری خود را با هوشیاری او هماهنگ سازید و در آن جریان برکت‌زا باقی بمانید، یکی بودن خود را با او احساس می‌کنید. تاکنون آنچه فهم و ادراک در زندگی کسب کرده‌ام، پس از هماهنگی با هوشیاری خداوند درون بوده است. شما هم می‌توانید به این مهم نایل آیید.

وقتی فردی به طور معنوی رشد می‌کند و به ارتباط خود با همه‌ی موجودات زنده پی می‌برد، مسئولیت همدردی با دیگران در او افزایش پیدا می‌کند. مسیح حتی حاضر بود در رنج بردن با دیگران، خود را شریک سازد. ما هم موظف هستیم آنچه در توان داریم برای آن‌هایی که در سرما به خود می‌لرزند و گرفتار مرض و بیماری هستند، انجام دهیم. زندگی توأم با مشقت برای ستم‌دیدگان، حکم کابوس را دارد، و هر چه ما از غم و ناراحتی آن‌ها بزدایییم، در واقع از رنج خداوند کاسته‌ایم، چون او از این که بندگانش در سختی باشند، نه تنها خشنود نیست، بلکه رنج می‌برد.

در این لحظه که شما با صلح و آرامش قرین هستید، هزاران نفر در "لوئیس ویل" دچار سیل خانمان‌سوز شده‌اند. چند سال پیش فکر می‌کردم، آمریکا چه سرزمین ایده‌آلی است، دور از همه‌ی بلایای طبیعی که بسیاری از کشورها گرفتار آن هستند. بعد خداوند سیل اخیر را فرستاد. ارتعاشات افکار (۱۶)، و احساسات هزاران نفری که اخیراً در اسپانیا کشته شدند، منجر به تغییراتی محیطی شده که مسئول سیل‌ها و سایر بلاهای مشاهده شده در اطراف دنیا هستند. جنگ، ارتعاش‌های نادرستی در فضا پراکنده می‌سازد که همه‌ی طبیعت را از توازن و تعادل خارج کرده و سبب بلایای "طبیعی" می‌شود. خداوند انسان را مختار و آزاد گذاشته و بشر از این آزادی سوء استفاده کرده است، رنج‌ها و مصایب امروزی، همه، نتیجه‌ی این استفاده‌های نادرست است. سوء استفاده از اراده‌ی آزاد، پیامدهای وحشتناکی دارد.

ترجیح می‌دهم شخصی به من بگوید که درصدد است کار خطایی انجام دهد تا این که به من اجازه دهد کار خطایی انجام دهم و سال‌ها بعد متوجه شوم که چه صدمه و زیانی زده‌ام.

شیطان، جهل را که علت‌العلل همه‌ی دردها و رنج‌هاست به‌وجود آورد پس رنج و درد، زاییده خداوند نیست. بلکه ناشی از قدرت فریب‌دهنده‌ی (مایایی) شیطان است. این قدرت، جهلی را به وجود می‌آورد که مردم را از پیامدهای اعمالشان دور و غافل نگاه می‌دارد. آن‌هایی که در اسپانیا در حال جنگ و خونریزی هستند - هم نیروهای دولتی و هم مخالفین - تصور می‌کنند کار درستی انجام می‌دهند.

تنها راه جلوگیری از اشتباه، رشد قدرت تمیز عقل برای تشخیص درست از نادرست، و سپس خودداری از انجام کارهای نادرست می‌باشد. از جنگیدن دو نادرست علیه یکدیگر، درستی حاصل نمی‌شود. دشمن واقعی بشر، جهل است که باید از دنیا برانداخته و ریشه‌کن شود.

ما همه‌ی امکانات لازم برای ظهور مجدد مسیح را در اختیار داریم. فقط خودخواهی بشر مانع از این ظهور شده است. درد و رنج‌های بسیار و غیرضروری امروز، زاییده خودخواهی و کوتاه‌بینی انسان‌هاست. پولی که می‌تواند به مصرف غذا و پوشاک مستمندان برسد، برای نابودی انسان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. ریشه‌ی مسائل و مشکلات دنیا، خودخواهی ناشی از جهل است. هر کس اعتقاد دارد

که کار درستی انجام می‌دهد. ولی کسی که فقط درصدد تأمین منافع شخصی خود می‌باشد، در واقع در حال به کار انداختن قانون کارما(۱۷)ی عمل و عکس‌العمل است که مسلماً و به طور اجتناب‌ناپذیری منجر به نابودی شادمانی خود و دیگران می‌شود.

هر چه بیش‌تر شاهد تراژدی‌های ناشی از جهل انسان‌ها می‌شوم، بیش‌تر به این نتیجه می‌رسم که حتی اگر خیابان‌ها از طلا سنگفرش شود، باز شادی انسان‌ها پایدار نخواهد بود. شادی، با شاد کردن دیگران، با چشم‌پوشی از منافع شخصی به خاطر شاد نمودن دیگران، حاصل می‌شود. اگر هر انسانی چنین عمل کند، در آن صورت همه شاد و خوشحال و در آسایش خواهند بود. مسیح هم منظورش این بود، وقتی گفت: "هر رفتاری را که انتظار داری مردم با تو داشته باشند، با آن‌ها داشته باش.(۱۸)"

فدراسیونی از همه مذاهب و همه ملت‌ها لازم است. ولی چنین وحدتی هنگامی حاصل می‌شود که هر انسانی به تفکری که منجر به تماس با خداوند شود، مشغول گردد. برقراری ارتباط با خداوند، راه حل موجود است. زمانی که انسان خداوند را می‌شناسد، دیگر این تصور برایش پیش نمی‌آید که دیگران از او متفاوت هستند. تا زمانی که این درایت نصیب او نشود - نه نصیب عده‌ی قلیلی، بلکه همه - بر روی زمین خبری از آزادی نخواهد بود. حتی در سرزمین آمریکا هم آزادی کامل وجود ندارد و رنج و درد فراوان است. هر کدام از ما وظیفه دارد صلح و شادی را نصیب کشور و مردم خود سازد. هر کسی موظف

است که از خود توجه و علاقه نشان دهد، نه تنها برای ملت خود، بلکه برای همه‌ی کشورها، نه تنها برای خانواده‌ی خود، بلکه برای کل بشریت. منافع شخصی عادی، محدود به خود و محیط خود است، ولی انسان خداپرست، خود را با همه دنیا یکی می‌بیند. تصور نکنید عملی که با هوشیاری معنوی شما ارائه می‌شود کمک کوچکی است. سهم شما ممکن است خیلی خیلی زیاد به حساب آید.

لازمه‌ی شناخت ذات حق این است که شما نظیر کردگار شوید. با وجود خطاهایی که از ما سر می‌زند، با وجود فراموش کردن خداوند و بی‌تفاوتی زیاد ما نسبت به او، پروردگار با صمیمت و مهربانی، حیات و زندگی و آنچه در دنیا از این هستی پشتیبانی می‌کند، به ما عطا می‌فرماید. هیچ چیز در زندگی مهم‌تر از ذات باری‌تعالی نیست، بی‌تفاوتی به او بالاترین گناه به شمار می‌آید. آن‌هایی که حاضر نیستند آنچه دارند به خاطر خدا رها و فدا کنند، او را نخواهند شناخت. هر کسی که خداوند را می‌شناسد باید قادر باشد از همه‌ی چیزهای دیگر به خاطر او دست بکشد. مسیح سعی داشت این حقیقت را به حواریون بفهماند وقتی به آن‌ها گفت که مراقب و آگاه باشند و با او دعا کنند. ولی وقتی آنان را خواب در ربود، با تأسف گفت: "روح می‌خواهد آنچه درست است انجام دهد ولی جسم ضعیف است(۱۹)".

انسان مثل عروسک خیمه‌شب بازی رفتار می‌کند. بندهای عادات، هیجانات، شوق‌ها و نفسانیات او را مرتب به فرمان خود می‌چرخاند. آن‌ها روحش را اسیر خود می‌سازند. کسی که حاضر نیست به خاطر

شناخت حق، خود را از این بندها آزاد سازد، او را پیدا نخواهد کرد. من خود را رها از این وابستگی‌ها می‌بینم. می‌خورم، گاهی هم نمی‌خورم. می‌خواهم، گاهی هم نمی‌خواهم. من همه ضروریات فیزیکی را رها کردم تا به خودم ثابت کنم به آن‌ها نیازی ندارم. خداوند نه می‌خورد و نه می‌خوابد. او اسیر حواس و عادت‌ها نیست. این همان چیزی است که از او خدا می‌سازد. و ما به تصویر او خلق شده‌ایم. پس برای آن که به ذات او شناخت پیدا کنیم باید قادر باشیم از همه چیز و همه کس بگذریم. "ملکوت خداوند را جستجو کنید و همه‌ی چیزهای دیگر را هم در اختیار خواهید داشت (۲۰)." با وجود همه‌ی آزمایشاتی که برای شناخت او پشت سر گذاشته‌ام، خداوند نهایتاً آنچه را در این دنیا نیاز داشتم یا می‌خواستم به من عطا کرده است. ولی من همه را به او بازگرداندم چون هدیه‌ای به من عطا کرده که به گونه‌ای نامتناهی از همه چیز برتر و بهتر است: برخورداری از سروری ربّانی در روز و شب. با برخورداری از آن شادی، همه‌ی آرزوهایی که وارد قلبم می‌شوند، برآورده می‌گردند.

تفکر و تعمق، تیرگی جهل را زایل می‌کند

در بهاگاواد گیتا، حضرت کریشنا توضیح می‌دهد که چنانچه جهل، خرد فطری شما را بپوشاند، گمراه می‌شوید و در صحنه‌ی زندگی از این سو به آن سو تلو تلو می‌خورید: "عمل جاهلانه (تاماسیک) عملی

است که معمولاً به علت فریب و گمراهی انجام می‌شود، بدون سنجش توانایی شخص و بدون در نظر گرفتن پیامدهای عمل او، و به سلامت، ثروت و نفوذ او صدمه می‌زند و به دیگران خسران وارد می‌سازد (۲۱)." زمانی که تیرگی جهل با تفکر و تعمق از بین می‌رود، شما جاده‌ی درست را می‌بینید. دیگر از هیچ چیز رنج نمی‌برید و به موفقیت ابدی می‌رسید. "در واقع هیچ چیز در دنیا مقدس‌تر از خرد نیست. در موعد مقرر، شخص پرهیزکاری که در یوگا (تفکر و تعمق) موفق بوده، به طور خودبه‌خود این واقعیت را در درون خود حس می‌کند (۲۲)." این واقعیات برایم حقیقت دارند. خودشناسی چیزی نیست که از طریق کتاب خواندن، به دست آید، این شناخت فقط به وسیله‌ی تجربه حاصل می‌شود. درک حقیقت، و تجربه کردن پروردگار، چیزی است که هر مذهبی باید به پیروان خود ارزانی دارد. ما هم باید آنچه را که حضرت مسیح درک کرد، تجربه کنیم. او هرگز از پیروان خود نخواست که به عنوان یک شخصیت او را بپرستند، بلکه از آن‌ها خواست که تجربه‌ی یکی شدن او با ذات حق را، بیازمایند. این مهم فقط از طریق تفکر و تعمق و دنبال کردن قوانین خداوند به دست می‌آید. ستایش مسیح به علت مسیح بودن او کافی نیست. شما باید آرمان‌های جهانی او را دنبال کنید و بکوشید همانند او باشید.

ما، در شکل فیزیکی خود، برای کوتاه مدت در زمین هستیم تا درس‌هایی بیاموزیم و حرکت کنیم. آیا ما از هم اکنون این جلوروی را

اول را در زندگی‌تان داشته باشد. خداوند می‌داند در قلب شما چه می‌گذرد، پس در آن جا اولین جایگاه را به او بدهید.

تنها راه رسیدن به حق، عشق است. روی او تمرکز کنید و بعد از ته دل دعا کنید: "پروردگارا من نمی‌توانم بدون تو زندگی کنم. تو همان قدرت در پس هوشیاری من هستی. تو را دوست می‌دارم و از تو می‌خواهم که خودت را بر من آشکار سازی". زمانی که از خواب دست می‌کشید تا روی او تمرکز کنید، وقتی خودخواهی را رها می‌کنید و برای آن‌هایی که در رنج و مشکل هستند گریه می‌کنید، او به سوی شما می‌آید. زمانی که فقط به خاطر او گذشت و فداکاری می‌کنید، او به دام عشق شما می‌افتد. با هیچ چیز دیگر نمی‌توان او را به دام انداخت.

دانش، راه عشق را هموار می‌سازد. شما کسی را که نمی‌شناسید، نمی‌توانید دوست بدارید. بنابراین مرتبه‌ی شناخت حق باید قبل از مرتبه‌ی عشق قرار گیرد. وقتی خدا را شناختید، او را دوست خواهید داشت، و زمانی که او را دوست دارید، خود را تسلیم او خواهید کرد.

تا زمانی که سرسپردگی شما به خداوند و آگاهی شما از او کامل نگشته است، آرام نگیرید. وقتی زمان تفکر و تعمق فرا می‌رسد تسلیم خواب نشوید. به هیچ چیز جز خداوند ارجحیت ندهید. عشق او بالاترین عشقی است که وجود دارد. تا زمانی که به چیزهای دیگر ارجحیت می‌دهید، او منتظر می‌ماند. ولی این تأخیر ممکن است خیلی طولانی شود و در نتیجه، ممکن است رنج شما زیاد شود. مسامحه

آغاز کرده‌ایم؟ فکر می‌کنید تاکنون چند صفحه از دفتر آفرینش را ورق زده باشید؟

به عنوان انسان، ما از قدرتی خدایی برخورداریم که به کمک آن می‌توانیم هر عادت و محدودیتی را به دور بیندازیم و هوشیاری خود را در سرتاسر آفرینش گسترش دهیم، و نه تنها قلب همه‌ی موجودات را مسخر سازیم، بلکه تا فراسوی ستارگان پیش رویم. وسعت فطری ما حتی فضاهاى وسیع‌تری را در بر می‌گیرد. امکاناتی نامتناهی، در درون ما جای دارند. ما بی‌منتها هستیم! من در آن فضای لایتناهی زندگی کرده و فقط گه‌گاهی از جسم خود آگاهی پیدا می‌کنم.

شما اکنون محدود هستید ولی زمانی که با تفکر و تعمق عمیق و روزانه توانستید آگاهی خود را از محدود به نامحدود تغییر دهید، آزاد خواهید بود. شما قرار نیست اسیر جسم خود باشید. شما نماینده‌ی خداوند هستید و باید حق بندگی را به جا آورید.

در قلب خود،

اولین جایگاه را به خداوند اختصاص دهید

ذهنتان هر کجا باشد، شما همان جا خواهید بود. چه می‌شد اگر خداوند قدرت بازی کردن، مطالعه یا کارکردن را از شما می‌گرفت؟ در آن صورت هیچ کاری نمی‌توانستید انجام دهید. بنابراین او باید مقام

دنیايي بدون خودم را می‌بینم. خداوند این آزادی را نهایتاً به همه‌ی انسان‌ها ارزانی می‌دارد. یکی از قدیسی‌ن گفته است، "خداوندا، برایم مهم نیست که کجا ممکن است باشم. فقط (استدعا دارم) مرا با فراموش کردن خودت، تنبیه نکنی". تنبیهی بالاتر از این وجود ندارد. حضرت مسیح گفته است: "برای شما بهتر است ناقص و معیوب به دنیا بیایید (تا غافل از حضور خداوند) (۲۳)". با تماس گرفتن با ذات احدیت، همه‌ی درد و رنج‌ها برطرف می‌شود.

بیرون آمدن از کابوس رنج

تصور کنید شما خواب می‌بینید که در حال دویدن در خیابان هستید و کسی شما را تعقیب می‌کند. ناگهان تیری به شما اصابت می‌کند و شما با خود می‌گویید: "چه وحشتناک. من دارم می‌میرم! متأسفم که دارم این دنیا را ترک می‌کنم". بعد خود را مرده می‌بینید. عده‌ای شما را تشییع کرده و سپس به خاک می‌سپارند. ولی ناگهان از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید همه چیز فقط یک رؤیا بوده است، شما زنده هستید. این همان چیزی است که به هنگام مرگ اتفاق می‌افتد. این واقعیت را من در یک حالت شهودی مشاهده کردم. خداوند به من نشان داد آن‌هایی که در جنگ اسپانیا کشته شدند فقط کابوس وحشتناکی دیدند. به مجرد این که هوشیاری آن‌ها از بدن برداشته

نکنید. از صداقت وجدان، و از خود مطمئن باشید که تلاش کرده‌اید تا با او ارتباط برقرار نمایید. آرام نگیرید و تسلیم نشوید، تا او را با چشمان خود مشاهده کنید، یا در قلبتان او را حس کنید. تولد، بازی، ازدواج، فرزند، پیری و زندگی به پایان می‌رسند. این را زندگی کردن نمی‌گویند. زندگی به مراتب عمیق‌تر و شگفت‌انگیزتر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. زمانی که خداوند را می‌شناسید، دیگر از غم و غصه خبری نیست. همه‌ی عزیزانی که در این زندگانی با شما بودند و دنیا را ترک گفتند در آن دنیا مجدداً با شما خواهند بود. شما در آن جا نمی‌دانید چه کسی را خویش خود بنامید، چون همه خویش شما هستند.

زیبایی خداوند بی‌منتهاست. مشاهده‌ی زیبایی گل‌ها و لذت بردن از آن‌ها قابل تحسین است ولی چیزی که به مراتب مهم‌تر است، دیدن چهره‌ی خداوند، در پس این زیبایی و پاکی‌هاست. سرمست شدن از آوای موسیقی به خاطر خود موسیقی چیزی کاملاً متفاوت از شنیدن آوای خلاق کردگار در آن است. اگر چه تجلی ذات حق در پدیده‌های متناهی آفرینش آشکار است، ولی خردمندانه‌تر است اگر هر فردی به گوهر ذات خود که در پس این محدودیت‌ها و فرم‌هاست پی‌برد.

بر دلبستگی به زرق و برق‌های دنیا هیچ فایده‌ای مترتب نیست. بسیاری چیزها به درام کیهانی خداوند وارد و از آن خارج می‌شوند. از هم اکنون پایگاه‌های هوایی ویران شده است، دریای پر از اجساد مردگان و بسیاری چیزهای دیگر را با چشم دل می‌بینم. در قلبم

پس از یکی شدن با هستی لایتناهی،

زندگی، وجه رؤیا بودن خود را آشکار می‌سازد

در هوشیاری روح زندگی کنید، در آن وحدتی که در پرتو آن متوجه می‌شوید که زندگی فقط یک رؤیاست. اگر تلاش کنید، به راحتی به این واقعیت پی می‌برید. زمانی که رنج و مشکلی می‌رسد، جدا کردن هوشیاری از جسم کار دشواری است. پس هم اکنون که از قوت و سلامت برخوردارید، در این راستا کوشش کنید.

امیال مادی، هر گونه اشتیاقی برای وصول حق را از انسان می‌گیرد. اطرافیانم مرتب عادت دارند به من بگویند که به این چیز یا آن چیز نیاز دارم. این قدری مسخره به نظر می‌آید، چون می‌دانم که هزاران نفر آن چیزهایی را که دیگران تصور می‌کنند من به آن "نیاز" دارم، ندارند. پس اگر آن‌ها به آن چیزها نیاز ندارند من چرا باید داشته باشم؟

شما تنها به خداوند نیاز دارید. نیاز دیگری وجود ندارد. سعی کنید خود را به اشیا، موسیقی‌های سبک، کتاب‌های بی‌محتوا، غذا یا خوشی‌های زودگذر، وابسته نکنید. با یافتن خداوند، به زندگی جاوید دست خواهید یافت. از این حقیقت بزرگ آگاه شوید، وگرنه عمر به سر می‌رسد و در حالی که هنوز اسیر نفسانیات هستید، از دنیا می‌روید. اگر با خداوند یکی شوید، مجبور نیستید به دنیای رؤیایی زمین

می‌شود، آن‌ها مثل این که از کابوسی که دیده‌اند، بیدار می‌شوند و خشنود هستند که از آن خواب وحشتناک بیرون آمده‌اند. تجارب زندگی ما همه جزیی از یک رؤیا هستند. انسان خودش کابوس جنگ را خلق کرده ولی پس از این که قربانیان آن، از جسم‌های خود بیرون انداخته می‌شوند، متوجه می‌گردند که این صرفاً کابوس وحشتناکی بوده که حال به پایان رسیده است. آن‌ها می‌بینند که نمرده‌اند. و این حقیقت متافیزیکی بزرگی است.

اگر بدانید که در حال دیدن رؤیا هستید، از تجارب بدی که در این رؤیا می‌بینید، ناراحت نمی‌شوید. ولی اگر خود را با رؤیا یکی کنید، و در آن رؤیا کسی شما را با تبر بزند و بکشد، این مرگ رؤیایی، تا زمانی که شما از خواب بیدار شوید و متوجه گردید که همه‌ی آن چیزها غیرواقعی و کابوس بوده است، حقیقی و تجربه‌ای تلخ به نظر می‌رسد. پس مرگ، پایان زندگی نیست، بلکه رها کردن هوشیاری از زندان تن است. این رهایی همراه با حس آزادی زیادی است. ما هرگز نباید مرگ را جستجو کنیم، بلکه باید از طریق تفکر و تعمق و ارتباط با خداوند، هوشیاری‌مان را آماده سازیم، تا وقتی، در موعد مقرر، مرگ به سراغمان آمد، بتوانیم به آن به صورت یک رؤیا و نه بیش‌تر، نگاه کنیم. من هر موقع اراده کنم، می‌توانم ماهیت رؤیاگونه‌ی مرگ و زندگی را به چشم ببینم به همین جهت اهمیت کمی به این جسم می‌دهم.

بازگردید. شما آزاد هستید هر گونه که مایل هستید بیایید و بروید (۲۴)، تا به خداوند، از طریق بندگان او خدمت کنید. اگر در سرور ربّانی زندگی کنید، دیگر نمی‌دانید مرگ چیست. اگر عبادت شما ماشین‌وار باشد، به این حالت نخواهید رسید. سعی کنید به طور کامل در عبادت خود غرق شوید، و ایمان داشته باشید که خداوند بینا و شنواست. پس اگر به طور عمیق و عاشقانه با خدا راز و نیاز کنید، او مسلماً به سوی شما خواهد آمد.

دعاهای مستجاب شده

با آمدن به این دنیا از جایی که ماهیت آن بر ما ناشکار است، طبیعی است اگر در مورد اصل، مبدأ و مقصود زندگی دچار حیرت و شگفتی شویم. ما درباره خالق آفرینش چیزهایی شنیده و خوانده‌ایم، ولی نمی‌دانیم چگونه با او ارتباط برقرار کنیم. ما فقط این را می‌دانیم که همه عالم توصیف هوش و دانایی اوست. همان طور که ساختار پیچیده یک ساعت کوچک، تحسین و شگفتی ما را برمی‌انگیزد، و ماشین‌های پیچیده کارخانه ماشین‌سازی، اعجاب ما را نسبت به مخترع آن برمی‌انگیزد، وقتی پدیده‌های طبیعت را می‌بینیم در مورد خالق و صانع آن دچار ترس و شگفتی می‌شویم و از خود می‌پرسیم، چه کسی این گل زیبا را خلق کرده است؟ شمیم عطراگین و زیبایی آن از کجا آمده؟ گلبرگ‌های آن چگونه به این کاملی شکل گرفته و به این رنگ‌های زیبا مزین شده‌اند؟

مردان قدرتمند را از پای در آورده است. هنگامی که مسائل مادی، ذهنی و روحی، ما را احاطه می‌کند آن وقت است که متوجه می‌شویم قدرت‌های ما چقدر محدود هستند.

کوشش‌های ما صرفاً نباید در جهت کسب امنیت مادی و سلامت باشد، بلکه باید در جستجوی معنای زندگی صورت گیرد. مفهوم کلی زندگی چیست؟ هنگامی که مشکلات به ما حمله می‌کنند، ما ابتدا نسبت به محیط خود واکنش نشان می‌دهیم و سعی می‌کنیم تا آن جا که ممکن است خود را با آنچه پیش آمده وفق دهیم، ولی وقتی تمام تلاش‌هایمان بی‌نتیجه می‌ماند، به خود می‌گوییم، "هر آنچه از دستم بر می‌آید انجام دادم، دیگر چکار باید بکنم؟" آن وقت است که به فکر چاره می‌افتیم. و وقتی خوب و عمیق فکر می‌کنیم، پاسخی درون خود می‌یابیم. این یکی از شکل‌های دعای مستجاب شده است. دعای درخواست روح است

دعای تقاضای روح است. پروردگار، ما را گدا و سائل خلق نکرده، او ما را به تصویر خود خلق کرده است (۲۵). سائلی که به منزل ثروتمندی می‌رود و درخواست کمک می‌کند، به اندازه یک گدا کمک دریافت می‌نماید، ولی عبد می‌تواند، هر چه بخواهد از معبود ثروتمند خود درخواست کند. پس ما نباید مثل یک گدا رفتار نماییم. قدیسی نظیر مسیح، کریشنا و بودا وقتی می‌گفتند ما به تصویر خداوند خلق شده‌ایم، دروغ نمی‌گفتند.

به هنگام شب، ستارگان و ماه، با نور نقره‌فام خود، ما را به این فکر می‌اندازند که چه هوشی این پیکره‌های سماوی را در آسمان‌ها هدایت می‌کند. نور کم‌رنگ ماه برای فعالیت‌های روزانه کافی نیست. بنابراین هوشی مهربان پیشنهاد می‌کند که ما به هنگام شب استراحت کنیم. سپس خورشید با انوار بدیع خود طلوع می‌کند و ما را وامی‌دارد تا به وظایف و دنیای اطراف خود به روشنی و وضوح نگاه کنیم و نیازهای خود را تأمین نماییم.

دو راه برای تأمین نیازهای ما وجود دارد. یکی از آن‌ها مادی است. برای نمونه، وقتی بیمار می‌شویم، برای مداوا می‌توانیم به پزشک مراجعه کنیم. ولی زمانی می‌رسد که کمک هیچ کس مؤثر واقع نمی‌شود. در آن جاست که ما دست نیاز به قدرت معنوی، خالق جسم، ذهن و روح، دراز می‌کنیم. در مورد نیازهای مادی هم این امر صادق است. وقتی نهایت کوشش خود را به کار برده‌ایم و هنوز احساس نیاز می‌کنیم، باز به خالق یکتا متوسل می‌شویم.

هر کسی تصور می‌کند که مشکلات او از همه بالاتر است. افرادی که مقاومت آن‌ها کم‌تر است احساس غم و افسردگی بیش‌تری می‌کنند. افراد بر حسب قدرت فکری و ذهنی خود، مقادیر مختلفی انرژی به مصرف می‌رسانند. اگر فردی گرفتاری و مشکل عظیمی داشته، و قدرت ذهنی‌اش ضعیف باشد، نمی‌تواند بر مشکل خود فائق بیاید. ولی فردی که از نظر ذهنی قوی است، می‌تواند موانع و مشکلات را از سر راه خود بردارد. با وجود این، گاهی مشکلات،

در قدرت اراده، جرم موفقیت خوابیده است

اغلب مردم وقتی می‌خواهند کاری را که برایشان خیلی اهمیت دارد، انجام دهند، تمام مدت مضطرب و عصبی هستند. کارهایی که با تشویش و نگرانی انجام می‌شود، قدرت ربّانی را جلب نمی‌کند. در حالی که اراده‌ای که آرام، پیوسته و قدرتمندانه به کار افتد، نیروهای خلقت را می‌لرزاند و پاسخی از جانب خداوند به ارمان می‌آورد. جرم موفقیت هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، در قدرت اراده‌ی شما نهفته است. اراده‌ای که به علت هجوم مشکلات در هم شکسته است، برای مدت کوتاهی فلج می‌شود. شخص مصممی که بگوید "جسم من ممکن است در هم شکسته شود، ولیکن اراده‌ام در برابر مشکلات سر خم نمی‌کند"، بالاترین نمونه‌ی اراده را متجلی می‌سازد.

قدرت اراده آن چیزی است که شما را خدایی می‌کند. هر زمان که استفاده از قدرت اراده را کنار بگذارید، به صورت آدمی فانی در می‌آیید. بعضی از افراد می‌گویند اگر ما اراده‌ی خود را به کار اندازیم مثل این می‌ماند که در کار خداوند دخالت کرده باشیم. ولی اگر خداوند می‌خواست که از اراده‌مان استفاده نکنیم چرا چنین قدرتی را به ما تفویض کرد؟ یک بار مرد تاجری به من گفت "عقیده ندارم انسان از اراده‌اش استفاده کند چون با این عمل نفسش را تقویت می‌کند". به او پاسخ دادم شما اکنون دارید با تمام قدرت از اراده‌تان استفاده می‌کنید تا در مقابل من مقاومت نمایید. شما به هنگام

معهدا افرادی هستند که گویی خوشبخت آفریده شده‌اند، در حالی که عده‌ای نصیبشان جز شکست و بدبختی نیست. پس تصویر خدا را چگونه می‌توان در آن‌ها جستجو کرد؟ قدرت ربّانی در وجود تک‌تک ما نهفته است. مسئله فقط این جاست که چگونه آن را بارور و شکوفا سازیم؟ چنانچه درس‌هایی را که من در تجاریم با خداوند آموخته‌ام به کار ببندید مسلماً به نتایجی که مایل هستید، خواهید رسید. در گذشته ممکن بود از این که دعاهایتان مستجاب نشده، ناامید شده باشید. ولی ایمان خود را از دست ندهید. اگر می‌خواهید بدانید که دعاهای شما مؤثر واقع می‌شود یا نه، باید ابتدا به قدرت و تأثیر دعا مطمئن باشید. شاید دعاهای شما برای آن مستجاب نشده که ترجیح داده‌اید گدا باشید. ضمناً باید بدانید که خواسته‌هایتان باید منطقی و اصولی باشد. شما ممکن است با تمام وجود دعا کنید که صاحب ملک زمین شوید ولی دعای شما برآورده نخواهد شد، چون همه‌ی دعاهایی که با زندگی مادی ارتباط پیدا می‌کنند، محدود هستند، و باید هم باشند. خداوند برای آن که آرزوهای بوالهوسانه ما را برآورده کند، قانون‌شکنی نمی‌کند. ولیکن راه صحیحی برای دعا کردن وجود دارد. می‌گویند سگ هفت جان دارد، و مشکلات، نود و نه تا! شما باید راه مطمئنی را برای کشتن سگ مشکلات پیدا کنید. رمز دعایی که مؤثر واقع می‌شود این است که موضع خود را از گدا به بنده‌ی خداوند تغییر دهید، اگر از آن موضع (آگاهی) به خداوند متوسل شوید، دعای شما هم قدرت پیدا می‌کند و هم خرد.

گونه‌ای متجلی می‌شود. در چنین اراده‌ای پاسخ خداوند خوابیده است، چون اراده از جانب خداوند می‌آید، و اراده، پیوسته، اراده‌ی خداوند است.

عبارت "نمی‌توانم" را در ذهنتان داغ^(۲۷) کنید

اراده‌ی ضعیف، یک اراده فانی است. به محض این که آزمایشات و شکست‌ها آن را سست می‌کند، ارتباطش را با دینام ذات بی‌کران، از دست می‌دهد. ولی در پس اراده‌ی بشری اراده‌ی خداوند نهفته است که هرگز شکست نمی‌خورد. حتی مرگ هم نمی‌تواند اراده‌ی ربّانی را مضمحل سازد. خداوند بدون گفتگو به دعایی که در پس آن اراده نهفته باشد، پاسخ خواهد داد. اکثر مردم از نظر جسمی یا روحی، یا هر دو، تنبل هستند. وقتی می‌خواهند دعا کنند، به خوابیدن فکر می‌کنند و به محض این که خوابشان گرفت توی رختخواب می‌جهند، و این پایان دعاست. بدین ترتیب اراده محو می‌شود. مغز انسان فانی پُر از "نمی‌توانم" است. با به دنیا آمدن، در خانواده‌ای با خصوصیات و عادات معین و ویژه، و متأثر از این خصوصیات، شخص تصور می‌کند که از عهده کارهای معینی بر نمی‌آید. نمی‌تواند زیاد راه برود، نمی‌تواند این را بخورد، فلان چیز را نمی‌تواند تحمل کند. این "نمی‌توانم"‌ها باید داغ شوند. در درون شما قدرتی است که قادر است بر همه چیز فائق آید، و این قدرت در اراده‌ی شما نهفته است.

صحبت کردن از آن استفاده می‌کنید و مجبور هستید به هنگام راه رفتن، خوردن، به سینما رفتن یا حتی به خواب رفتن هم، از آن استفاده کنید. شما انجام هر کاری را اراده می‌کنید. بدون قدرت اراده، شما یک آدم ماشینی هستید". حضرت مسیح وقتی می‌گفت: "نه آن چنان که من اراده می‌کنم، بلکه آن چنان که تو اراده می‌کنی (۲۶)", به عدم استفاده از قدرت اراده اشاره نداشت بلکه منظور او این بود که انسان باید در مقابل اراده پروردگار، خواسته‌هایش را زیر پا بگذارد. بنابراین اگر دعای صحیح، پیوسته صورت گیرد، به صورت اراده درمی‌آید.

شما باید به ممکن بودن آنچه برای آن دعا می‌کنید، معتقد باشید. اگر شما آرزوی خانه‌ای داشته باشید و در دل اعتقاداتان این باشد که "آخر بچه جان تو را چه به این آرزوها. تو نمی‌توانی از عهده چنین کاری برآیی"، باید ایمانتان را قوی‌تر کنید. وقتی "نمی‌توانم" از صفحه‌ی ذهن پاک می‌شود، نور ازلی ظاهر می‌گردد. البته خانه از غیب به دامان شما نمی‌افتد، شما باید با اعمال سازنده و با پشتکار و اراده‌ی کامل وارد عمل شوید، و به هیچ وجه از کوشش باز نایستید. اگر به اندازه‌ی کافی پشتکار نشان دهید و تسلیم شکست نشوید، آنچه خواسته‌اید چاره‌ای جز تحقق ندارد. اگر از طریق افکار و فعالیت‌هایتان مرتب اراده‌تان را به کار اندازید، آنچه آرزویش را دارید ناگزیر است عملی شود. اگر چه چیزی در این دنیا وجود ندارد که مطابق میل و آرزوی شما باشد، وقتی اراده، پافشاری کند، نتیجه‌ی مورد نظر به

باور و تجربه دو چیز کاملاً متفاوت هستند. باور از آن چه شنیده، خوانده، و قبول کرده‌اید، به دست می‌آید. ولی تجربه چیزی است که شما لمس و مشاهده کرده‌اید. ایمان آن‌هایی که خداوند را تجربه کرده‌اند، هرگز شکسته نمی‌شود. اگر شما تاکنون پرتقال نخورده باشید، ممکن است من بتوانم در مورد چگونگی طعم آن، شما را فریب دهم، ولی اگر آن را قبلاً خورده باشید، دیگر نمی‌توانم شما را فریب دهم. زیرا شما طعم آن را چشیده و تجربه کرده‌اید.

با کسانی معاشرت کنید

که اراده‌ی شما را تقویت می‌کنند

افکاری در مورد ذات حق، موفقیت، شفا و تندرستی و غیره به صورت تمایلات تلخیص‌شده در ذهن شما نهفته است. شما باید آن‌ها را تجربه کنید. برای آن که افکارتان را تجربه کنید، باید از قوه‌ی اراده‌تان کمک بگیرید. و برای آن که قوه‌ی اراده‌تان را تقویت کنید، باید با افرادی که اراده‌ی قوی دارند نشست و برخاست کنید. اگر نیاز به قدرت شفابخش پروردگار دارید، همنشینی افرادی را جستجو کنید که ایمان و اراده‌ی شما را تقویت می‌کنند. به امید این که کسی را پیدا کنم که خداوند را بشناسد، به سرتاسر هند سفر کردم. چنین افرادی نادر هستند. همه‌ی معلمینی را که دیدم، از اعتقاداتشان صحبت می‌کردند، نه تجربیاتشان. ولی در مسائل معنوی، کاملاً مصر

کسی که می‌خواهد قدرت اراده‌ی خود را تقویت کند، باید معاشرین خوبی داشته باشد. اگر آرزوی شما این است که ریاضی‌دان بزرگی شوید، و معاشرین شما همه از ریاضی بدشان می‌آید، مسلماً آن‌ها شما را دلسرد می‌کنند. ولی چنانچه با ریاضی‌دان‌های موفق همنشین باشید، اراده‌تان تقویت می‌شود و فکر می‌کنید، "اگر دیگران بتوانند، من هم خواهم توانست". وقتی می‌خواهید اراده‌تان را تقویت کنید، فوراً خواب کارهای بزرگ را نبینید. برای آن که موفق شوید، اول اراده‌تان را در مورد کار کوچکی که تصور می‌کنید از عهده‌ی آن بر نمی‌آید، امتحان کنید. اگر روی آن زیاد کار کنید مسلماً موفق می‌شوید. هدف‌های بی‌شماری را به خاطر می‌آورم که دوستان و اطرافیانم می‌گفتند من هرگز از عهده‌ی آن‌ها بر نمی‌آیم، ولی من موفق شدم. افرادی که ادعا دارند «خیر» شما را می‌خواهند، صدمات زیادی می‌توانند وارد سازند. خدا، ما را از آسیب آن‌ها حفظ کند. همنشین، بزرگ‌ترین تأثیر را روی اراده دارد. اگر به جای حضور در این سخنرانی، انتخاب کرده بودید که هر پنجشنبه به مهمانی بروید، بدون شک از ارتعاشات آن جو دنیایی چیزی دریافت می‌کردید. اراده‌ی شما بدون شک توسط همنشین شما تضعیف یا تقویت می‌شود. اگر بخواهید خودتان اراده‌تان را تقویت کنید، مشکل از عهده آن بر می‌آید، چرا که شما همواره به نمونه‌ای در مقابل خود نیاز دارید. اگر نقاش هستید سعی کنید با نقاشان و آثار هنری آنان خود را محصور کنید. اگر فردی مذهبی هستید، با افراد مؤمن محصور شوید.

می‌کنند. بدون آن که هرگز آنچه را که خوانده‌اند، تجربه کرده باشند. در هند ما درصدد نیستیم خرد معنوی را از افرادی کسب کنیم که در مورد معارف دینی به درجات علمی نایل آمده‌اند، یا کسانی که کتب مقدس را مطالعه کرده‌اند بدون آن که حقیقت آن را تجربه کرده باشند. افراد (به ظاهر) روحانی و مؤمنی که (ظاهراً) حقیقت را بر زبان جاری می‌سازند، ما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند. به ما آموخته شده میان آنچه کسی می‌گوید و آنچه زندگی او مدعای آن است، تفاوت بگذاریم.

شخص مؤمن باید نشان دهد که آنچه را آموخته، شخصاً تجربه کرده است.

از ورود نهایی خود به بهشت مطمئن شوید

زمانی که درصدد بر می‌آید اعتقادات معنوی خود را تجربه کنید، دنیای دیگری به سوی شما گشوده می‌شود. هیچ وقت احساس امنیت کاذب نکنید و تصور نکنید چون عضو کلیسا شده‌اید، نجات پیدا می‌کنید. باید از جانب شما هم، کوششی در راستای شناخت حق، صورت بگیرد. ذهن شما ممکن است از مؤمن بودن شما خیلی هم راضی باشد ولی چنانچه وجدان شما از پاسخ‌های مستقیمی که در پاسخ دعاهایتان دریافت کرده‌اید، راضی نباشد، هیچ مقدار اعتقاد

بودم که هرگز به حرف‌هایی که درباره‌ی خداوند زده می‌شد راضی نباشم. من می‌خواستم خداوند را تجربه کنم. آنچه می‌شنیدم، تا زمانی که تجربه نکرده بودم، برایم خالی از معنی بود.

یک بار با دوستی که دلال بود درباره‌ی قدیسین هند صحبت می‌کردم. او حرف‌های مرا قبول نداشت و می‌گفت: "همه‌ی این به اصطلاح قدیسین، تظاهر به پرهیزکاری می‌کنند، اما آن‌ها خداوند را نمی‌شناسند".

با او بحث نکردم. موضوع را عوض کردم و ما شروع به صحبت درباره‌ی کار واسطه‌گری کردیم. وقتی به اندازه‌ی کافی صحبت کرد، با ملایمت به او گفتم: "هیچ می‌دانی که در سرتاسر کلکته یک دلال قابل اعتماد پیدا نمی‌شود. همه نامطمئن هستند".

او با خشم، حالت دفاعی به خود گرفت و گفت: "تو از شغل واسطه‌گری چه می‌دانی؟"

پاسخ دادم: "دقیقاً همین طور است، تو از قدیسین چه می‌دانی؟" او پاسخی نداد. با ملایمت ادامه دادم: "درباره‌ی موضوعی که نمی‌دانی بحث و مجادله نکن. من درباره‌ی دلالتی چیزی نمی‌دانم و تو درباره‌ی قدیسین".

کار تدریس مذهب، به نقطه‌ای رسیده که تعداد انگشت‌شماری می‌کوشند نسبت به آنچه آگاهی دارند، تجربه کسب کنند. برای من مهم نیست درباره‌ی آنچه فقط از روی عقل می‌دانم، کنفرانس دهم. اکثر مردم، در مورد آنچه درباره‌ی حق و حقیقت خوانده‌اند، قلم‌فرسایی

کاری بودند، معمولاً پاسخ می‌دهند: "باور کن یک لحظه وقت آزاد نداشتیم". ولی ضمناً نمی‌توانند به خاطر بیاورند که مشغول چه کاری بوده‌اند؟ کارهای متعدد و گوناگون، قدرت ذهن شما را پایین می‌آورد. اگر شما هرروز به سینما بروید، سینما رفتن جذابیت خود را از دست می‌دهد و کسل‌کننده می‌شود. همه‌ی فیلم‌ها در اصل شبیه هم هستند. عشقی، قهرمانی، جنایی... ممکن است از داستان یک فیلم سینمایی خیلی لذت ببرید، ولی زندگی به ندرت شبیه این چیزهاست. از طرف دیگر، اگر فیلم، زیادی واقع‌بینانه باشد، کسی حوصله دیدن آن را ندارد، چون همه سینما می‌روند که سرگرم شوند.

زندگی ترفندهای بسیار دارد، و ما باید با آن همان‌طور که هست برخورد کنیم. اگر ما بر زندگی فائق نشویم، نمی‌توانیم به کس دیگری کمک کنیم. در زوایای افکار تمرکز یافته، کارخانه‌ی همه‌ی موفقیت‌ها نهفته است. یادتان باشد که بکوشید در این کارخانه به طور مداوم ایفای اراده‌تان را به هم بیافید تا بر مشکلات و مسائل فائق آید. به طور پیوسته اراده‌تان را به کار گیرید. چنانچه وقت خود را تلف نکنید فرصت‌های بی‌شماری در طول روز و شب نصیبتان می‌شود که در این کارخانه به کار اندازید. شب‌ها از کارهای دنیوی، خود را کنار می‌کشم. با خود خلوت می‌کنم و به کلی با دنیا بیگانه می‌شوم. در حالی که با اراده‌ام خلوت کرده‌ام، افکارم را متوجه هدف‌های مورد آرزو و کارهایی که تصمیم دارم انجام دهم، می‌نمایم. بعد اراده‌ام را در جهت فعالیت‌های صحیح مهار می‌کنم، و این عمل برایم موفقیت می‌آفریند.

مذهبی نمی‌تواند شما را نجات دهد. اگر خداوند جوابگوی دعا‌های شما نباشد بر دعا کردن چه سود و فایده‌ای مترتب است؟

اگر چه دریافت پاسخ از جانب حق دشوار است ولی کار غیرممکنی نیست. برای آن که از ورود خود به بهشت مطمئن شوید، باید قدرت دعا‌هایتان را آزمایش کنید، تا به آن جا که از مؤثر بودن آن مطمئن گردید. وقتی کودک خردسالی بودم، تصمیم گرفتم که اگر روزی دعا کنم، به دعایم حتماً باید پاسخ داده شود. این گونه عزم و تصمیم‌گیری‌ها، چاره‌ی کار است. پس از چنین تصمیمی معمولاً همه چیز دست به دست هم می‌دهند تا اراده‌ی شما را بشکنند. ولی قدرت خداوند در پاسخگویی نامنتهاست. چنانچه به اندازه‌ی کافی از خود عزم و اراده نشان دهید، این پافشاری نهایتاً نتیجه می‌دهد.

شما باید یاد بگیرید که افکارتان را متمرکز نمایید. بنابراین مهم است که اوقاتی را در تنهایی سپری کنید. از این که همواره همنشینی داشته باشید، اجتناب کنید. اکثر آن‌ها مثل اسفنج می‌مانند، همه چیز را از شما بیرون می‌کشند بدون آن که در مقابل چیزی به شما بدهند. ارزش دارد انسان با دیگران باشد، به شرط آن که آن‌ها صادق و قوی باشند، و اگر هر یک از طرفین از صداقت و نیروی قوت دیگری آگاه باشد، آن‌ها به راحتی می‌توانند کیفیات اصیل و بالای یکدیگر را مبادله کنند.

اوقات خود را به بطالت تلف نکنید. اکثر مردم اوقات خود را با کارهای غیرضروری هدر می‌دهند. اگر از آن‌ها بپرسید، مشغول چه

به این ترتیب اراده‌ام را بارها به گونه‌ی مؤثری به کار انداخته‌ام. ولی اراده، کار نمی‌کند مگر آن که شما به طور مکرر آن را به کار اندازید. شگفت‌انگیز است اگر انسان بتواند بگوید و بداند که "قدرت اراده من ملهم از اراده حق است و پیروز خواهد شد". اگر شما سستی به خرج دهید و همه چیز را به خداوند بسپارید، و از قدرت اراده‌ای که خداوند به شما عطا کرده استفاده نکنید، نتیجه‌ای عایدتان نمی‌شود. قدرت ربّانی پروردگار همواره مترصد است که به شما کمک کند. شما نباید او را مجاب کنید. شما باید از قوه اراده‌تان استفاده کنید و مثل بچه‌ای که چیزی را از والد درخواست می‌کند، رفتار نمایید. این فکر را که خداوند با قدرت عظیم و لایزال خود در بهشت و دوردستها بر اریکه‌ی قدرت نشسته و شما مثل کرم خاکی کوچکی در زمین در درون مشکلات غرق هستید، از ذهن دور کنید. یادتان باشد در پس اراده‌ی شما اراده‌ی حق نهفته است، ولی آن قدرت عظیم و شگرف تا شما آمادگی دریافت آن رانداشته باشید، نمی‌تواند به سویتان بیاید. قدرت اراده‌تان را از طریق حرکات تمرکزی (تفکر و تعمق) افزایش دهید

برای آن که پذیرای قدرت ربّانی شوید، باید در جایی آرام بنشینید و افکارتان را روی میل و آرزوی ارزشمندی متمرکز کنید، تا آن جا که افکارتان به طور کامل در آن عقیده مستغرق شود. در آن صورت قدرت اراده، ربّانی می‌شود - عالم مطلق، قادر مطلق - و می‌توان آن را در جهت تحقق هدف مورد نظر، به گونه‌ای موفقیت‌آمیز به کار

انداخت. شما نمی‌توانید گوشه‌ای بنشینید و منتظر باشید که خداوند موفقیت را به دامتانتان ببندد. هر زمان که راهتان را شروع کردید و اراده‌تان را قوی، باید عملاً هم کاری انجام دهید. آن زمان می‌بینید آنچه برای موفقیت لازم است به سوی شما سرازیر می‌گردد. همه‌ی عوامل، شما را در جهت درست سوق می‌دهند. در قدرت اراده‌ی تقویت شده‌ی شما، پاسخ دعایتان نهفته است. زمانی که از آن اراده استفاده می‌کنید راهی را می‌گشایید که از طریق آن به دعایتان پاسخ داده می‌شود. تجربه این را به من نشان داده است. شخصاً به کارهای زیادی مبادرت ورزیدم، صرفاً برای آن که اراده‌ام را آزمایش کنم. ولی دیگر این کارها را انجام نمی‌دهم، چون می‌دانم آنچه اراده کنم، انجام می‌شود.

یک بار، سال‌ها پیش، متوجه شدم که یکی از شاگردانم راه غلطی را دنبال کرده است. با توجه به عواقب ناگواری که آن عمل ممکن بود به بار آورد، هر دلیلی را که ممکن بود او را از این کار باز دارد، به او تذکر دادم ولی متوجه شدم که هیچ توجیهی از جانب من او را از تصمیمی که گرفته، منصرف نمی‌سازد. او مصمم بود راه شیطان را دنبال کند. نهایتاً به خودم گفتم: "بسیار خوب بگذار برود و هر کاری دلش می‌خواهد انجام دهد." ولی چیزی نگذشته بود که علاقه و نگرانی‌ام نسبت به او جلو آمد.

زیر درخت انجیر بزرگی نشستم و شروع به تجسم او کردم. با شدت و حدّت هر چه تمام‌تر پیامی ذهنی برایش فرستادم: "خداوند به من

رانده‌اید. او زمانی به سوی شما می‌آید که شما صادق هستید و او را فقط برای خودش دوست دارید. زمانی که شما از قدرت نفوذ خود مغرور شده، درصدد برمی‌آیید تا آن را به همه نشان دهید، او می‌بیند که شما او را جستجو نمی‌کنید و صرفاً به دنبال شهرت و نام می‌گردید و بنابراین دیگر ظاهر نمی‌شود.

کیست که آن قدر اصرار ورزد

تا خداوند پاسخ دهد؟

خداوند، ذات خاموش و بی‌احساسی نیست. او تجلی عشق است. اگر شما بدانید چگونه تمرکز کنید تا با او ارتباط برقرار نمایید، او به درخواست دوستانه‌ی شما پاسخ خواهد داد. نیازی ندارد التماس کنید. می‌توانید مثل فرزندی از درگاه او چیزی را طلب نمایید. ولی کدام یک از شماها حاضرید به اندازه‌ی کافی روی این کار وقت بگذارید؟ کدام یک حاضرید آن قدر اصرار ورزید تا نهایتاً پاسخی از او دریافت نمایید؟

فرض کنید شما خانه‌تان را رهن گذاشته‌اید و نمی‌توانید آن را پس بگیرید. یا شغل خاصی هست که درصدد به دست آوردن آن هستید. در سکوتی که به دنبال تفکر و تعمق می‌آید، با اراده‌ای شکست‌ناپذیر روی نیازی که دارید تمرکز کنید. به دنبال نتیجه‌ی کار نباشید. اگر شما دانه‌ای در زمین بکارید و گه‌گاه آن را بیرون بیاورید تا ببینید

فرمان داده تا تو را بازگردانم." شب آن روز، همه‌ی جسم و ذهنم گواهی می‌داد که او باز خواهد گشت(۲۸)".

بالاخره در کنار در ظاهر شد. پسر مُسرف به عقل آمده بود. او تعظیمی کرد و گفت: "تمام روز، هر کجا رفتم، هر کاری می‌خواستم انجام دهم شما در مقابلم ظاهر شدید. معنی آن چه می‌توانست باشد؟"

پاسخ دادم، "خداوند بود که از طریق من تو را فرا می‌خواند. فرمان او بود نه من. در خواسته‌ی قلبی من هیچ انگیزه خودخواهانه‌ای وجود نداشت ولی من تصمیم گرفته بودم از جایم حرکت نکنم تا تو برگردی". این چنین عزم و جزم‌هایی می‌تواند دنیا را تغییر دهد. قدرت شگفتی است!

می‌بینید که دعا‌های عمیق واقعاً اثر می‌کند. بهترین موقع دعا، شب هنگام است که رفت و آمد و سر و صدا کم است. اگر لازم است، شب هنگام کمی استراحت کنید، تا وقتی برای دعا بیدار می‌شوید کاملاً هوشیار و آگاه باشید. بعد با خداوند به راز و نیاز مشغول شوید. ابتدا کار مشکلی است، ولی به تدریج آسان می‌شود. از نتایج کار خودتان هم شگفت‌زده می‌شوید. و زمانی که ذات ازلی موافقت می‌کند که سکوت خود را بشکنند، نمی‌توانید به هیچ وجه شادی خود را کتمان کنید. ولی چنانچه غروری خودخواهانه بر شما غلبه کند و بخواهید قدرت دعا‌ی خود را به دیگران نشان دهید یا در مورد آن تبلیغ کنید، آن قدرت را از دست می‌دهید. خداوند دیگر به شما پاسخ نمی‌دهد. شما او را از خود

مواجه شوید، از کوشش باز نایستید، آن قدر ادامه دهید تا موفق شوید، سپس قدرت اراده‌تان را روی چیز دیگری آزمایش کنید، پس از چندی قادر خواهید بود کارهای بزرگ‌تری انجام دهید. اراده، ابزار تصویر خداوند در درون شماست. در اراده‌ی شما قدرت لایزال پروردگار نهفته است. همان قدرتی که همه‌ی نیروهای طبیعت را در کنترل خود دارد. چون شما به تصویر خداوند خلق شده‌اید، آن قدرت در درون شماست تا آنچه را مورد خواسته و آرزویتان است، عملی سازد. شما می‌توانید خوشبختی بیافرینید. شما می‌توانید نفرت را به عشق مبدل سازید. آن قدر دعا کنید تا جسم و ذهن به طور کامل تحت کنترل قرار گیرند. سپس شما پاسخ خداوند را دریافت خواهید کرد. همواره متوجه شده‌ام که حتی کوچک‌ترین آرزویم هم برآورده شده است.

بالاترین نیاز شما خداوند است

بین دو ابرو، دری به سوی بهشت است. این مرکز (۳۰) در مغز، جایگاه اراده است. وقتی به طور عمیق روی این نقطه تمرکز نموده و آرام اراده می‌کنید، آنچه اراده کرده‌اید تحقق پیدا می‌کند. پس هرگز اراده‌تان را برای انجام کارهای شیطانی به کار نیندازید. استفاده‌ی عمدی از اراده‌ی خود، برای آزار کسی، سوء استفاده از قدرت خداداد پروردگار است. هر گاه متوجه شدید که اراده‌تان را در جهت نادرستی به کار انداخته‌اید، فوراً خود را متوقف سازید. این عمل نه تنها هدر

چقدر رشد کرده آن دانه هرگز جوانه نمی‌کند. به طور مشابه، اگر هر زمان که دعا می‌کنید دنبال علامتی بگردید که آیا خداوند آرزوی شما را برآورده کرده است یا نه، هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد. هرگز سعی نکنید خداوند را آزمایش کنید. فقط پیوسته و مداوم دعا کنید. وظیفه‌ی شما این است که نیاز خود را به اطلاع خداوند برسانید و به خداوند کمک کنید آن آرزو را برآورده سازد. برای نمونه اگر به بیماری سختی دچار هستید نهایت کوشش خود را برای کسب سلامتی به کار بندید، ولی همواره این را بدانید که نهایتاً تنها خداوند است که می‌تواند به شما کمک کند (۲۹). هر شب روی این اندیشه به تفکر و تعمق پردازید و با تمام وجود به درگاه خداوند دعا کنید، یک روز متوجه می‌شوید که بیماریتان علاج پیدا کرده است.

ذهن ابتدا پیشنهاد را دریافت می‌کند. سپس خداوند ذهن را از قدرت خود لبریز می‌نماید. نهایتاً مغز، زیست نیروی لازم را برای شفا آزاد می‌سازد. شما از قدرت خداوند، که در ذهنتان نهفته است، خبر ندارید. مغز، کلیه‌ی وظایف بدن را کنترل می‌کند. چنانچه شما این قدرت را به کار اندازید، می‌توانید به ایجاد و رشد هر گونه شرایطی در بدن کمک کنید. ابتدا لازم است روش صحیح تفکر و تعمق را بیاموزید، سپس می‌توانید از قدرت ربّانی آن برای درمان جسم یا برطرف کردن هر گونه مشکل دیگری کمک بگیرید.

هر روز مسئولیتی را که انجامش برایتان مشکل است، انتخاب نمایید و سعی کنید آن را به انجام رسانید. اگر چه پنج بار هم با شکست

یک روز صبح دیدم او کره اسبی به دنیا آورده است، درست همان چیزی که من در کودکی آرزو کرده بودم. بسیاری از این تجارب برایم اتفاق افتادند. سال‌ها قبل وقتی به کشمیر سفر کردم، ساختمان عظیمی را در خیال و پنداری که داشتم، دیدم. بعدها وقتی به لوس‌آنجلس آمدم و ستاد بین‌المللی انجمن خودشکوفایی را دیدم، فوراً شناختم. چون همان ساختمانی بود که من در رؤیا دیده بودم، و می‌دانستم خداوند تصمیم دارد آن را از آن ما سازد.

قوانین دعا را رعایت کنید

اولین قانون دعا این است که با خواسته‌های منطقی به خداوند نزدیک شوید و دوم این که برای برآورده شدن آن‌ها دعا کنید، نه به صورت یک گدا بلکه به صورت یک بنده: "پروردگارا من عبد تو هستم و تو معبود منی. تو و من یکی هستیم." اگر به طور عمیق و پیوسته دعا کنید، ناگهان آثار فوران شادی را در قلب خود حس می‌کنید. صبر کنید تا آن شادی خود را ظاهر سازد. چون وقتی شما این شادی اقماع‌کننده را احساس می‌کنید، متوجه می‌شوید که خداوند ماشین دعا شما را به کار انداخته است. سپس به درگاه او دعا کنید: "پروردگارا این نیازی است که دارم. حاضرم برای تحقق آن زحمت بکشم. لطفاً مرا راهنمایی کن و مدد فرما تا در جهتی که به تحقق آرزویم منجر می‌شود، قدم بردارم. من از قوه‌ی منطقم استفاده می‌کنم

دادن نیروی ربّانی به شمار می‌رود، بلکه سبب می‌شود کم کم آن قدرت را هم از دست بدهید، به طوری که دیگر نتوانید برای مقاصد نیکو از آن استفاده کنید.

صادقانه از خود سؤال کنید آیا دعایی که می‌کنید دعای خیر است. از خداوند چیزهایی را درخواست نکنید که مغایر با نظام طبیعت باشد. فقط نیازهای واقعی را از خداوند بطلبید و سعی کنید بین «نیازهای ضروری» و «نیازهای غیر ضروری» تفاوت بگذارید. بهترین روش برای دور کردن ذهن از نیازهای غیرضروری، کمک گرفتن از قوه‌ی عقل و استدلال است. رؤیای ساختمان‌های عظیم و معظم، زمانی سرگرمی ذهنی من بود ولی دیگر هوسی ندارم. تعداد زیادی از آن‌ها را در حال حاضر در اختیار دارم، به علاوه‌ی دردسر ناشی از حفظ و نگهداری آن‌ها. مالکیت دردسرافزینی است. آرزوی تعلقات غیرضروری را از ذهنتان دور کنید و فقط روی نیازهای واقعی تمرکز کنید.

بالاترین نیاز شما، خداوند است. او نه تنها نیازهای ضروری شما، بلکه نیازهای غیر ضروری شما را هم برآورده می‌کند. اگر با او یکی شوید، هر آنچه آرزو دارید برآورده می‌شود. حتی بالاترین و عجیب‌ترین آرزوهایتان.

وقتی طفل خردسالی بودم، خیلی آرزو داشتم کره اسبی داشته باشم ولی مادرم اجازه نمی‌داد. چند سال بعد وقتی مدرسه پسرانه‌ای در رانچی باز کردم، اسبی را برای استفاده‌ی همگانی به آن جا آوردم.

و عزم و اراده‌ام را به کار می‌اندازم، ولی تو هم قوه‌ی عقل، اراده و فعالیت مرا در جهتی درست و شایسته هدایت فرما. این نحوه‌ی است که همواره دعا کرده‌ام. در حال حاضر، به محض آن که در مورد مسئولیتی از خدا مدد می‌طلبم، فوراً متوجه می‌شوم که آیا باید آن کار را انجام بدهم یا نه، و این که چه قدم‌هایی را باید در جهت آن بردارم. در مورد دعاهایتان جدی و عملی باشید. روی آنچه خواسته و آرزویتان است عمیقاً تمرکز کنید. قبل از درخواست شغل، یا امضا کردن قرارداد، یا انجام کار مهمی، به آن قدرت ازلی بیندیشید و این کار را پیوسته انجام دهید. مقداری از وقت خود را به این کار اختصاص دهید. ذهن شما عادت کرده است که شب‌ها پس از فارغ شدن از کار روزانه استراحت کند. لذا مرتب به شما ندا می‌دهد: "بخواب". شما باید با کمال قدرت و اراده به او پاسخ دهید: "بخواب بی‌خواب، وعده‌ی ملاقات من با خداوند مهم‌تر است". در آن صورت پاسخی از خداوند دریافت خواهید کرد.

به مذهب جنبه‌ی علمی دادن

به راحتی می‌شود به خداوند نزدیک شد. با صحبت کردن با او، با شنیدن کلامش در قرآن، با فکر کردن به او، حس کردن حضورش در تفکر و تعمق، شما مشاهده می‌کنید که به تدریج غیر واقعی، واقعی می‌شود. دنیای فعلی که تصور می‌کنید واقعی است، غیر واقعی می‌شود. هیچ لذت و سروری جای این واقعیت را نمی‌گیرد.

سرور ربّانی، بی‌مرز و منتها، بلاانقطاع و همیشه نو و تازه است. وقتی شما در آن هوشیاری به سر می‌برید، نه جسم و نه ذهن نمی‌توانند مزاحم شما شوند. شکوه، جلال و عظمت پروردگار این چنین است. خداوند آنچه را شما نتوانسته‌اید درک کنید، به شما خواهد گفت. هر آنچه می‌خواهید بدانید.

فایده ندارد اگر بخواهید به همه چیز هم اکنون پی ببرید. چند بار تجسد یافتن لازم است تا شما به کلیه‌ی اسرار نوشته شده در کتاب آفرینش پی ببرید؟ میلیون‌ها بار زندگانی هم بسنده نیست؛ پس چرا خود را ناراحت کنید؟ شما با شناخت حق، همه چیز را پیدا و درک

می‌کنید. سالکین هند همواره می‌گویند: "اول خدا را بشناس." پس از آن، آنچه را آرزو داری بدانی، او بر تو آشکار می‌کند. این ملکوت خداوند است، این دانش اوست.

با سپری گشتن و طی شدن زندگی، جنبه‌ی وهم و خیال بودن آن هم فرو می‌ریزد و شما به حقایق امور پی می‌برید. وقتی فریب‌های دوران کودکی و نوجوانی سپری می‌شود، دیگر چه چیز باقی می‌ماند؟ فقط در هوشیاری ربّانی که در پس چشم سر (۳۱) است، ما می‌توانیم به شادی خالص دست یابیم. من رشته‌ی دنیا را از زندگی ام قطع می‌کنم، برای آن که نفوذی فریب‌آمیز دارد به گونه‌ای که غیرمهم را مهم جلوه‌گر می‌سازد. همه‌ی ما، در سرزمین شبه‌باورها زندگی می‌کنیم، و سعی داریم با دیگران به رقابت پردازیم. معه‌ذا، فقط با باقی ماندن در هوشیاری معنوی است که می‌توانیم شاد باشیم.

خداوند مشتاق است شما را به ملکوت خود راه دهد، چون او هم اشتیاق دارد که ما به طور خود به خود او را جستجو کنیم و به ریسمان او چنگ بیندازیم؛ چون در غیر این صورت بشر و جهان هستی را خلق نمی‌کرد. البته کمال او، با این اشتیاق شرطی نمی‌شود. ولی دلیلی که در پس خلقت ما نهفته، این است که ما او را دوست بداریم و به او رجوع کنیم. او با خوشحالی در انتظار این رجعت است. در عشق ما پیروزی نهفته است.

خداوند این اختیار را به ما داده است که یا خود را به آتش فریب دنیا بیندازیم یا به او مراجعت کنیم. این سؤال است که شما دوست دارید

مطرح کنید. اجازه دهید همه به او رجعت کنیم و نیازی نباشد که به این دنیای وحشتناک برگردیم. ما نمی‌دانیم تحت چه شرایطی دوباره تجسد پیدا می‌کنیم. مسلماً دوست نداریم وقتی دوباره متولد می‌شویم، دوران رنج و رکود اقتصادی باشد. مسائل امروز نتیجه خودخواهی و نفرت بشر است. همه‌ی کره‌ی زمین در حال ناله و زاری است، چون خداوند فراموش شده است.

از هم اکنون تصمیم بگیرید به سوی خداوند بازگردید. شما به گونه‌ای ترسناک در حال تلف کردن عمر خود هستید و کاری هم در این راستا نمی‌توانید انجام دهید. نمی‌توانید تصور کنید چقدر خوشبخت هستید که انسان به دنیا آمده‌اید. شما با انسان بودن، بیش از هر موجود زنده‌ی دیگری مورد رحمت و عنایت خداوند قرار گرفته‌اید. حیوان قادر نیست تمرکز کند، و با خدای خود ارتباط برقرار نماید. شما آزاد هستید او را جستجو کنید ولی کوتاهی می‌کنید. می‌نشینید و قدری تمرکز می‌کنید ولی ذهنتان یک‌باره منحرف می‌شود. اما اگر ذهن مرتب دعا کند، دعا کند و مرتب دعا کند، در بهشت به سوی او گشوده می‌شود. در آن صورت همه‌ی تجاربی که ثابت می‌کند خدایی وجود دارد، نصیب او می‌گردد.

خداوند، منتظر دعوت شماست

آنچه درباره‌ی آن صحبت می‌کنم، با مطالعه به دست نیامده، بلکه بر اساس ادراکی است که از حق دارم. اگر او را ندیده بودم یا حس نکرده بودم، نمی‌توانستم این چنین درباره‌ی او صحبت کنم. در واقع، او به من اجازه‌ی چنین کاری را نمی‌داد. وقتی با شما صحبت می‌کنم در مقابلم آنچه را درباره‌اش صحبت می‌کنم، می‌بینم. بسیاری از اوقات حتی شما را هم نمی‌بینم. اگر او را نمی‌شناختم درباره‌اش با شما صحبت نمی‌کردم. ولی من این جا هستم؛ به شما می‌گویم، شادی و نشاطی را که در شهوت، پول، شراب، عشق و شهرت جستجو می‌کنید - در درون خودتان است. شما نباید به دنبال چیزی بروید. نیازی نیست به خداوند ملحق شوید یا تملق او را بگویید فقط باید صادقانه و خالصانه دعا کنید: "به سوی من بیا".

شما به اندازه‌ی کافی مصمم نیستید. همان‌طور که آدم خسیس پول را می‌پرستد، همان‌طور که معشوق عاشق را دوست دارد، شما هم باید خداوند را دوست داشته باشید، در آن صورت، بدون گفتگو او را خواهید یافت.

قدری مشکل است ولی شب‌ها اگر به اندازه‌ی کافی تمرکز کنید، زمان را حس نخواهید کرد. من حتی زمانی که بی‌خواب می‌شوم این فرصت را از دست نمی‌دهم. وقتی حضور خداوند را حس می‌کنم، خواب و جسمم را به کلی از یاد می‌برم. در آن لحظه هیچ چیز جز

حضور سُکرآور او اهمیت ندارد. در رُمان، درباره‌ی عشقِ آرمانی چیزهایی می‌خوانید، ولی در مقایسه با عشق خداوند، این عشق‌ها هیچ است. به سوی او بشتابید. نسبت به او هوشیار بودن، شگفت‌انگیزترین چیزهاست. هنگامی که با شما صحبت می‌کنم، بارها و بارها اتفاق افتاده که جهان در مقابلم ذوب شده و فقط حضور و برکت او را حس کرده‌ام.

هدف از آفرینش، بیداری شما از خواب و اوهام است

علم، روش‌های متعددی را برای آسایش فیزیکی شما تدوین و تهیه می‌کند، تا پاسخگوی آرزوهای بی‌شمارتان باشد. ولی پس از مدتی، راحتی‌های مادی به صورت تحمیل درآمده و دیگر شما را ارضا نمی‌کند، چون متوجه می‌شوید که مراقبت از آن‌ها واقعاً مشکل است. بنابراین شما برای همه چیز پولی می‌پردازید، به جز برکت و موهبت الهی. برای کسب آن برکت، باید ساکت بنشینید و آن را از خداوند طلب کنید. اگر می‌دانستم که خداوند را باید مثل معاش روزانه کسب کنم تلاشی نمی‌کردم. به عنوان بنده، من این حق را دارم که خداوند را بشناسم. اگر شما حقی را از پدر خود طلب کنید، او آن را به شما خواهد داد. برای طالبینی که اصرار ورزند، او خواهد آمد. این چیزی است که او می‌خواهد. او همه‌ی آفرینش را خلق کرد، تا شما را از خواب و اوهام بیرون آورد و به سوی خود بکشاند. شما نمی‌دانید مرگ

چه زمانی فرامی‌رسد. قانون و قاعده‌ای هم نیست که تضمین کند در زمان طولانی، از زندگی لذت خواهید برد. بنابراین می‌بینید که تلف کردن اوقات و عمر چقدر احمقانه است. همواره، لحظه به لحظه و روز به روز زندگی می‌کنم. من فقط این را می‌دانم که شادی حقیقی، شادی درونی و تسلیم شدن کامل به اوست. زمانی می‌رسد که هر کاری با اراده، ممکن و شدنی است. در آن صورت هر چه آرزو کنید، شاهد تحقق آن خواهید بود. این را بارها و بارها در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام. رشد قدرت ملکوتی اراده برای رسیدن به مقاصد معنوی - شناخت حق - یگانه هدف بشر است. او هر یک از شما را به وجود آورده و در درون هر یک از شما می‌تپد، و فریاد بر می‌آورد تا وارد آگاهی‌تان شود و رها و آزادتان سازد. امیدوارم که او از خلق کردن ما احساس ناراحتی نکند! هر روز از او سؤال می‌کنم که چرا ما را به وجود آورده است. (من درباره‌ی هر موضوعی که به ذهنم می‌رسد با او صحبت می‌کنم. او دوست دارد که من به "دنبال" او باشم. او مطمئن است که خلقت او از هر نظر کامل است) خداوند پاسخ می‌دهد که شما نمی‌توانید فولاد بسازید مگر آن که آهن را ذوب کنید. آنچه خلق شده، برای صدمه رساندن نیست. ناراحتی و بیماری درس‌هایی به ما می‌آموزند. تجارب تلخ زندگی برای نابود کردن ما نیست، بلکه برای از بین بردن ناخالصی‌ها و زودتر رساندن ما به معشوق است. هیچ کس بیش از خداوند، اشتیاق رهایی ما را ندارد.

این صدای اوست که از طریق من به گوش شما می‌رسد. اگر حتی یک نفر به این آواز پاسخ دهد و رهایی و آزادی خود را در پیوستن به حق بیابد، وظیفه‌ی من انجام شده است. نجات یک نفر به انحراف هزاران نفر می‌ارزد. به شما از مالک این دنیا خبر می‌دهم، معشوقی که در انتظار شماست و برای وصال شما اشک می‌ریزد. نمی‌توانید مجسم کنید که وقتی روحی وارد ملکوت خداوند می‌شود او چقدر شادمان می‌گردد. او همه‌ی فرشتگان را جمع می‌کند تا ورود آن روح ویژه را به ملکوت اعلی جشن بگیرند؛ چه شادی پرشکوهی. شما خلق شده‌اید تا یاد بگیرید که در پس همه‌ی عشق‌ها تنها یک عشق وجود دارد. چقدر این شناخت باشکوه است. نظیر این می‌ماند که شما در دالان‌های زندگی مشغول قایم‌باشک‌بازی باشید و ناگهان او را پیدا کنید. زمانی که به آن عشق ازلی پی بردم دیگر از خود بی‌خود شدم. ذهنم در ملکوت اعلی محو شد حتی اکنون هم این چنین است. شادی ربّانی نامحدود و بی‌منتهاست.

سه‌س کنید

درک صحیح از حقیقت به دست آورید

در علوم فیزیک هر چیزی تحت مفهوم خاصی طبقه‌بندی می‌شود: شما دو ماده‌ی خاص، یا دو ماده را به گونه‌ای خاص و برای نتیجه‌ی معینی با هم ترکیب می‌کنید. شما می‌توانید خداوند را از طریق علمی

جستجو کنید و از طریق علمی به او برسید. هر کوششی در جهت دنبال کردن این دستورات، شما را به درک مشخصی از حق راهنمایی می‌کند. تعدادی از مردم مطالب کمی درباره قوانین معنوی می‌خوانند و سپس کتاب را کنار می‌گذارند. چنین راهی به خودشناسی منجر نمی‌شود. شما باید حقیقت‌جویی را بخش علمی زندگی خود قرار دهید. بسیاری از افراد، مذهب را جدی نمی‌گیرند. آن‌ها در دنیای خیال و تصورات زندگی می‌کنند. در هند استفاده‌ی علمی از مذهب به ما آموخته می‌شود. ما نمی‌گوییم "خوب در آینده سعی می‌کنم مطالب زیادی درباره‌ی خداوند به دست آورم". ما سعی داریم خداوند را هم اکنون بشناسیم و بیابیم.

علم و مذهب دست در دست هم دارند. نتایج تحقیقات علمی معمولاً مشخص و به هم پیوسته است در حالی که بعضی از مذاهب جنبه‌ی مستبدانه دارند. وقتی مسیح از حواریون خواست ایمان پیدا کنند، منظورش ایمان کورکورانه نبود. وقتی استبداد کور را می‌بینم واقعاً قلبم می‌شکند، چون به همین دلیل است که اکثر مردم علاقه‌ای به مذهب نشان نمی‌دهند. اگر چه بسیاری پیدا می‌شوند که واقعاً به خداوند علاقه‌مند هستند، ولی سالکین حقیقی، اندک شمارند، چون کمتر کسی حاضر است خود را از دنیای وهم و خیال بیرون آورد. تعداد کمی از بندگان خداوند، قدر نعمت‌های او را می‌دانند و از آن‌هایی هم که قدرشناس‌اند، تعداد کم‌تری سعی می‌کنند به طور عمیق و علمی خدا را بشناسند. آن‌هایی که درصدد هستند او را به

با تمرین یوگا،

می‌توان به مذهب جنبه‌ی علمی داد

یوگا تمرینی صریح و علمی است. یوگا به معنی وحدت روح و خداوند با روش‌های قدم به قدم و با نتایج ویژه و مشخص است. استادم شری یوکتشوار همواره یوگا را ستایش می‌کرد. اگر چه این را هم اضافه می‌نمود که پس از انجام این تمرین‌ها نباید فوراً منتظر تجلی حق شد. به من می‌گفت: "باید سخت تلاش کنی." و من هم تلاش کردم و وقتی نتایج آن را دیدم متوجه شدم که یوگا تمرینی شگفت‌انگیز است (۳۲).

آن‌هایی که وقت کافی صرف مذهب خود نمی‌کنند نمی‌توانند انتظار داشته باشند که خداوند را فوری و حتی بعدها بشناسند. مردم اغلب کوششی به کار نمی‌برند، و اگر هم به کار می‌برند به اندازه‌ی کافی عمیق و بسنده نیست. شب را باید به خداوند اختصاص داد. شما بیش از حد لزوم می‌خواهید و لذا بسیاری از ساعات گرانبها را از دست می‌دهید. شب به وجود آمده تا همه‌ی جذابیت‌های دنیا را بیوشاند، و شما بهتر بتوانید ملکوت خداوند را کشف و جستجو کنید. خداوند تاریکی را به وجود آورد تا اشیای مادی را بیوشاند. او مایل است به

هنگام شب، شما دنیا را فراموش کنید و او را جستجو نمایید. کتاب‌های مقدس را بخوانید. تفکر و تعمق کنید. شادی و شکوهی که این کشف و جستجو به شما می‌دهد قابل توصیف نیست؛ می‌توانید امتحان کنید.

یادتان باشد، اگر خداوند را نیافتید، بدانید که کوشش و تلاشتان کافی نبوده است. اگر با یک یا دو بار شیرجه رفتن، شما مروارید را نیافتید، اقیانوس را محکوم نکنید، چرا که اگر به اندازه‌ی کافی به عمق روید، مروارید حضور او را پیدا خواهید کرد. چنانچه روش‌های علمی لازم را در تمرین اصول دین به کار نبرید، مثل این است که فقط داروی مُسکّنی به خورد وجدان و آگاهی خود داده باشید. مردم عادت دارند بگویند: "البته که من هر یکشنبه کلیسا می‌روم". ولی خودشان هم نمی‌دانند چرا به کلیسا می‌روند و تازه وقتی هم که می‌روند پس از گفتن «آمین»، تا یکشنبه‌ی بعد به کلی کلیسا را فراموش می‌کنند. آیا این کاری احمقانه نیست؟ اگر شما در کلیسا نتوانید با خداوند ارتباط برقرار کنید پس کجا می‌توانید؟

قدیسین عقیده دارند که اگر شما خداوند را به طور جدی و کافی جستجو کنید، او را خواهید یافت. ولی این کار را باید به تنهایی انجام دهید. تفکر و تعمق دسته جمعی خوب است، ولی کوشش نهایی باید توسط خود شما و شبها در سکوت و تنهایی صورت گیرد، نه در کلیسا. به مردم زیاد نزدیک نشوید. برای سلامتی، اعصاب و طول عمر شما خوب است که زیاده از حد با مردم رفت و آمد نکنید. اکثر

آن‌ها در فکر این هستند که شما چه به آن‌ها می‌دهید. به ندرت کسی به فکر خیر و صلاح شماست، به استثنای معلم الهی و خداوند. توصیه‌ی استاد خردمند به شما، تنها یک چیز است: به خدا بیندیش. هیچ خدمتی بالاتر از این نیست که انسان از خدا سخن بگوید. اگر شما بتوانید کسی را قانع کنید که جاده‌ی اشتباه و خطا، به مرگ منتهی می‌شود و جاده‌ی تفکر و تعمق به زندگی جاویدان، چیزی ارزشمندتر از یک میلیون دلار به او داده‌اید. پول نابودشدنی است، ولی درک خداوند، فراسوی دیوارهای قبر، با ما همراه است. به همین دلیل وقتی فردی را می‌بینم که با شدت و جدیت در پی شناخت حق است، واقعاً خوشحال می‌شوم.

اگر چه برنامه و کارهایی در دنیا انجام می‌دهم، ولی همه‌ی آن‌ها برای کسب رضایت اوست. بارها خودم را امتحان کرده‌ام. حتی وقتی کار می‌کنم از خود در دل سؤال می‌کنم: "بار پروردگارا تو کجا هستی؟" ناگهان همه دنیا در نظرم تغییر می‌کند. چیزی نمی‌بینم جز شعاع بسیار وسیعی از نور، و من حباب کوچکی در آن اقیانوس نور هستم.

تجاریبی که درباره‌ی آن با شما صحبت کردم، همگی از طریق علمی قابل دسترسی است. اگر قوانین معنوی را دنبال کنید، نتیجه‌اش، مسلم و حتمی خواهد بود. اگر نتیجه‌ای به دست نیاوردید، بدانید که در کاوش‌ها اشکالی بوده است. از خود، پشتکار نشان دادن در تمرین‌های مذهبی، یگانه راه حل است. آن‌هایی که به طور دایم و

کافی است نقاب انسان را از صورت خود بردارید و متوجه حقوق معنوی که با متولد شدن به شما تعلق می‌گیرد، بشوید.

شیطان این باور را به ما القا می‌کند

که خداوند، دست‌نیافتنی است

بنابراین هرگز نگوئید قادر نیستید وارد ملکوت خداوند شوید. شیطان این باور را به شما القا می‌کند تا شما را در این جا نگاه دارد. شما یک انسان فانی نیستید. وقتی این واقعیت را از معلم معنوی‌ام شنیدم، بیش از حد، شادمان شدم. از آن به بعد حاضر نشدم خودم را گناهکار ببینم. شما هم نباید خود را گناهکار ببینید. این بی‌حرمتی به تصویر خداوند درون شماست. ضمناً به هیچ کس هم نباید اجازه دهید شما را گناهکار خطاب کند. این که شما دیروز چه بودید، اهمیتی ندارد. شما بنده‌ی خداوند هستید، هم اکنون و برای همیشه. چه کسی می‌تواند شما را از قلمرو خداوند دور نگاه دارد؟ شما همواره باید این طور فکر کنید و موظف هستید به طور علمی خدا را دنبال کنید. علم و مذهب یعنی کوشش کردن از طریق تفکر و تعمق، تا وقتی خداوند به صورت واقعی در آید و تا وقتی شما متوجه شوید که فقط اوست که واقعیت دارد. عادت داشتیم به قبرستان‌ها بروم و دعا کنم که وهم و خیال بودن دنیا را ببینم. به جنگل می‌رفتم و گریه می‌کردم. خودم را در اطاق زیر شیروانی حبس می‌نمودم و بلاانقطاع دعا می‌کردم، تا آن

عمیق تفکر و تعمق نمی‌کنند، هنگام تفکر و تعمق، احساس بی‌قراری می‌کنند و لذا پس از مدتی تلاش، کار را رها می‌نمایند. ولی اگر این کار را هر روز و به طور مرتب انجام دهید، توانایی‌تان برای به عمق رفتن، زیاد و زیادتر می‌شود. در حال حاضر من نباید کوششی بکنم. چون به محض این که چشم‌هایم را می‌بندم و روی چشم سوم تمرکز می‌کنم، تمام دنیا فوراً محو می‌شود. عادت داشتم گاهی ساعت‌ها بدون آن که از جسم و افکارم باخبر باشم، می‌نشستم. بین افکار ناآرام و خداوند، دیواری قرار دارد. انسان معمولی تلاش نمی‌کند. به همین جهت هیچ وقت از دیوار عبور نمی‌نماید، ولی مبارز واقعی به تلاش ادامه می‌دهد. زمانی که ذهن آرام می‌گیرد، شما در قلمرو بی‌نهایت قرار می‌گیرید. افرادی که عمر خود را صرف کارهای بیهوده کرده‌اند، بدون نتیجه در بیرون از دیوار باقی می‌مانند.

ارتباط با خداوند، تنها چیزی است که انسان باید برای آن تلاش کند. اغلب، پس از رنج کشیدن‌های بسیار، شخص به این واقعیت می‌رسد. پس چرا حالا تجربه نیاموزید؟ خداوند همواره آماده است تا به شما خوش‌آمد گوید. در رسیدن به خداوند، شکستی وجود ندارد. احمقانه است اگر از خودتان بپرسید: "آیا من می‌توانم روزی به ملکوت خداوند وارد شوم؟" چون خانه‌ی دیگری وجود ندارد که در آن اقامت کنید. چون آن جا، خانه واقعی شماست. شما نباید آن را به دست آورید. شما از پیش، بنده خداوند بوده‌اید. شما به تصویر او خلق شده‌اید. فقط

شناخت خداوند است. هدف من از آمدن به معبد، بودن با خداوند و صحبت کردن درباره‌ی اوست.

روشنایی ماه، ظلمت‌های آسمان را از بین می‌برد. روحی که آموزش می‌بیند تا خداوند را بشناسد نیز چنین است. روحی که در او سرسپردگی، صداقت و پافشاری برای شناخت خداوند، موج می‌زند، به هر کجا که قدم بگذارد، تاریکی معنوی دیگران را می‌زداید. حتی آن‌هایی که به خداوند فکر می‌کنند، درخشندگی کوچکی دارند، ولی قادر نیستند به دنیا روشنی ببخشند. مردم مؤمن معمولی مثل ستاره می‌مانند و نور کمی ساطع می‌سازند.

با تمرین یوگای علمی به صورت مؤمن واقعی در آیین و به مانند ماه نه تنها تاریکی‌های اطراف خود، بلکه تاریکی سایرین را هم بزدايید. با تمرین تمرکزی شما می‌توانید وجود خداوند را ثابت کنید.

به اطاقتان بروید و در را ببندید - وسواس به خرج ندهید. آرام بنشینید و با خداوند صحبت کنید. تفکر و تعمق را تمرین کنید. اجازه دهید ذهنتان به قدری به این کار عادت کند که دفعه‌ی بعد که برای این کار می‌نشینید، کوششی برای تمرکز پیدا کردن از خود نشان ندهید و ذهنتان فوراً روی او متمرکز شود. اگر بارهای اول برای غلبه به ناآرامی ذهنی و جسمی خود تلاش نکنید، مشکل بتوانید به آرامش برسید. ولی اگر در همان دفعات اول، نهایت کوشش خود را به کار بندید، به زودی خوشحال و آزاد خواهید شد.

واقعیت برایم آشکار شد. دنیاهاى وهم و خیال را دیدم که در پای مادر ربّانی(۳۳) در حال سوختن و بخار شدن‌اند. در پرتو خرد او همه‌ی فناپذیری من نابود شد.

تفکر و تعمق، تمرین واقعی مذهب است

تمرین واقعی مذهب، آرام نشستن، تفکر و تعمق و گفتگو با خداوند است. ولی شما به این نقطه‌ی اوج نمی‌رسید، چون به اندازه‌ی کافی روی خداوند تمرکز نمی‌کنید و به همین دلیل در دنیای وهم باقی می‌مانید.

در هوشیاری خداوند قرار گرفتن چیز کاملاً متفاوتی است و در صورتی حاصل می‌شود که شما آرام بنشینید و بگویید: "درهای حواس پنچگانه را یکی‌یکی به روی خود می‌بندم، مبادا شمیم گل سرخ یا آواز بلبل، توجه مرا منحرف سازد(۳۴)". هر چه با تمرکز و تعمق بیشتری این کلمات را ادا کنید، به عمق بیشتری می‌روید. با ادامه‌ی این کلمات و رفتن هر چه بیش‌تر و بیش‌تر به عمق، پس از مدتی متوجه می‌شوید که همه‌ی تظاهرات بیرونی را فراموش کرده‌اید، و کم‌کم در مقابل خیرگی درونی، نور یا قدیسینی ظاهر می‌شوند و یا شما در سروری ربّانی احاطه می‌شوید. هر گونه فعالیت معنوی که با زنده نگاه داشتن یاد خداوند همراه باشد مفید و سودمند است، ولی آنچه از همه مهم‌تر است کوشش مصّرانه شما برای

ارزش زیستن را ندارد. در این لحظه چشمش به شمشیری افتاد که در معبد افتاده بود. مثل کسی که دچار جنون شده باشد، با این تصمیم که به زندگی خود خاتمه دهد، آن را به دست گرفت. در آن لحظه مادر در فرم کیهانی خود، در مقابل او ظاهر شد. آن قدیس در اقیانوسی از شادی محاصره شد. در همان مکانی که قدیس این تجربه را کسب کرده بود، همان مجسمه‌ی سنگی در فرمی زنده تجسد یافت و مقابل دیدگان من ظاهر شد.

چنانچه ساعت‌های متوالی به تفکر و تعمق نپرداخته بودم، نمی‌دانستم که مذهب می‌تواند به عنوان یک علم هم مطرح شود. پشتکار، راز پوشی، سرسپردگی و پایداری لازم هستند. شما نمی‌دانید مرگ چه زمانی فرا می‌رسد پس ذهنتان را هر لحظه روی خداوند نگاه دارید. آنچه را که می‌خواهید و نیاز دارید، در درون خودتان است. به طور طولانی و عمیق، خدا را جستجو کنید. من ساعت‌ها به تفکر و تعمق می‌نشینم و تا تمرینم را تمام نکنم، کسی را نمی‌بینم. باید تصمیم بگیرید که هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند ذهن شما را منحرف سازد. در آن صورت، گذشت زمان را تشخیص نمی‌دهید.

در هند، هنگامی که مدرسه رانچی را اداره می‌کردم، عادت داشتم تمام اوقات بی‌کاری‌ام را، این جا و آن جا در داخل محوطه بنشینم و تفکر و تعمق کنم، تا زمانی که در خداوند غرق شوم. این تنها راه یافتن اوست. وقتتان را از دست ندهید. وقتی می‌توانید در هوشیاری ربّانی غرق شوید، شش ساعت خواب به نظرتان خیلی زیاد می‌آید.

وقتی نام "خداوند" را بر زبان می‌آورم، همه وجودم در شادی او ذوب می‌شود. ولی این حالت را با کوشش و جدیت به دست آورده‌ام. شما هم تلاش کنید. من در ابتدا سرسپرده نبودم. ذهنم بسیار ناآرام بود. ولی اکنون درست مانند آتش است. به محض آن که ذهنم را متوجه مرکز آگاهی می‌کنم، همه‌ی افکارم محو می‌شوند. تنفس، قلب و ذهنم فوراً آرام می‌گیرند و فقط نسبت به خداوند آگاهی پیدا می‌کنم. با روش‌های علمی، مذهب را واقعی سازید. علم به شما یقین و اطمینان می‌دهد. در خودتان برکت متعالی را که از آن سخن می‌گویم، بیابید، و زمانی که آن را یافتید متوجه می‌شوید که مذهب دیگر افسانه نیست بلکه یقینی علمی است. به درگاه خداوند دعا کنید: "بار پروردگارا تو خالق آفرینشی، پس من به سوی تو می‌آیم. من درگاه تو را رها نمی‌کنم و آن قدر پافشاری می‌کنم تا با من سخن بگویی و سبب شوی حضور تو را حس کنم. من بدون تو زندگی نمی‌کنم."

پشتکار، رازپوشی، سرسپردگی و تداوم لازم هستند

یکی از اولیای بزرگ هند، شری راماکریشنا مشغول ستایش تصویر سنگی کالی، مادر کیهانی، بود و از او می‌خواست که در مقابلش ظاهر شود. درد اشتیاق او به قدری شدید شد که احساس کرد، زندگی دیگر

هرگز احساس خستگی و بی‌خوابی نمی‌کنید. خواب، مثل خوردن، تحت کنترل من است. من سرمایه‌ای به مراتب ارزشمندتر دارم، و خداوند ثابت کرده است، وقتی او با من است، همه ضروریات زندگی غیرضروری می‌شوند. در آن هوشیاری، شما از یک آدم معمولی، از هر جهت سلامت‌تر، شاداب‌تر و انرژی‌دارتر می‌شوید. به دنبال چیزهای کوچک در زندگی نروید. آن‌ها شما را از خداوند جدا می‌کنند. از همین حالا آزمایش کنید. زندگی را ساده کرده و مثل پادشاه زندگی کنید.

درک عدم واقعیت ماده

نوشته‌های مقدس هندو اشاره به این دارند که اعتقاد به عدم وجود ماده و همه چیز بودن روح، نباید بر اساس نظریه‌های تعصب‌آمیز، غیرمنطقی، غیرروشنفکرانه یا غیرقابل‌توصیف باشد، بلکه باید بر مبنای تحقیقات درونی علمی و درک صحیح استوار باشد.

مردم اغلب خود را با جسمشان یکی می‌دانند، جسمی که با غذا تقویت می‌شود. ولی آن‌ها غافل از این هستند که منبع اولیه هستی بدن، پرانا (زیست نیرو) (۳۵) است. نه غذا و نه هیچ کمک خارجی نمی‌تواند فردی را که جریان کیهانی از او بیرون کشیده شده، مجدداً زنده کند.

رابط میان جسم مادی و روح غیرمادی، پرانا می‌باشد. خردمندان قدیمی هندو، وجود پرانا را کشف کردند و علم پرانا یا (۳۶) یا کنترل زیست نیرو را تدوین نمودند.

فردی که یاد می‌گیرد با کمک قوه‌ی اراده، روش‌های متافیزیکی را در زندگی خود به کار بندد و به طور آگاهانه منبع پایان‌ناپذیر زیست نیرو را مهار می‌کند، از بسیاری از محدودیت‌های جسم رها می‌شود. خردمندان هندو عقیده دارند که ماده، محتوای ذهنی تجسد یافته است. و تعدادی نظیر حضرت مسیح، این حقیقت را، با به هستی درآوردن و از هستی خارج کردن جسم‌های خود و سایر اشیای فیزیکی، به اثبات رسانده‌اند.

عناصر شیمیایی ماده،

ارتعاشات الکترونیکی هستند

علم جدید نشان می‌دهد که ماده از نیروهای ارتعاشی درست شده است. عناصر شیمیایی، عوامل ساختاری که مسئول پدید آمدن همه‌ی اشکال موجود در عالم - از سگ و ستاره گرفته تا انسان - هستند، چیزی جز اشکال گونه‌گون ارتعاش‌های الکترونیکی نمی‌باشند. برای نمونه، در یخ، سردی، وزن و شکل، قابل رؤیت است. یخ را ذوب کنید، آب می‌شود. اگر جریان الکتریسته را از آن عبور دهید، به صورت اتم‌های نامشهود ئیدروژن و اکسیژن درمی‌آید که در تجزیه بعدی، اشکال ارتعاش‌های الکترونیکی می‌باشند. یک نفر ممکن است از دیدگاه علمی ادعا کند یخ وجود ندارد، اگر چه با حس بساوایی، بینایی

حضرت مسیح چهل روز در بیابان روزه گرفت. او گفت: "بشر، صرفاً با نان زنده نیست، بلکه با هر "کلمه‌ای" که از دهان حق خارج می‌شود(۳۷)".

"کلمه"، ارتعاش کیهانی است. "دهان خداوند"، بصل‌النخاع در قسمت خلفی مغز است، که به نخاع منتهی می‌شود. بصل‌النخاع حیاتی‌ترین نقطه بدن انسان، مدخل ربّانی ("دهان خداوند") همان "کلمه" یا اوم (Aum) (38) است. "اوم" انرژی کیهانی است که انسان به کمک آن زنده می‌ماند.

افرادی که هرگز روزه نمی‌گیرند، این تجربه را ندارند که انسان می‌تواند زنده بماند، همان طور که مسیح چهل روز فقط با کلمه الله زنده ماند.

در روزهای اول روزه، گرسنگی احساس می‌شود، ولی همین که روزها می‌گذرد، گرسنگی کم‌تری ایجاد شده و احساس آزادی و رهایی شخصی، حس می‌شود. چرا؟ برای آن که وقتی ورود غذای ناخالص به بدن منع می‌شود، بدن ناگزیر می‌گردد به غذای غیرمادی - جریان حیات - متکی شود.

اراده‌ی انسان، مولّد انرژی است. از طریق میل و اراده، انسان قادر است به طور سریع از مخزن قدرت درونی استفاده کند. انسانی که رغبتی به انجام وظایف روزانه‌ی خود ندارد، معمولاً احساس ضعف و سستی می‌کند. انسانی که با میل و رغبت و سخت‌کوشی کار می‌کند، به طور جسمی و روحی از جریان کیهانی تغذیه می‌شود.

و غیره، قابل لمس و مشاهده است. در واقع جوهر آن، الکترون‌های نامرئی یا اشکال انرژی هستند.

به عبارت دیگر نمی‌توان گفت آنچه قابل تبدیل به نامرئی باشد، هستی معتبری دارد. به این ترتیب می‌توان ادعا کرد که ماده وجود ندارد. در حالی که ماده به طور نسبی وجود دارد. ماده در ارتباط با ذهن ما و به صورت نیروهای الکترونیکی نامرئی که غیرقابل تغییر و فناپذیر است، وجود دارد.

هم آب و هم یخ، هر دو تبلورهای گازهای نامرئی هستند و صرفاً هستی خارجی و زودگذر دارند. به طور مشابه، هم ذهن فانی و هم ماده، ظهورات فرآر هوشیاری ربّانی بوده و صرفاً هستی عارضی دارند. درواقع، فقط ذهن کیهانی وجود دارد.

درست به همان ترتیب که پدر و مادر، وسیله‌ی تولد فرزند را فراهم می‌آورند، به همان صورت، ماده برای هستی خود متکی به ذهن است. ماده از ذهن ربّانی درست شده و برای ذهن فانی قابل مشاهده است و از خود، و در خود، واقعیت و هستی ذاتی ندارد.

با وجود این، نیروهای الکترونیک کور یا فاقد آگاهی موجود در آفرینش، عامل‌های حکمت الهی خلاق هستند، چون در درون خود، ارتعاش‌های زیست‌نیرو یا پرانا را دارند که به نوبه‌ی خود با فرمان الهی صادر شده است.

خداوند فرمود: "نور ظاهر شود، و نور ظاهر شد(۳۹)". تجلی فکر ربّانی و اراده‌ی ربّانی به صورت نور یا انرژی ارتعاشی ظاهر شد، جاری

شدن جریان حیات و الکترون‌ها، که بعدها به طور قوی‌تری ارتعاش پیدا کردند و از آن‌ها نیروهای ناپیدای طبیعت پدید آمد که به نوبه خود به صورت نود و دو عنصر اصلی ماده که جهان آفرینش را تشکیل می‌دهد، تظاهر بیرونی پیدا کردند.

طبق آگاهی بشر، ماده، هم قابل مشاهده است و هم واقعی. ولی انسان از طریق تحقیقات نظری، منطقی و آزمایشات آزمایشگاهی (نظیر تبدیل قطعه قابل رؤیت یخ به نیروهای نامرئی) کشف کرد که قدرت خلاق دائمی و تغییرناپذیری در پس همه‌ی اشکال ناپایدار و وهم‌آلود دنیای پدیده‌ای وجود دارد.

این حقیقت را با مقایسه‌ی اقیانوس و موج، می‌توان درک و لمس کرد. اگرچه امواج اقیانوس، هستی پایداری نداشته و صرفاً تظاهرات گذرا و بیرونی یک ماده‌ی بزرگ هستند، آن‌ها نمی‌توانند بدون اقیانوس وجود داشته باشند ولی اقیانوس با و بدون امواج هم وجود دارد.

این مفاهیم، از نظر عقلی قابل فهم هستند، ولی تا فردی روش تبدیل ماده به زیست‌نیرو و زیست‌نیرو به آگاهی کیهانی(۴۰) را نداند، همان‌طور که مسیح، کریشنا و سایر سالکین قادر به درک آن بودند، این مفاهیم برایش ناشناخته باقی می‌مانند. برای چنین روشنگری‌هایی، ماده به خودی خود، وجود ندارد، زیرا آن‌ها می‌بینند که در پس امواج غلطان و ناچیز خلقت، اقیانوس لایتغیر خالق اعظم آرمیده است.

عالم هستی، رؤیای ذات احدیت است

طبق فلسفه‌های ودانتا و یوگا، عالم هستی رؤیای پروردگار است. ماده و ذهن، کیهان، همراه با اختران و سیارات آن، امواج سطحی بزرگ، جریان‌های ظریف و نامشهود خلقت مادی، قدرت حس، اراده و آگاهی بشر، مراتب زندگی و مرگ، روز و شب، سلامتی و بیماری، موفقیت و شکست - طبق قانون نسبیتی که بر رؤیای پروردگار حاکم است - واقعیت‌هایی به شمار می‌روند.

برای رؤیابیننده، همان انسان فانی که نقش کوچک خود را در رؤیای بزرگ کیهانی ایفا می‌کند، همه‌ی این دوگانگی‌ها، که طبق قانون نسبیت عمل می‌کنند، واقعی به نظر می‌رسد. برای رهایی از مایا (وهم و قانون نسبیت) فرد باید از رؤیا به خداآگاهی جاودانی برسد. ما نمی‌توانیم رؤیای قانونی را با قوه‌ی تصورات یا با نفی وجود آن، یا با قبول "زندگی" ولی نفی "مرگ" یا با پذیرش و شناخت سلامتی ولی رد کردن بیماری، تغییر دهیم. هر مرتبه‌ای، همان قدر بخشی از مرتبه‌ی مخالف خود است که دو روی یک سکه هستند. دوگانگی‌ها به طور اساسی و فطری، یکی هستند. جستجوگر حقیقت به جای آن که سعی کند این دو را از هم جدا کند، می‌کوشد به کمک خرد، در فراسوی آن‌ها حرکت کند.

انسانی که تصور می‌کند جسم او از روح او جداست و سعی دارد صرفاً جنبه‌های مثبت، شاد و سودبخش عالم هستی را "واقعی" بشمارد،

جهانی که ماهیت آن بر اساس دوگانگی است، این چنین انسانی عمیقاً در اوهام و فریب‌های رؤیای جهان، فرو رفته است. دقیقاً همان گونه که وقتی شخصی رؤیایی می‌بیند برایش واقعی به نظر می‌رسد ولی هنگامی که از خواب بیدار می‌شود، آن واقعیت اعتبارش را برای او از دست می‌دهد، به همان نسبت این امکان وجود دارد که از رؤیای "واقعیت به ماده" بیرون آید و در قلمرو لایتغیر روح، زندگی کند.

فقط ابرمردی که یاد گرفته آگاهی خود را بسط داده و به خداآگاهی تغییر دهد، می‌داند که آفرینش، رؤیای پروردگار است. او، و تنها او می‌تواند با آگاهی کامل بگوید که ماده وجود ندارد. جستجوگر خداوند، به کمک تعداد بی‌شماری گام‌های خود-انضباطی، و از طریق جاده‌ی یوگا یا هر راه تکامل روحی دیگر - چه راه عشق، خرد، خدمت یا جانبازی - دوگانگی‌ها را مستحیل می‌سازد و یگانه‌ی ازلی را تشخیص می‌دهد. "آن کسی که از وهم و گمان رها می‌باشد، مرا (خداوند را) به عنوان روح اعلی می‌شناسد، همه را می‌شناسد. او با تمام وجود مرا پرستش می‌کند(۴۱)".

هم چنان که اکنون در مقابل دیدگانم (حس شهود) (۴۳) مجسم است، توضیح دهم.

حقایق، مهم‌تر از تصورات هستند. آن‌ها واقعی‌اند، با این وجود، اصل و مبدأ آن‌ها فکری است که از ذهن نشأت گرفته است. برای نمونه، اشکال گونه‌گون ماده‌ی اتمی، افکار تبلور یافته‌ی پروردگار هستند که می‌توان آن‌ها را به فکر مبدل ساخت و فکر را می‌توان مجدداً به صورت شیء مجسم کرد. انسان ضمناً قدرت دارد که عقایدی را خلق کند ولیکن قدرت تصور او بسیار قوی نیست. اگر قدرت تجسم بشر به قدر کافی قوی بود، این توانایی را داشت که اشیای مادی را در زمین خلق کند (۴۴). انسان قدرتی در درون خود دارد که نظیر قدرت خلاق خداوند، قادر است که با اراده، آنچه را که می‌خواهد، خلق نماید. متأسفانه برای انسان غیرممکن است که قدرت خود را متبلور سازد زیرا از قدرت آزاد، قدرت ربّانی فکر، که خداوند به او اعطا کرده، استفاده نموده است.

وقتی ما سعی می‌کنیم هوشیاری خداوند را به تصویر بکشیم، برایمان جای تعجب است که خداوند چگونه می‌تواند همه چیز را به خاطر بسپارد. زیرا ما همه چیز را مطابق ظرفیت فکری خودمان می‌سنجیم. ما بر اساس تجارب خودمان درک می‌کنیم. فردی که حافظه‌ی قوی ندارد، تصور می‌کند دیگران هم حافظه‌ای شبیه او دارند. با وجود این، افرادی هستند که حافظه‌ای خارق‌العاده دارند، کسانی که می‌توانند یک کتاب قطور را حفظ کنند، شاید به همان آسانی که شما می‌توانید

بزرگ‌ترین ماجراجویی انسان

زندگی بزرگ‌ترین تجربه‌ی قابل‌تصور است. اگر چه بعضی از زندگی‌ها خالی از هیجان هستند لیکن، تعدادی از آن‌ها مملو از تجربیات خارق‌العاده‌اند. مردی را می‌شناختم که سی و دو بار اقدام به خودکشی کرد، و هر بار چیزی اتفاق افتاد که مانع از کار او شد. تصور کنید چه می‌شد اگر شما در مورد همه‌ی کسانی که اکنون در زمین زندگی می‌کنند، آن‌هایی که از دنیا رفته‌اند و کسانی که هنوز متولد نشده‌اند، همه نوع اطلاعاتی داشتید. این است قدرت پروردگار. مسیح می‌گفت: "دو گنجشک را به یک پیشیز بفروشد و یکی از آن‌ها بر زمین نمی‌افتد بدون آن که خداوند از آن مطلع گردد." (۴۲) خاطره‌ی تجربیات همه ابنای بشر در حافظه‌ی خداوند است. البته درک و تصور نوعی هوشیاری که از همه‌ی حوادث اتفاق افتاده در عالم، آگاه باشد، مشکل است. با وجود این، درک و عمق‌یابی ماهیت روح، یکی از هیجان‌انگیزترین تجارب انسان است. اجازه دهید تصویری از آن را

چگونه است که ما می‌توانیم جزئیات فیلمی را که سال‌ها پیش دیده‌ایم به یاد آوریم؟ به دلیل این که همه‌ی وقایع در مغز ضبط می‌شوند. به محض این که شما سوزن توجه را روی صفحه‌ی مشخصی از تجارب خود می‌گذارید، ذهن شما شروع به یادآوری آن تجربه می‌کند. اگر از شما بپرسم: "پنج‌شنبه‌ی قبل که یکدیگر را دیدیم، تو کجا نشسته بودی؟" شما فوراً به خاطر می‌آورید، همراه با سایر خاطرات. اگر از شما بپرسم: "من به تو چه گفتم؟" کلماتم در ذهن شما شروع به شکل گرفتن می‌کنند.

قدرت درونی حافظه، از خداوند ناشی می‌شود و کامل و تمام است، هرگز فراموش نمی‌کند. حافظه‌ی یک انسان معمولی نمی‌تواند همه‌ی تجاربی را که در زندگی او اتفاق افتاده، یک جا به خاطر آورد، ولی حافظه‌ی ربّانی که در پس این حافظه نهفته است قدرت دارد که همه‌ی وقایع را هم‌زمان و برای همیشه به خاطر بسپارد. بنابراین حافظه‌ی خوب یا بد، زاییده‌ی باور و اعتقاد است. شما خودتان را متقاعد کرده‌اید که حافظه‌ای ضعیف دارید، بنابراین حافظه‌ای ضعیف دارید. با وجود این، پریدن از این باور به باور مخالف آن هم، کار ساده‌ای نیست. کوشش زیادی لازم است تا شما خود را متقاعد کنید که حافظه‌تان در واقع، تبلوری از حافظه‌ی همه چیز به یادآور ربّانی حق است.

چند خط را حفظ کنید. افرادی که فراموشکار هستند مشکل می‌توانند باور کنند که دیگران می‌توانند چیزهای بسیاری را به خاطر بسپارند. یک جواهرفروش جواهراتش را به خاطر دارد، کتابفروش تعداد کتاب‌هایش را، و به همان نسبت، خداوند قادر است هر آنچه که در عالم خلق کرده است به یاد داشته باشد. با برخوردار بودن از قدرت ربّانی، او می‌تواند فوراً آنچه را در عالم اتفاق افتاده است به خاطر بیاورد. خداوند برای به خاطر آوردن آنچه گذشته است، به ذهن فیزیکی محدود احتیاج ندارد، چرا که هوشیاری نامنتهای او بر همه چیز احاطه دارد.

مبدأ و قدرت حافظه

حافظه، قدرت شگرفی است. قدرت حافظه‌ی انسان از حافظه نامنتهای خداوند نشأت می‌گیرد. برای نمونه، شما نمی‌توانید همه‌ی فیلم‌هایی را که از ابتدای تولد دیده‌اید، به یاد بیاورید. ولی اگر یکی از آن فیلم‌ها را داشتیم و به شما نشان می‌دادم شما فوراً آن را به یاد می‌آوردید. حافظه‌ی ربّانی که در پس حافظه شماست، دقیقاً در شما هم وجود دارد و قادر است تجاربی را که بر شما گذشته، به خاطر آورد. چنانچه شما پرده‌های آغازین نمایش را ببینید، تمام داستان، مجدداً به خاطرتان می‌آید و می‌گویید: "آه من این فیلم را قبلاً دیده بودم و یادم می‌آید که چگونه پایان پذیرفت".

قوی‌ترین حافظه‌ی انسان، چیزی نیست جز وامی از هوشیاری بی‌منتهای خداوند، که در آن همه‌ی تجربیات انسان‌ها و سایر موجودات به ثبت رسیده است.

خلقت - ماجرای دوگانه خداوند و بشر

ماجرای خلقت، داستانی بس شگفت‌انگیز است. این که چگونه خداوند همه موجودات را از هستی به نیستی آورد و چگونه در پس پرده‌ی هستی، دست‌های پر قدرتش در کار است تا ما را به اصل خودمان، که رجعت به اوست، بازگرداند. ماجرای کیهانی خلقت و گره خوردن ظریف و استادانه‌ی آن با ماجرای زندگی بی‌شمار انسان‌های روی زمین، به سختی قابل توصیف است.

می‌دانیم که عمر متوسط انسان شصت سال و عمر تمساح بین شصت تا یکصد سال است. درخت ماموت دو هزار سال عمر می‌کند، سگ فقط چهارده سال و اسب حداکثر سی و شش سال. مشخص است که دستی این طول عمرها را رقم زده است. با وجود این شنیده‌ایم که برخی از یوگی‌ها صدها سال زندگی کرده‌اند. به طور مسلم می‌دانیم که ماهاآواتار باباجی (۴۵) چند صد سال زندگی کرده و هنوز هم در جسم خود، در جوانی کامل است. گفته می‌شود سوامی ترای لانگا (۴۶) بیش از سیصد سال عمر کرده است. حقیقت به مراتب جذاب‌تر از داستان است.

قابل قبول و تصور است که تحت شرایط مناسب (و در صورت عدم هدر رفتن جوهر حیاتی (۴۷) و صرف غذای سالم و درست‌اندیشی) جسم انسان بتواند تا بی‌نهایت زنده بماند. ولی فشارهای وارد بر جسم، وحشتناک هستند. وقتی موشی به تله می‌افتد، قلب او شروع به تپش شدید می‌کند. و هنگامی که شما از عهده‌ی پرداخت بدهی‌هایتان برنمی‌آید، قلبتان همان گونه می‌تپد. بنابراین نگرانی، غرامت و خسارتش را می‌گیرد. البته انواع دیگری از تنش هم وجود دارند. شنیده‌ام کمیسر شیکاگو با دلایلی نشان داده است که چنانچه صدا را از شهرها بگیرند، ساکنین آن‌ها ده سال بیش‌تر عمر می‌کنند.

با وجود این، ما در دنیای شگفتی زندگی می‌کنیم. آن‌هایی که صرفاً برای "خوردن، نوشیدن و خوش گذراندن" عمر خود را سپری می‌کنند، از اعجاب و شگفتی زندگی، چیزی درک نمی‌کنند.

تمایل به خطر کردن، با مبارزه‌ی روح و تلاش او برای ورود به رحم در هنگام لقاح شروع می‌شود. در عالم علوی (۴۸) میلیون‌ها روح وجود دارند که درصدد آمدن به زمین و ورود به اسپرم مرد و تخمک زن، به هنگام بسته شدن نطفه هستند. روح، تا رسیدن به رستگاری نهایی، میل زیادی به تجسد در زمین دارد. به هنگام لقاح، برقی در هوا زده می‌شود و روحی به هنگام آمیزش اسپرم و سلول‌های تخمک وارد رحم می‌شود. شما برای ورود به رحم باید مبارزه کنید. نه تنها شما، بلکه روح‌های زیادی هجوم می‌برند تا وارد شوند و آن‌هایی که برنده شوند، شما، و شما و من هستیم. پیروزی آسانی نبود.

هوشیاری پیش‌زادگی

پس از ورود به رحم شما سؤال می‌کنید: "من چه خطایی مرتکب شده‌ام؟ مدت‌ها بود که از قفس بدن آزاد بودم، و در بدن نوری و بی‌وزنم می‌گشتم و اکنون زندانی تن شده‌ام". با وجود این در مدت نه ماهی که در رحم هستید به شرایط جدید خو می‌گیرید. این نوعی تنبیه محسوب می‌شود؛ نه ماه زندگی در محبسی که شما باید از طریق دیگری نفس بکشید، از طریق دیگری غذا بخورید و از طریق دیگری خون دریافت کنید. شما متکی به دیگری هستید. روحتان به سوی پروردگار فریاد می‌کشد: "مرا از این زندگی رها کن. من نه می‌توانم ببینم و نه می‌توانم بشنوم. من اسیر و گرفتارم". گویی آن نه ماه در رحم مادر، همان جهنم و برزخ است - درمانده و تنها در تاریکی، مثل درخت به یک نقطه میخکوب بودن؛ با خاطرات گاه و بی‌گاه و بعد فرو رفتن در خواب. زمانی که خاطرات هجوم می‌آورد، شما در بدن مادر تقلا می‌کنید. من هوشیاری‌ام را به دوران قبل از زایش برده‌ام و آنچه را می‌گویم می‌دانم. (۴۹)

بیداری و خواب نوزاد در رحم، بستگی به خواب و بیداری مادر ندارد. اراده‌ی کودک به حرکت کردن، خاطره‌ای است که از گذشته‌ی روح می‌آید. بنابراین او به گونه‌ای ناآرام در بدن غلت می‌خورد تا خسته شود و به خواب رود. بعد برای مدتی بیدار می‌شود و دوباره حرکت

می‌کند. احساس گرسنگی می‌کند و از طریق تغذیه‌ی خونِ مادر، گرسنگی خود را رفع می‌کند.

نوزاد به طور ضعیف، ضربان قلب مادر و ارتعاشات حاصل از جریان خون را می‌شنود. او از طریق این صداها از وجود بدن خود، آگاه می‌شود و می‌خواهد خود را آزاد کند. بنابراین اولین تجربه‌ی هیجان‌انگیز روح، مبارزه بین دو عقیده است: این آرزو که به صورت انسان به زمین بیاید، و از طرفی دیگر، آزادی بدون شکل بودن را احساس نماید.

هیئت فیزیکی به خود گرفتن روح به این گونه است که نوزاد ابتدا شکل ماهی را به خود می‌گیرد با یک دم کوچک. این شکل به صورت حیوان در می‌آید که در رحم به حالت جمع و خم شده است. گه‌گاهی خاطره‌ای از گذشته می‌آید و جنین حرکتی می‌کند. تقلا موقعی بیش‌تر می‌شود که جنین در داخل رحم، شکل انسان را به خود می‌گیرد. روح فریاد می‌کشد: "بگذار خارج شوم." زمانی که اراده خیلی قوی می‌شود، طفل به دنیا می‌آید. نوزادان پیش‌رس آن‌هایی هستند که اراده و عزمی استوار دارند. آن‌ها دوست ندارند نه ماه در رحم باقی بمانند و لذا پیش از وقت معین بیرون می‌آیند.

آغاز حیات

وقتی نوزاد به دنیا می‌آید، شروع به گریه می‌کند. قدیسین می‌گویند علت این است که روح، دوست ندارد به زمین بیاید و به مبارزه‌ی حیات پردازد. همراه با این حالت، نوزاد قبل از به دنیا آمدن، دست‌های خود را به حالت تضرع بالا می‌برد و دعا می‌کند: "بار پروردگارا به من حیات فیزیکی عطا نکن".

تبیین فیزیولوژیکی گریه کردن بچه این است که شش‌ها برای شروع روند تنفس باید باز شوند و اولین گریه‌ی کودک، کوششی است برای به فعالیت درآوردن شش‌ها و آغاز دم حیات. زمانی که نوزاد متولد می‌شود، نفس فرو می‌رود و روح که تا این لحظه نیمه‌خواب بوده به صورت موجودی زنده با یک زندگی مستقل درمی‌آید. "خداوند دم حیات را، از راه بینی به او دمید و انسان به صورت موجودی زنده در آمد(۵۰)".

بدن انسان از شانزده عنصر مادی اولیه درست شده که توسط نوزده عنصر ظریف انرژی، حمایت می‌شوند و به فعالیت در می‌آیند(۵۱). این عناصر می‌توانند به هوشیاری خالص مبدل شوند. جمله‌ی "انسان به صورت موجودی زنده در آمد"، اشاره به این واقعیت دارد که جسم انسان معمولی که از عناصر شیمیایی درست شده است (خاک زمین) باید اکسیژن استنشاق کند تا بتواند روی زمین باقی بماند؛ همان گونه

که فرمان، توسط خداوند صادر گردید، هنگامی که برای اولین بار دم حیات به انسان دمیده شد.

هنگامی که نوزاد به دنیا می‌آید، به روشنایی چشمک می‌زند، صداها را می‌شنود، حس بویایی و چشایی دارد، نفس می‌کشد، و شرایط به نظرش عادی می‌آیند. مقاومت قبل از زایش او، با اولین تنفس پایان می‌پذیرد و این هنگامی است که مایا (فریب کیهانی که القا می‌کند "هستی" وابسته به بدن و تنفس است) بر او غلبه می‌کند. او خود را به دنیای فیزیکی وابسته می‌بیند.

با گذشت زمان، طفل مبارزه می‌کند تا جسم خود را تحت کنترل در آورد. چند بار او را می‌بینید که دست و پایش را به هوا پرتاب می‌کند، با این هدف که هماهنگی به وجود آورد. همه این اعمال توسط نیمه هوشیار و از طریق خاطره‌ای که روح از گذشته دارد، هدایت می‌شوند. آن خاطره همواره آن جا هست. شما به طور غریزی از مرگ هراس دارید، چون همه دفعاتی که آن تجربه را پشت سر گذاشته‌اید، به خاطر می‌آورید. شما ضمناً از درد می‌ترسید چون قبلاً رنج زیادی متحمل شده‌اید.

هنگامی که طفل، کودک خردسالی می‌شود تحت نفوذ اراده پدر و مادر و هم چنین سایر اعضای خانواده قرار می‌گیرد. هر کدام از آنها می‌خواهند از او شخصیت متفاوتی بسازند، و دوستان شیطان‌ش هم می‌خواهند او چیز دیگری بشود.

شخصی یا ملی، بیش از جرم‌ها، بمب‌ها یا هر تهدید دیگری، انسان وقتی راه غلط می‌رود، باید از خودش بترسد. از طبیعت و فطرت ربّانی خود غافل بودن و تحت تأثیر عادت‌های بد قرار گرفتن، یعنی از خود برای خود دشمن ساختن. بهترین راه کسب موفقیت در زندگی این است که دوست و همراه خود باشید. حضرت کریشنا یک بار گفت: خودِ برتر، دوستِ خود (متحول شده) و دشمنِ خودِ دوباره ساخته نشده (گناهکار) است.

دشمن‌های ظریف و محیل

برای ما آسان است خود را در حال کشف و جستجوی سرزمین ناشناخته‌ای مجسم کنیم. اگر با کشتی سفر کنیم قایقی همراه می‌بریم که چنانچه کشتی احتمالاً غرق شد، خود را به داخل قایق بیندازیم. ولی در تجارب بی‌شمار زندگی، احساس می‌شود سوراخی در قایق باشد و این صرف‌نظر از همه‌ی احتیاط‌هایی است که ما به کار می‌بندیم.

در جنگلی که مملو از حیوانات خطرناک است شما می‌توانید دقت لازم را علیه آن‌ها به کار بندید، ولی از خطرهای ظریف، به سختی می‌شود فرار کرد. چگونه می‌شود خود را از آسیب جرم‌ها (میکروب‌ها) محفوظ نگاه داشت؟ میلیون‌ها از آن‌ها هر لحظه در اطراف ما در رفت و آمد هستند. تصور ما بر این است که با حمایت کردن خود از

کودک باید با همه‌ی این فشارهای ناموافق مبارزه کند. این مسئله‌ی رنج‌آوری است. بنابراین به جاست اگر به فرزندانان قدری آزادی دهید. البته جوانانی که از آزادی زیادی برخوردارند ممکن است در آینده شکایت کنند: "ای کاش آن زمان‌ها مرا از انجام این کار نهی می‌کردند. در آن صورت من آدم امروزی نبودم".

به همه‌ی کشمکش‌های فیزیولوژیکی و ذهنی که یک کودک باید تا رسیدن به نوجوانی طی کند، بیندیشید. در آن سال‌ها، حس‌ها فعال‌تر شده و جوان با خودش در جنگ درونی شدیدی به سر می‌برد. مبارزه با احساسات نوجوانی مبارزه‌ی سختی است و بیرون آمدن پیروزمندانه از این تجارب مخاطره‌آمیز، و پشت سر گذاشتن ماجراهای هیجان‌انگیز حیات، در نوع خود تجربه‌ی بزرگی است.

انسان باید با خودش دوست باشد

زنده بودن و زندگی کردن چیز شگفتی است، ولی عناصر زیادی در کمین نشسته‌اند تا ما را نابود کنند. درافتادن با حیوانات وحشی در جنوب آفریقا، در مقایسه با تجربه‌های پرمخاطره‌ی حیات، هیچ است. هیچ حکایتی در تاریخ، این قدر جالب نیست. انسان، با هوش و ذکاوتی که دارد می‌داند چگونه خود را از آسیب حیوانات در امان نگاه دارد، ولی نمی‌داند چگونه خود را علیه عادت‌های بد و امیال نفسانی حفظ کند. بالاترین دشمن انسان خودش است. بیش از دشمنان

خود را برای هر جنگی آماده کنید

برای سالم بیرون آمدن از جنگ زندگی باید خود را با سلاح‌های مناسب مجهز سازید. باید آموزش سربازی دیده باشید. مردی که نداند چگونه از خود حمایت کند، فوراً کشته می‌شود. مرد عاقلی که در مقابل همه نوع جنگ‌افزایی مجهز است - علیه بیماری، علیه سرنوشت، و کارما، علیه همه نوع افکار شیطانی و عادت‌های بد - از این جنگ، پیروز بیرون می‌آید. با دقت، و بکارگیری روش‌هایی معین، می‌توانیم بر دشمنانمان غلبه کنیم.

با پیشرفت و رشد روحی ما یاد می‌گیریم چگونه علل بیماری‌های جسمی، روحی، اخلاقی و معنوی را از میان برداریم. هر گاه موفق شدید که بر بیماری‌های جسمی، حوادث و کشمکش‌های درونی فائق آید، می‌توانید بگویید که زندگی ماجرای پر حادثه‌ی شیرینی بود. مسیح می‌توانست این را بگوید. ولی شیرین نامیدن آن تا قبل از پیروز بیرون آمدن از جنگ زندگی، زود است. تا صعود نهایی، آزاد شدن روح در خداوند، زندگی هنوز تمام نشده است. شما طعم ماجراجویی را حس نخواهید کرد، مگر این که هوشیارانه در روح صعود کنید.

با مشاهده فردی که درد و رنجی دارد، ممکن است خدا را شکر بگویید که شما چنین مشکلی ندارید. ولی از کجا معلوم که شما نفر بعدی نباشید؟ امکان رسیدن صدمه به جسم، بی‌شمار است. بنابراین مجهز باشید. دانشمند می‌گوید، "غذاهای مغذی بخورید و قوانین

خطرهایی که می‌بینیم و می‌شنویم، احتیاط لازم را علیه آن‌ها به کار برده‌ایم. ولی برای محافظت کردن خود در مقابل جرم‌ها، ما به هیچ‌وجه از لوازم کافی برخوردار نیستیم. در جریان خون شما، گلبول‌های سفید تمام مدت در حال مبارزه با این ارگانیسم‌ها هستند. داروها فقط آن‌ها را بی‌حس می‌کنند. ولی گلبول‌های سفید سربازانی هستند که به جلو رفته و آن‌ها را از بین می‌برند. اگر خون شما قوی نباشد این گلبول‌ها نمی‌توانند به شما کمک کنند. در شش بسیاری از افراد غیرمظنون، باکتری‌های خطرناک بیماری سل نهفته بوده و آماده‌اند تا میزبان خود را از بین ببرند. طبیعت، دیوار محافظی از سلول‌ها را دور آن‌ها کشیده است، ولی آن‌ها (دیوار محافظتی سلول‌ها) تا زمانی مؤثر هستند که بدن بتواند مقاومت خود را بالا ببرد. این مبارزه به طور پیوسته در جنگ ناپیدای زندگی ادامه دارد. اگر غذایان را زیر میکروسکوپ بگذارید، دیگر آن را نمی‌خورید. جرم‌ها جشن و ضیافتی در آن جا دارند و شما همه را یکجا و کامل نوش جان می‌کنید. آبی که می‌آشامید از این جرم‌ها سرشار است. گیاه‌خوار واقعی وجود ندارد، چون هر روز ما میلیون‌ها از این جرم‌ها را میل می‌کنیم. آیا بشر می‌تواند چیزی نخورد؟

مهربان، عیان گردید: ذهن، تأثیرپذیری همه‌ی روش‌ها را کنترل می‌کند.

پروردگار، وسیله‌ی بسیار ارزشمندی جهت حمایت از بدن، در اختیار ما قرار داد - قوی‌تر از مسلسل، برق، گاز سمی یا هر داروی دیگری: ذهن، این ذهن است که باید تقویت شود. این ذهن است که باید تقویت شود. در مورد جسم، من صرفاً اراده‌ی پروردگار را به کار می‌بندم. اگر او بگوید به دکتر مراجعه کن، قبول می‌کنم، و اگر هم بگوید رنج را متحمل شو، قبول می‌کنم. اراده‌ی او در واقع اراده‌ی من است. یکی از اصول مهم ماجرای حیات، در کنترل داشتن ذهن و پیوسته هم‌کوک نگاه داشتن آن ذهن کنترل شده با خداوند است؛ این رمز یک زندگی سرشار از شادی و موفقیت است.

حمایت نهایی

در پرتو ارتباط با خداوند، به دست مس‌آید

اگر چه شما روش‌های فیزیکی گوناگونی برای حفظ سلامتی خود به کار می‌بندید، ولی همه‌ی ایمان خود را روی روش‌ها متمرکز نسازید، بلکه روی قدرت پروردگاری که در پس آن‌ها نهفته است، تمرکز کنید. اگر دستتان بُرید، روی آن مرهم بگذارید ولی هم‌زمان در دل بگویید: "پروردگارا به من کمک کن به دارو وابسته نباشم، بلکه فقط به قدرت ذهن". شما آموزش ندیده‌اید که چگونه آن قدرت ذهنی را

بهداشتی را رعایت کنید تا خود را علیه جرم‌ها محافظت کنید". سیاستمدار می‌گوید: "سربازان خوبی باشید تا خود را علیه دشمنان خارجی حمایت کنید". ما در عصر عجیبی زندگی می‌کنیم. حتی زن‌ها که طبق ضرب‌المثل‌ها نجات‌دهنده‌ی دنیا هستند، آموزش داده می‌شوند تا بچه‌های دیگران را بکشند. واقعاً وحشتناک است. ولی گه‌گاهی هم بر وقوع جنگ‌ها فایده‌ای مترتب است؛ ترس را از ما می‌زداید.

اهمیت قدرت ذهن

در جنگل زندگی، در محاصره‌ی دشمنانی نظیر بیماری، فقر، رنج، عادت‌های بد، و تمایلات نادرست، تعداد قوانینی که باید رعایت شوند، آن قدر زیاد است، که زندگی غیرقابل تحمل می‌شود. زمانی که شما سعی می‌کنید همه‌ی آن‌ها را به ذهن بسپارید، از آن‌ها خسته می‌شوید چون هر یک از حوزه‌های زندگی، از نظر گستردگی و تنوع نامحدود است. وقتی شما می‌کوشید قوانین بهداشت را رعایت کنید، واقعاً هیجان‌زده می‌شوید و دیگر وقتی برای فکر کردن به چیزهای دیگر باقی نمی‌ماند. ضمناً هر کسی هم نسخه متفاوتی برای شما دارد که پیشنهاد می‌کند آن را دنبال کنید. شما تحت هیپنوتیزم عظیمی هستید. وقتی سعی کردم روش‌های متفاوتی را دنبال کنم، این حقیقت

نبوده‌اند. تو مرا به دنیا آوردی تا قدرت مرا آزمایش کنی. من تمام این آزمایشات را پشت سر می‌گذارم تا خودم را ثابت کنم. من مأمور جنگ با دشمنانی هستم که مرا احاطه کرده‌اند. من آن‌ها را به کمک قدرت عظیم تو نابود می‌کنم." و هنگامی که تجارب مخاطره‌آمیز را پشت سر گذاشتم، می‌گویم: "بار الهی شجاع بودن و جنگیدن مشکل بود، ولی هر چه وحشتم بیش‌تر شد قدرت درونی که تو به من عطا کرده بودی، بزرگ‌تر گردید، قدرتی که مرا بر مشکلات فائق ساخت و متوجه شدم که من به تصویر تو خلق شده‌ام. تو سلطان عالمی و من بنده‌ی تو هستم، شاهزاده‌ی این عالم. بنابراین از چه بترسم؟"

به محض این که متوجه می‌شوید یک انسان هستید جای هر ترسی برایتان گشوده می‌شود و راه فراری به نظرتان نمی‌رسد. صرف‌نظر از این که چقدر احتیاط به خرج دهید، باز همیشه غفلت و اشتباهی رخ می‌دهد. یگانه مفر در خداوند است. چه در جنگل آفریقا باشید، چه در جنگ یا گرفتار و اسیر بیماری یا فقر و تنگدستی، فقط بگویید: "من در ارابه زرهی حضور تو و در حال عبور از میدان جنگ زندگی هستم. من در کَنف حمایت تو هستم."

راه امن دیگری وجود ندارد. شعورتان را به کار بیندید و به طور کامل به خداوند اعتماد کنید. من چیز عجیب و غریبی پیشنهاد نمی‌کنم. من قاطعانه از شما می‌خواهم که صرف‌نظر از آنچه اتفاق می‌افتد به این واقعیت باور داشته باشید: "خداوندا این تنها تو هستی که می‌توانی به من کمک کنی." (۵۲) افراد بی‌شماری گرفتار بیماری‌های مهلک و

به دست آورید. این قدرت از طریق هماهنگ کردن ذهن با خداوند و از طریق تفکر و تعمق به دست می‌آید. با این ترتیب، شما باید بتوانید به طور کامل ذهن را کنترل کنید، قبل از آن که سعی کنید ماده و چاره‌های مادی را نفی کنید؛ تا آن موقع بهتر است به کمک اقدامات خردمندانه به بدن کمک کنید. وقتی می‌توانید سم بخورید و از تأثیر آن در امان بمانید، به راحتی می‌توانید ماده را نفی کنید و بگویید ذهن همه چیز است. ولی ابتدا باید به آن آگاهی برسید.

خداوند به شما سلاح شکست‌ناپذیری داده که به کمک آن می‌توانید همه غم‌ها و دردهایتان را از بین ببرید: خردی که از طریق برقراری ارتباط با خداوند به دست می‌آید. ساده‌ترین راه برای غلبه بر بیماری، نومیدی و مصیبت‌ها، هماهنگ بودن و هم‌کوک بودن دایمی با خداوند است.

در جنگل زندگی، ما طفلان خردسالی هستیم که ناگزیریم از طریق کسب تجارب، ناراحتی‌ها، فروافتادن در گودال‌های بیماری و عادت‌های نادرست، درس‌هایی بیاموزیم. ما باید دوباره و دوباره سپرهایمان را برای کمک بیرون بیاوریم. کمک، از هم‌کوک شدن با خداوند می‌رسد.

هر موقع در رنج و مشکلی هستید دعا کنید: "بار پروردگارا تو در من و در کنار منی. من در بارگاه تو هستم. در طول زندگی همواره در حال تلاش و مبارزه، و در محاصره‌ی انواع و اقسام مختلف دشمنان خطرناک بوده‌ام. حالا می‌بینم که آن‌ها واقعاً مأمور نابودی من

به کار نمی‌اندازی؟" سربازی در حال قدم زدن است و بمبی بدنش را متلاشی می‌کند. روحش فریاد می‌زند: "خداوندا من کشته شدم". و خداوند می‌گوید: "البته که نه! آیا تو با من صحبت نمی‌کنی؟ بنده‌ی من، هیچ چیز نمی‌تواند تو را نابود کند. تو داری خواب می‌بینی." بعد روح متوجه می‌شود: "این، آن قدرها هم وحشتناک نیست. این صرفاً هوشیاری موقتی زندگانی زمینی من و در جسم فیزیکی تجسد یافتن بود که از دست دادنش در نظرم پایان من محسوب می‌شد. من فراموش کرده بودم که روح فناپذیر هستم".

هدف از ماجرای زندگی ما

یوگی‌های واقعی قادر هستند تحت هر شرایطی ذهن را کنترل کنند. زمانی که شما به آن درجه از تکامل می‌رسید، رها و آزاد هستید. بعد متوجه می‌شوید که زندگی یک ماجرای ربّانی است. مسیح و سایر قدیسیان این را ثابت کرده‌اند. هیچ چیز نمی‌توانست آن‌ها را لمس کند. آن‌ها به طور پیوسته از شراب ازلی مست بودند. عشق بشر بی‌معنی است، مگر آن که در بندر بی‌قید و شرط پروردگار لنگر انداخته باشد. دختر و پسر، عاشق یکدیگر می‌شوند و پس از مدتی عشقشان کمرنگ و بی‌نور می‌گردد. عشق‌های زمینی ناکامل است. فقط عشق به خداوند است که کامل و جاودانی است.

عادت‌های نادرست شده‌اند و خود را از آن منجلا ب بیرون نکشیده‌اند. هرگز نگویند راه فراری وجود ندارد. بدبختی شما فقط برای کوتاه مدت است. شکست در زندگی، محک موفق بودن یا نبودن نیست. نگرش انسان موفق، همیشه از ترس دور است: "من بنده‌ی خداوند هستم و چیزی وجود ندارد که از آن بترسم". پس از چیزی نهراسید. زندگی و مرگ صرفاً فرایندهای مختلف آگاهی شما هستند. آن چه خداوند خلق کرده، برای آزمایش ماست. او می‌خواهد فناپذیری مدفون شده در ما را بیرون بیاورد. این ماجرای پرحادثه‌ی زندگی است، و یکی از مقاصد آن. ماجرای زندگی از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند و منحصر به فرد است. شما باید با کمک خرد و شعور و ایمان به خداوند، آماده‌ی مقابله با همه نوع مسئله باشید، از جسمی گرفته تا ذهنی و روحی، و بدانید که چه در زندگی و چه پس از مرگ، روح، فتح‌ناشدنی باقی می‌ماند. شما هرگز نمی‌توانید بمیرید. هیچ سلاحی قادر نیست روح را سوراخ کند. هیچ آتشی نمی‌تواند آن را بسوزاند. هیچ آبی نمی‌تواند آن را تر کند و هیچ بادی نمی‌تواند آن را بخشکاند... روح تغییرناپذیر، قابل نفوذ به همه چیز، همیشه آرام، و ثابت و بی‌حرکت است. (۵۳) شما همواره تصویر خداوند هستید. آیا این جای خرسندی و امید نیست که بدانیم مرگ نمی‌تواند ما را از بین ببرد؟ زمانی که بیماری، حمله می‌کند و جسم از کار باز می‌ایستد، روح با خود می‌اندیشد: "من مرده هستم". ولی خداوند او را تکان می‌دهد و می‌گوید: "تو را چه می‌شود؟ تو مرده نیستی. چرا فکرت را

شما صرفاً هنگامی که با قدرت فکر و اراده بر خطرات آن غلبه کرده باشید، به ماجرای پرمخاطره‌ی زندگی خاتمه می‌دهید، همان گونه که بزرگان دین، این کار را کردند. آن وقت به عقب برمی‌گردید و می‌گویید: "خداوندا تجربه بسیار تلخی بود، من در لبه‌ی سقوط بودم ولی اکنون در مأمن حضور لایزال تو هستم."

زمانی زندگی به صورت تجربه‌ای دلپذیر ظاهر می‌شود که خداوند نهایتاً بگوید: "همه‌ی آن تجارب وحشتناک سپری شده‌اند. من برای همیشه با تو هستم و هیچ چیز نمی‌تواند به تو صدمه بزند."

انسان در صفحه‌ی زندگی مثل یک کودک بازی می‌کند ولی ذهن او در اثر مبارزه با بیماری و مشکلات رشد می‌کند و قوی می‌شود. آنچه ذهن شما را ضعیف کند، بالاترین دشمنتان به حساب می‌آید و آنچه ذهن شما را قوی کند، بهشت شما محسوب می‌شود. به هر مشکلی که پیش می‌آید، بخندید. خداوند به من نشان داده که این زندگی چیزی نیست جز یک رؤیا. وقتی بیدار می‌شوید شما فقط آن را به صورت رؤیای پر از شادی و غمی که سپری شده به خاطر می‌آورید. شما می‌دانید که در خداوند جاویدان هستید.

خود - تحلیلی :

کلید موفقیت در زندگی

اجازه دهید خود را از اسارت نفس، رها سازیم و در گستره‌ی وسیع پیشرفت روحی گام برداریم و جلو رویم. همزمان با گذشت زمان، روح نیز باید وسعت پیدا کند و به تعالی برسد. بالاترین وظیفه‌ای که شما در زندگی دارید، اغلب در زیر خرابه‌های عادت‌های ناپسند، مدفون می‌شود. شما باید خود را از نفوذ مخرب آن‌ها رها کرده و شروع به کاشتن تخم‌های موفقیت، که مورد آرزویتان است، بکنید. زندگی، زمانی ارزشمند است که شما به کار اصلی، یعنی پیدا کردن معنی و ارزش‌های واقعی هستی خود، بپردازید.

فیلم کیهانی زندگی، به انسان درس‌هایی می‌دهد که باید آن‌ها را خوب فرا گیرد. این نمایش، بدون دلیل نیست. هر روز ما صحنه‌های متفاوتی را مشاهده می‌کنیم، و هر روز درسی دارد که باید بیاموزیم. شما به دنیا آمدید تا درس زندگی را با تمرکز کردن روی هدف متعالی به هستی آوردن بشر، بیاموزید، که بدانید چه کسی پشت صحنه‌ی زندگی است.

بدون خود - تحلیلی،

انسان، زندگی آدم ماشینی را دارد

میلیون‌ها تن از مردم، هرگز خود را تجزیه و تحلیل نمی‌کنند. از نظر ذهنی آن‌ها محصولات ماشینی کارخانه‌ی محیط خود بوده و صرفاً سرگرم صبحانه، نهار و شام، کار کردن، خوابیدن، از این جا به آن جا رفتن و خوش گذراندن هستند. آن‌ها نمی‌دانند در جستجوی چه هستند و چرا؟ و چرا هرگز طعم شادی و خرسندی پایدار را حس نمی‌کنند. با احتراز کردن از خود-تحلیلی، انسان‌ها مثل ماشین کوکی زندگی می‌کنند و شرطی محیط خود می‌شوند.

هر کسی باید یاد بگیرد خود را بدون تعصب تجزیه و تحلیل کند. افکار و آرزوهایتان را هر روز یادداشت کنید. سعی کنید بفهمید چه کسی هستید - نه این که چه تصویری از خود دارید - چون شما مایلید که آنچه باید باشید، از خود بسازید. اغلب مردم تغییر نمی‌کنند چون اشتباهات خود را نمی‌بینند.

هر فردی حاصل میراث و محیط خود می‌باشد. اگر شما در آمریکا به دنیا آمده بودید، خصوصیات یک آمریکایی را داشتید، و اگر در چین یا انگلستان به دنیا می‌آمدید، احتمالاً خصوصیات آن‌ها را به خود می‌گرفتید. محیط شما نتیجه‌ی میراث واقعی شماست...

هنگامی که درباره‌ی خانواده‌های مشهور، داستان‌هایی می‌خوانیم، متوجه می‌شویم که پسرهای این خانواده‌ها الزاماً ویژگی پدران خود را

ندارند. به ارث نبردن خصوصیات پدر، این شک را در ذهن ما به وجود می‌آورد که: "چرا ما همان نتایجی را که در دنیای حیوانات و نباتات مشاهده می‌کنیم، در دنیای انسان‌ها نمی‌یابیم، جایی که نژاد خوب معمولاً بچه‌ی خوب به وجود می‌آورد." برای گرفتن پاسخ باید در زندگی درونی انسان غور کنیم.

ویژگی‌های گذشته،

روسی وضعیت کنونی ما تأثیر می‌گذارد

در یک خانواده‌ی اهل ادب، غیرمعمول نیست اگر فرزندی را بیابید که اصلاً ادبیات را دوست نداشته باشد. او با افرادی بزرگ شده که همه عاشق ادبیات هستند، با وجود این هیچ علاقه‌ای به این رشته ندارد. چرا؟ محیط یا میراث در معنی معمولی کلمه، پاسخگوی ما نیست. ما در خانواده‌ی خاصی به دلیل خصوصیات معینی که مشابه هم هستند، به دنیا می‌آییم. ولی هر شخصی در هر خانواده، روح منفردی است که ویژگی‌های مشخصی را با خود به همراه می‌آورد. بنابراین همواره یک سری مشابهت‌های میراثی بیولوژیکی در خانواده‌ها وجود دارند، با وجود این هر فردی از نظر خصوصیات اخلاقی، متفاوت است.

هر فردی به دلایل ویژه‌ای در خانواده‌ی مشخص و در محیط اجتماعی و ملی خاصی به دنیا می‌آید. بنابراین هر فردی معمار

سرنوشت خود است. هر کس با تجزیه و تحلیل علایق و عادت‌های غالبش می‌تواند وضعیت بعدی خود را حدس بزند.

آنچه تا کنون انجام داده‌اید می‌توانید دیگر انجام ندهید

بنابراین، خود-تحلیلی، برای پیشرفت روح از اهمیت خاصی برخوردار است. فرض کنید شما سال‌هاست که آثار تراژدی را مطالعه می‌کنید، و بر این عقیده هستید که تا عمر دارید به این کار ادامه دهید، ولی اگر خود را تجزیه و تحلیل کنید و متوجه شوید که کم‌کم از مطالعه‌ی این گونه آثار ادبی، گرفته‌خاطر و ترش‌رو می‌شوید، تصمیم می‌گیرید از آن پس به مطالعه‌ی آثار معنوی بپردازید. ما با اراده‌ی قوی می‌توانیم خود را تغییر دهیم ولی بدون کوشش و یک شبه نمی‌توان الگوی عادت‌ی چندین ساله را تغییر داد. برای تغییر دادن عادت‌ی دیرینه و طولانی، لازم است با تمام قدرت و اراده به جنگ عادت بد خود بروید تا آن را به کلی ریشه‌کن سازید. اکثر افراد، صبر و شکیبایی لازم را ندارند. ولی هر فردی باید این حقیقت را قبول کند که: آنچه را که شما به وجود آورده‌اید یا انجام داده‌اید، می‌توانید دیگر انجام ندهید.

فکر، همه چیز را در عالم به وجود می‌آورد

نظریه‌ای رایج شده مبنی بر این که فکر، حاصل ترشح غدد درون‌ریز است. چنین عقیده‌ای بی‌اساس است. گوشت نمی‌تواند فکر به وجود آورد. ذهن، معمار عالم صغیر و عالم کبیر است. همان‌طور که آب در اثر سرد شدن و انجماد یخ می‌شود، فکر هم بر اثر تراکم، شکل فیزیکی به خود می‌گیرد. هر پدیده‌ای در عالم هستی، فکر تجسد یافته است. ارگان غدد درون‌ریز صرفاً یک ساختار فیزیکی از طرح نخستین فکر در ابعاد بسیار کوچک است.

جنبه‌های جسمی و روحی انسان، به‌طور نزدیکی به هم مربوط هستند. کاملاً معلوم است فردی که کبدش خوب کار نمی‌کند بد خلق می‌شود. زمانی که صفرا مزاج هستید، دوست ندارید لبخند بزنید و با دیگران در صلح باشید. احساس عدم صمیمیت می‌کنید. حالت جسمی شما روی احساسات و افکارشان تأثیر می‌گذارد.

ضعیف شدن هر ارگانی روی قدرت روحی نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که زیاد گوشت مصرف می‌کنند، اغلب اخمو بوده و پر از خشم هستند. اگر یک هفته مرتب آب انگور بخورید، احساس نشاط کرده و با همه در صلح خواهید بود.

اخیراً با مردی برخورد کردم که با وجود آن که هوا به شدت سرد بود، لباس نازکی بر تن داشت. او گفت هفتاد سال دارد و هیچ وقت احساس سرما نکرده است. وی حتی جوراب هم به پا نداشت. او

پس چرا من از برق تو برای ایجاد سرما استفاده نکنم". در آن لحظه احساس کردم گویا یک کاسه آب سرد روی سرم ریخته‌اند.

نگرش فکری خود را تغییر دهید

البته یادتان باشد که بی‌اهمیت شمردن جسم هم کار درستی نیست. هر فردی موظف است غذاهای مناسب را به جای خوراکی‌های ناسالم صرف کند. چنانچه با افرادی زندگی می‌کنید که شما را عصبانی می‌کنند، ترجیح دارد گه‌گاه محیطتان را عوض کنید. البته از هر نظر بهتر است به جای آن که محیط فکری‌تان را تغییر دهید تا از اعمال و رفتار دیگران ناراحت نشوید، خودتان را تغییر دهید؛ خواهید دید چگونه همه جا می‌توانید در صلح و آرامش زندگی کنید.

اغلب نقاط دنیا به مثابه یک بیمارستان روانی است. تعدادی از مردم دچار حسد، عده‌ای گرفتار خشم، و برخی اسیر کینه و شهوت هستند. آن‌ها قربانی عادت‌ها و هیجانات خود هستند. ولی شما می‌توانید خانه را محیط امن و آرامش بسازید. خود را تجزیه و تحلیل کنید. همه هیجانات در بدن و ذهن منعکس می‌شوند. چشم و هم چشمی و ترس، صورت را رنگ پریده و عشق، آن را گلگون می‌سازد. یاد بگیرید آرام باشید. در آن صورت، همواره شاداب خواهید بود.

پس یادتان باشد، صرف‌نظر از خلیاتی که دارید و شخصیتی که دوست دارید نشان دهید، نباید ذهنتان را مشغول فعالیت‌های متعدد

بدنش را به سرما عادت داده بود. ذهن، روی جسم بیش از جسم بر ذهن تأثیر می‌گذارد، ولیکن مواد شیمیایی بدن تأثیری پیوسته بر ذهن دارند. (۵۴) جسم و روح به هم متکی هستند.

خواب، قدرت مطلق ذهن را آشکار می‌سازد

برای نمونه، تصور کنید من خواب می‌بینم که در آشپزخانه هستم و خیلی احساس گرسنگی می‌کنم. چیزی می‌خورم و یک لیوان شیر می‌نوشم، سیر می‌شوم، و احساس رضایت می‌کنم. دلیل رضایت من چه بود؟ چون من دارم خواب می‌بینم، این ذهنم بود که فکر می‌کرد غذا صرف کرده است. گرسنگی، و غذا و شیر صرفاً عقایدی در خواب من بوده و همه از یک محتوای فکری درست شده بودند. وقتی از خواب برمی‌خیزم، متوجه می‌شوم که تجارب من چیزی جز یک سری عقیده نبوده‌اند. یک تغییر ذهنی ساده، احساس ناخوشایند گرسنگی را از من گرفت و احساس رضایت حاصل از خوردن و نوشیدن را در من به وجود آورد. بنابراین همان طور که مشاهده می‌کنید، فکر می‌تواند هر کاری انجام دهد.

یک بار با ترن به جایی سفر می‌کردم و هوا فوق‌العاده گرم بود، از هوا آتش می‌بارید. همه‌ی اطرافیانم در رنج بودند، جز من که ذهنم را از فکر گرما جدا کرده بودم. به خودم گفته بودم: "پروردگارا همان برقی که در بخاری گرما ایجاد می‌کند، در یخچال سرما و یخ ایجاد می‌کند.

می‌کنید. از دیدگاهی، محیط، بالاترین و قوی‌ترین نفوذ را بر زندگی شما دارد (حتی قوی‌تر از قدرت اراده‌تان). اگر لازم است آن را تغییر دهید. تا زمانی که از نظر ذهنی قوی نشده‌اید، بدون برخورداری از یک محیط خوب، که به شما کمک کند، هرگز نمی‌توانید آنچه که می‌خواهید باشید. زمانی که احساس می‌کنید برایتان مشکل است خود را تغییر دهید، داشتن یک رفیق روحانی و سایر نفوذهای بالابرنده‌ی روح، ضروری هستند.

خود-تحلیلی نیز برای آن که به شما کمک کند تا خود را بهتر کنید، لازم است. اگر بتوانید بدون هر گونه ترسی خود را تغییر دهید، می‌توانید انتقاد اطرافیان را بدون هر گونه ناراحتی بپذیرید.

افرادی که دوست دارند روی عیب‌های دیگران تکیه کنند، کرکس‌های انسان‌نما هستند. در دنیا بیش از اندازه جنایت هست. از بدی صحبت نکنید، به بدی فکر نکنید و کار بد انجام ندهید. مثل گل سرخ باشید، به همه شمیم معطر خوبی و نیکی را ساطع سازید. طوری با هر کس برخورد کنید که احساس کند دوست مدرسان او هستید، نه مخرب. سعی کنید خود را تجزیه و تحلیل کنید و بکشید بهترین کیفیت‌هایتان را رشد دهید. فردی ممکن است طبعی اخلاقی، وطن‌پرستانه، هنردوست یا تاجر‌مآب و غیره داشته باشد. اگر اخلاقیات برایتان بسیار مهم است، پس صادق و درست‌کردار باشید و با حسن نیت، با همه برخورد کنید. این، اخلاقیات واقعی است. این غرور است که سبب می‌شود افراد با تقوی، خیلی زود به قضاوت اطرافیان خود،

کنید. ببینید چه نفعی از انجام این کارها به شما می‌رسد و آیا ارزش انجام آن را دارند یا نه. وقتتان را بیهوده تلف نکنید. خواندن یک کتاب مفید به مراتب بیش از مشاهده‌ی یک فیلم، موجب رشد فکری شما می‌شود. اغلب می‌گوییم: "اگر یک ساعت مطالعه کردید، در یادداشت معنویتان دو ساعت منظور کنید؛ و اگر دو ساعت می‌نویسید، سه ساعت فکر کنید، و اگر سه ساعت فکر می‌کنید، تمام روز را تفکر و تعمق کنید". صرف‌نظر از این که کجا بروم تمام مدت، ذهنم را روی آرامش روح متمرکز می‌کنم. شما هم همواره باید سوزن توجه خود را متوجه قطب شمال شادی معنوی سازید. در آن صورت هیچ کس قادر نیست توازن شما را به هم بزند.

یادتان باشد اگر امروز شما بهتر از دیروزتان نباشد، هم در سلامتی، هم در آرامش ذهنی و هم در شادی روحی، پسرفت داشته‌اید. چرا؟ چون شما کنترل کافی روی اعمالتان اعمال نمی‌کنید. این شما بودید که این عادت‌ها را برای خودتان به وجود آوردید، و اکنون هم می‌توانید آن‌ها را از خود دور کنید. اگر افکار نادرستی در ذهن دارید، تصمیم بگیرید که همنشین خوبی پیدا کنید. مطالعه، تفکر و تعمق کنید. تغییر همنشین تفاوت زیادی می‌تواند در وضع شما پدید آورد. وقتی به این جا می‌آیید، حتی همین چند ساعت، ذهنیت شما را تغییر می‌دهد و احساس آرامش حیات‌بخشی می‌کنید. وقتی به مجالس رقص و مهمانی می‌روید ذهنتان اغلب ناآرام، عصبی و پرهیجان است. پس از آن، اگر به محیط آرام‌تری بروید، مجدداً احساس آرامش

وجودش مظهر شادی همیشه باقی است، فراهم آورید. شادی شما هرگز نباید وابسته به عوامل بیرونی باشد. صرف‌نظر از این که محیط بیرونی شما چه باشد، اجازه ندهید آرامش درونی‌تان به هم بخورد. خود را تجزیه و تحلیل کنید. خود را به صورت انسانی که باید باشید و دوست دارید بشوید، در آورید. مردم به ندرت اصول مهار نفس را یاد می‌گیرند. آنان اعمالی انجام می‌دهند که شدیداً به ضرر سلامتشان است. آن‌ها تصور می‌کنند که خودشان را شاد می‌سازند ولی در واقع این طور نیست. اگر بدانید چه موقع باید کاری را انجام دهید و به موقع انجام دهید، و از انجام کارهایی که به ضرر شماست خودداری کنید - کلیدهای واقعی موفقیت و شادکامی را به دست آورده‌اید. اگر می‌خواهید انسان خوبی باشید، خود را تجزیه و تحلیل کنید و فضایی را در خود، تقویت کنید. این فکر را که شیطان نقشی در طبیعت شما دارد، به دور اندازید. کاری کنید که هر کس احساس کند شما تصویر خداوند هستید، نه فقط در لفظ، بلکه در عمل. روی روشنی تکیه کنید، تاریکی خودبه‌خود از بین می‌رود. مطالعه کنید. به تفکر و تعمق پردازید و به دیگران محبت کنید.

به تنهایی و مطالعه‌ی بیشتر پردازید

تنهایی و مطالعه‌ی بیشتر را وارد زندگی خود کنید. از درون، تنها باشید. زندگی بی‌هدف دیگران را دنبال نکنید. تفکر و تعمق کنید و

که تصور می‌کنند قدری ضعیف هستند، پردازند. اخلاقیات واقعی، یعنی نسبت به افراد جاهل، احساس شفقت و دلسوزی کردن. افرادی که اسیر نفسِ ماده‌پرست خود هستند، زیاد و بی‌دلیل رنج می‌برند. این افراد باید کنترل نفس را بیاموزند، وگرنه باید تمام مدت حرص بخورند. آن‌ها باید به دفعات سیگار بکشند، باید غذاهای مشخصی بخورند، و اگر غذا به موقع به آن‌ها نرسد، دچار سردرد می‌شوند، ضمناً باید در رختخواب مخصوصی بخوابند. داشتن رفاه مادی، چیز خوبی است ولی هرگز اجازه ندهید که اسیر و بنده‌ی آن‌ها شوید.

چنانچه بتوانید در جنبه‌های مادی و معنوی، توازن را رعایت کنید، به مراتب بهتر است. ولی تا زمانی که توازن فکری، مادی و معنوی به دست نیآورده‌اید، شاد نمی‌باشید. شهود معنوی به شما می‌گوید چگونه زندگی‌تان را کنترل کنید تا برده‌ی مادیات نشوید. از خرد به دور است که اجازه دهید جنبه‌های مادی روی قضاوت شما تأثیر بگذارد چرا که این وجدان و شهود شماست که باید تصمیم بگیرد.

شرایط شاد زیستن: زندگی ساده و بلنداندیشی

زندگی ساده و بلنداندیشی، باید هدف شما در زندگی باشد. یاد بگیرید که شرایط نشاط درونی را با تفکر و تعمق و هماهنگ کردن هوشیاری‌تان با خداوند همیشه حاضر و همیشه هوشیاری، که

کتاب‌های خوب مطالعه کنید. چیزهای الهام‌بخش زیادی برای آموختن وجود دارند و با وجود این، انسان‌ها اوقات خود را به بطالت می‌گذرانند. شادی هرگز به سراغ شما نمی‌آید مگر این که تمرکز کنید و خردِ مردان بزرگ را در زندگی به کار گیرید. افکار آن‌ها آن جاست تا به شما کمک کند، در کتب مقدس و کتبی که گویای حقیقت‌اند. پس وقتتان را تلف نکنید. پیوسته دنبال هیجان‌ات نو باشید. هر چند وقت یک بار به سینما رفتن بد نیست. ولی در اکثر اوقات، تنهایی اختیار کنید و با درون خود زندگی کنید. شادی بستگی به تفکر و تعمق دارد، بستگی به خواندن و مطالعه اندیشه بزرگ‌مردان از طریق افکار آن‌ها در کتاب‌ها دارد، و محاصره کردن خود با افرادی که شریف و مهربان هستند. از تنهایی لذت ببرید، ولی اگر خواستید با دیگران بیامیزید، با عشق و دوستی این کار را انجام دهید، تا آن‌ها نه تنها شما را فراموش نکنند، بلکه همواره به یاد داشته باشند که شخصی را ملاقات کردند که به آن‌ها الهام بخشید و ذهن آن‌ها را متوجه حق ساخت.

شفا، به یاری قدرت لایزال حق

سه نوع بیماری وجود دارد: جسمی، روانی و معنوی. بیماری‌های جسمی به علت سم‌هایی که به شکل‌های گوناگون وارد بدن می‌شوند، عفونت و تصادفات، به وجود می‌آیند. بیماری‌های روانی ناشی از ترس، نگرانی، خشم و سایر عدم توازن‌های هیجانی می‌باشند. بیماری روحی به علت غافل ماندن انسان از رابطه‌ی واقعی‌اش با خداوند به وجود می‌آید. جهل، بالاترین بیماری‌هاست. زمانی که فردی جهل را کنار می‌زند، همه‌ی علت‌های منجر شده به بیماری‌های جسمی، روحی و معنوی را هم از میان بر می‌دارد. معلم روحانی‌ام، شری یوکتشوار اغلب می‌گفت: "خرد، بالاترین پاک‌کننده است."

هر گونه کوششی برای از بین بردن انواع گونه‌گون بیماری‌ها، به کمک قدرت محدود روش‌های درمانی مادی، اغلب به نومییدی منجر می‌شود. فقط با استفاده از قدرت بی‌منت‌های روش‌های معنوی، انسان ممکن است چاره‌ای برای ناراحتی‌های جسمی، ذهنی و روحی خود

هر یک از پنج جریان زیست نیرو - گردش خون (vyana)، متابولیسم (udana)، جذب، ترکیب غذا (samana)، بلوری شدن (prana)، و دفع (apana) - روی سلامت جسم تأثیر می‌گذارد. هنگامی که تعادل طبیعی این انرژی‌های ظریف توسط قدرت ربّانی خداوند برگردانده می‌شود، تعادل اتمی سلول‌های بدن که آن‌ها آن را تغذیه می‌کنند، برقرار می‌شود. در آن صورت، سلامت، کامل و اغلب فوری است. تا زمانی که با درست زندگی کردن، رژیم صحیح و تفکر و تعمق (تکنیک‌های کنترل زیست نیرو) نشاط و زنده‌دلی حاصل است، قبل از این که بیماری بتواند رشد کند، زیست نیروی بدن، آن را نابود می‌کند.

رشد متوازن لازم است

مرگ‌های امروزی بیش‌تر در نتیجه‌ی بیماری و تصادف است تا پیری. اکثر مردم قبل از رسیدن به سن پیری می‌میرند. در بعضی از موارد که البته نادر هستند، همه‌ی ارگان‌های بدن یکباره ضعیف می‌شوند. این گونه افراد بدون هیچ گونه احساس دردی می‌میرند، درست مثل میوه‌ی رسیده‌ای که به موقع از درخت فرو افتاده باشد. ولی اکثر مردم قبل از این که واقعاً مرگ آن‌ها فرا رسیده باشد، از درخت زندگی فرو می‌افتند.

پیدا کند. قدرت نامحدود شفابخشی باید در خداوند جستجو شود. اگر به علت از دست دادن عزیزانتان در رنج هستید، می‌توانید آن‌ها را مجدداً در خداوند بیابید. همه‌ی کارها با مدد گرفتن از او، ممکن است. تا زمانی که شما خداوند را نشناسید، حق ندارید ادعا کنید که فقط ذهن وجود دارد، و این که کسی نیاز ندارد قوانین تندرستی را رعایت کند یا از یکی از کمک‌های فیزیکی برای کسب سلامتی، استفاده کند. تا زمانی که شناخت واقعی از حق را پیدا کنید، باید در همه‌ی کارها از شعور خود استفاده نمایید. در عین حال هیچ فردی اجازه ندارد به ذات حق شک کند، برعکس باید به طور پیوسته ایمان به قدرت ربّانی و همه جا حاضر حق را تأیید نماید.

دکترها سعی دارند به علل بیماری‌ها پی ببرند و آن علت‌ها را از میان بردارند تا آن بیماری دیگر تکرار نشود. پزشکان در استفاده از روش‌های مادی درمان، اغلب بسیار مهارت دارند. با وجود این هر مرضی، به دارو و جراحی پاسخ نمی‌دهد. و از این جا، محدودیت روش‌های فیزیکی نمایان می‌گردد.

مواد شیمیایی و داروها فقط ساختار بیرونی سلول‌های بدن را تغییر می‌دهند و ساختار اتمی یا اصل زندگی سلول‌ها را تغییر نمی‌دهند. در بسیاری از موارد، هیچ درمانی مؤثر نمی‌افتد، مگر این که قدرت شفابخش خداوند از درون، عدم توازن "زیست نیروها" را تصحیح کند. دو علت اولیه بیماری‌ها، زیر فعال و فوق فعال بودن انرژی حیات یا پراناست، که سازنده و نگاهدارنده‌ی بدن است. درست کار نکردن

حیات" به حساب نمی‌آید. نشاسته زیاد در رژیم غذایی به ویژه اگر از آرد سفید باشد، موجب افزایش بلغم در بدن می‌گردد. البته مقدار معینی بلغم برای جلوگیری از ورود میکروب‌های زیان‌آور به غشای مخاطی لازم است. به مقدار زیاد غذاهایی صرف کنید که حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای نمک‌های معدنی است، نظیر میوه و سبزیجات. این‌گونه رژیم‌ها از یبوست جلوگیری می‌کند. چون یبوست بدن را برای ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها آسیب‌پذیر می‌سازد.

طبیعت سعی دارد با عمل بازتابی، علل ناراحتی‌های فیزیکی را برطرف سازد. وقتی گرد و غبار وارد چشم می‌شود، ما به طور غیرارادی چشمک می‌زنیم تا گرد و غبار خارج شود. زمانی که گرد و غبار یا چیز کثیفی وارد بینی می‌شود، ما عطسه می‌کنیم. چنانچه چیز ناسالمی بخوریم، با استفراغ آن را برمی‌گردانیم. وقتی مرض به هر یک از ارگان‌های داخلی بدن حمله می‌کند طبیعت ابزار متعددی فراهم می‌سازد که به کمک آن، ارگان ممکن است از خود حمایت و دفاع کند یا خودش را مجدداً از نو بسازد. با وجود این، به دلیل عادت‌های متفاوت زندگی، که اکثر مردم را از طبیعت بیگانه می‌سازد، قدرت بهبودبخشی و دوباره جوان‌سازی سلول‌ها، صدمه دیده و زودتر از موعد مقرر از بین می‌رود.

میکروب‌های زیان‌بخش پیوسته در حال حمله به بدن هستند و بدن تمام مدت در حال دفاع است که گاهی رژیم‌های غذایی، بعضی گیاهان طبی، داروها و سایر اقدامات بهداشتی به این امر کمک

در اغلب مرگ‌هایی که اتفاق می‌افتد، یک ارگان قبل از سایرین از کار می‌افتد، ضمناً اتفاق افتاده که اگر یک قسمت از قسمت‌های دیگر قوی‌تر باشد، عدم توازن به وجود آمده در بدن، موجب ناراحتی و نهایتاً مرگ شود. برای نمونه، فردی با قلبی ضعیف در بدنی عضله‌دار و قوی ممکن است با استفاده بیش از حد از قدرت عضلانی خود به قلب خویش صدمه بزند. "ساندو"، "مرد قوی هیکل"، در سن پنجاه و هشت سالگی به دلیل بلند کردن ماشین و پاره شدن یکی از رگ‌های خونی مغزش جان سپرد. بیش از ظرفیت جسمی، ورزش کردن، منجر به رشدی نامتوازن و احتمالاً پیامدهای زیان‌بخش می‌شود.

ورزش‌های صحیح حداقل فشار را به قلب وارد ساخته و موجب رشد بدن به طور هماهنگ می‌گردد. ورزش‌های بیرون از خانه مثل پیاده‌روی، رژیم غذایی متعادل و به اندازه خوردن و تفکر و تعمق، همه به سلامتی کمک می‌کنند.

از قوانین طبیعت پیروی کنید و بیش‌تر به خداوند ایمان داشته باشید یک سالک ممکن است رژیم غذایی یا سایر قوانین بهداشتی را رعایت نکند و صدمه‌ای هم نبیند. با وجود این یک فرد معمولی باید دقت کند، با رعایت قوانین طبیعت، سلامتی خود را حفظ نماید.

رژیم غذایی باید با دقت انتخاب شود. بدن برای حفظ سلامتی به مقدار معینی نشاسته، پروتئین و چربی نیاز دارد، ولی مقدار زیاد آن‌ها زیان‌بخش است. نشاسته به مقدار کم مورد نیاز است. نان، دیگر "مایه

می‌کنند. ولی، در اصل، منبع بی‌انتهای حمایت، در افکار قوی و محکم فرد نهفته است، که با تصویر خداوند بودن، هیچ مرضی نمی‌تواند روی او تأثیر بگذارد.

فکر، قدرتی به مراتب عظیم‌تر از دارو دارد. البته منکر شدن قدرت دارو هم غیرمنطقی است، چون اگر دارو قدرتی ندارد، انسان می‌تواند سم بخورد و نمیرد. ضمن این که هیچ فردی اجازه ندارد قدرت دارو و مواد مخدر را انکار نماید، معه‌ذا باید قبول کرد که اتکا و وابستگی دایمی به آن‌ها محدودیتشان را ثابت می‌کند. زمانی می‌رسد که آن‌ها دیگر مثل سابق، قدرت بازگرداندن سلامتی را به بدن ندارند. یگانه قدرت بی‌منتهای شفابخش، در ذهن و روح انسان نهفته است. چنانچه قدرت روحی و ایمان ضعیف باشد، بدن شفا نخواهد یافت. شفای دایمی از طریق قدرت نامنتهای ذهن و عنایت حق به دست می‌آید.

میوه، سبزیجات و دانه‌های روغنی، بر گوشت ارجح هستند طبق یک مکتب فکری برخی از بیماری‌ها ممکن است با خوردن ارگان‌های حیوانات درمان شود. یک آدم ممکن است قلب شیری را بخورد، با این باور که قلب خودش تقویت خواهد شد. شهرت دارد که بافت‌های قلب مرغ تأثیری تقویت‌کننده روی قلب انسان دارد، و جگر، کم خونی را مرتفع می‌سازد. با وجود این بسیاری از متخصصین بهداشت و تغذیه عقیده دارند که آهن و غذاهای سرشار از ویتامین نظیر تخم‌مرغ، بلادر، دانه‌ی سویا، ماس‌ها، برگه‌ی هلو، لوبیا، نخود، زردک، اسفناج و جعفری را می‌توان به جای جگر در بیماری کم خونی

استفاده کرد. پپسین گرفته شده از ارگان‌های حیوانات برای درمان زخم معده مفید است، ولی پاپن(۵۵) که ماده‌ای کاملاً مشابه پپسین است را می‌توان در میوه‌ی پاپایا(۵۶) پیدا کرد، این میوه برای کسانی که به هر شکلی دچار سوءهاضمه هستند بسیار مفید و سودمند است.

وقتی فردی مریض می‌شود حاضر است برای کسب بهبودی هر چیزی را که خاصیت درمانی دارد، بخورد. ولی گوشت حیوان، برای این منظور، چندان لازم نیست. ممکن است به بهبود یک بیماری کمک کند، ولی گاهی ممکن است شرایطی به وجود آورد که بیماری دیگری در نقطه‌ی دیگری از بدن شروع به خودنمایی نماید. به همین دلیل بهترین رژیم برای هر فردی میوه‌های تازه، سبزیجات، دانه‌های کاملاً آسیاب شده و پروتئین‌های لبنیات است. بعضی‌ها ممکن است سبزیجات و میوه‌های خام را نتوانند هضم کنند، ولی افراد عادی با استفاده از آن‌ها در رژیم غذایی روزانه، سود بسیاری خواهند برد.

پروردگار، در سبزیجات و میوه‌جات، قدرت دارویی زیادی به ودیعه گذاشته تا به غلبه بر بیماری کمک کند. با وجود این، این نعمت‌ها هم، قدرت محدودی دارند. ارگان‌های بدن در اصل با انرژی ربّانی تغذیه و حفظ می‌شوند و فردی که از روش‌های گوناگون برای افزایش این انرژی استفاده می‌کند، قدرت شگرفی برای شفایابی در اختیار دارد که از عهده‌ی هیچ دارو یا رژیمی ساخته نیست.

بدن را از سم‌های زیان‌بخش پاک کنید

سه چهارم بدن را آب تشکیل می‌دهد. بنابراین نیاز بدن به آب به مراتب بیش از غذاست. مرگ ناشی از تشنگی به مراتب دردناک‌تر از گرسنگی است. مهم است که مقدار زیادی آب به بدن برسانید. آب میوه‌ای که به آن شکر اضافه نشده نیز سودمند است. در مناطقی که آب، کلسیم زیاد دارد و امکان رسوب آن در رگ‌ها می‌رود، افراد بهتر است از آب‌میوه و گرمک، هندوانه و میوه‌های آبدار مشابه استفاده کنند. بعضی‌ها عقیده دارند افرادی که ناراحتی سینوس دارند نباید آب مرکبات را بخورند.

توصیه می‌کنم در روز مقدار زیادی مایعات برای دفع سموم بدن خود مصرف کنید. ولی یادتان باشد با غذا آب نخورید چون موجب اختلال در هضم غذا می‌شود. بعضی‌ها عادت دارند بدون آن که غذا را بچوند، آن را قورت دهند. اگر مواد نشاسته‌ای با بزاق دهان آمیخته و نرم نشود، اغلب به طور کامل در معده هضم نمی‌گردد. جویدن کامل غذا مهم است، چون معده دندان ندارد. با عجله خوردن زیان‌آور است، به ویژه اگر مقدار زیادی مایعات با غذا صرف شود، که موجب رقیق شدن شیره معده می‌گردد. ضمناً آب خوردن با غذا موجب چاقی می‌شود.

مهم است که جریان خون را سالم نگاه دارید. گوشت گاو و خوک ممکن است سم‌های زهرآگین و میکروب‌هایی را وارد جریان خون کنند. گلبول‌های سفید سعی می‌کنند میکروب‌ها را از بین ببرند ولی

اگر میکروب قوی بوده و گلبول سفید قدرت مقاومت نداشته باشد، میکروب پیروز می‌شود. به کسانی که گوشت خوک یا گاو می‌خورند توصیه می‌شود به جای آن از ماهی، مرغ و گوشت بز استفاده کنند. زیرا گوشت گاو و خوک به مقدار زیادی اسید تولید می‌کنند.

مهم‌ترین اصل در غذا خوردن، به اندازه خوردن و پرهیز از زیاده‌خوری، به هر صورت ممکن است. وقتی فردی یاد می‌گیرد، نفسش را کنترل کند، سلامت‌تر خواهد بود. گاهی اشتیاق فرد به غذایی به قدری زیاد است که تصور می‌کند نمی‌تواند مقاومت کند. حواسش به او دیکته می‌کنند که باید از آن غذا بخورد، حتی اگر به او زیان برساند. اگر او در مقابل عادت‌های خود مقاومت کند کم‌کم متوجه می‌شود چیزهایی که برایش زیان‌بخش‌اند دوست ندارد و به آنچه برایش مفید است، تمایل دارد. آدم‌های حریص، شکمشان را پر می‌کنند ولی هنوز هم چشم‌هایشان به دنبال غذای بیش‌تر می‌دود. با زیاده‌روی، آن‌ها به خود جرأت می‌دهند پمپ قلبی را که متجاوز از چهل سال است زیادتر از حد معمول کار کرده، از حرکت بیندازند.

بسیاری از افراد، ندانسته دیروقت شام می‌خورند و با فاصله‌ی کمی به رختخواب می‌روند. در این مدت ماشین بدن کند کار می‌کند و امکان دارد غذا در معده بدون آن که هضم شود باقی بماند بنابراین غذا خوردن قبل از خواب، غیرعقلانه است.

هیچ چیز برای بدن و ذهن زیان‌آورتر از مشروبات الکلی نیست. ممکن است تحت تأثیر مشروب اعمالی از فرد سر بزند که در

در استفاده از دارو، اغلب مشاهده شده که آن‌ها آن قدر قوی نیستند که بهبودی به وجود آورند و یا آن قدر قوی هستند که اثرات جانبی آن‌ها بیش‌تر از خودشان زیان‌بار است. به طور مشابه، انواع مشخصی از "اشعه‌های شفابخش" بافت‌ها را می‌سوزانند. در روش‌های درمانی فیزیکی، محدودیت‌های متعددی وجود دارد.

استفاده از اشعه‌ی آفتاب، بهتر از داروست. قدرت شفابخش شگفت‌انگیزی در آن وجود دارد. هر کس لازم است در روز ده دقیقه حمام آفتاب بگیرد. ده دقیقه حمام آفتاب به مراتب بهتر از گه‌گاه حمام گرفتن ولی به مدت طولانی‌تر است. (۵۸) در مجموع، یک حمام آفتاب کوتاه مدت، همراه با رعایت اصول بهداشتی آن قدر بدن را با زیست‌نیروهای کافی مجهز می‌سازد که بتواند همه‌ی میکروب‌های زیان‌بخش را از میان بردارد.

افراد سالم به طور طبیعی در مقابل بیماری‌ها به ویژه عفونت‌ها مقاوم هستند. بیماری زمانی رو می‌آورد که قدرت مقاومت خون به علت غلط خوردن یا زیاده‌خوری یا زیاده‌روی در تمایلات جنسی، زیست‌نیرو را از بین برده است. برای حفظ انرژی فیزیکی خلاق، لازم است همه‌ی سلول‌ها را به زیست‌نیروی حیات‌بخش مجهز ساخت. در آن صورت، بدن مقاومت شدیدی در مقابل بیماری، از خود نشان می‌دهد. زیاده‌روی در تمایلات جنسی، بدن را ضعیف کرده و نسبت به بیماری آسیب‌پذیر می‌سازد.

هوشیاری از انجام آن شرم دارد. خشونت، طمع، شهوترانی، حرص برای پول و حتی جنایت، می‌توانند بر اثر مستی رخ دهند. خردمندان عقیده دارند، این باور که شراب، تمایلات جنسی، پول، شادی و نشاط می‌آورد، بالاترین فریبی است که انسان باید به آن غلبه کند، تا ماهیت حقیقی خود را درک نماید. مشروب، شوق انسان را به پول و تمایلات جنسی افزایش می‌دهد و بنابراین بزرگ‌ترین دشمن انسان است. خوردن آن، غیرضروری و بی‌نهایت خطرناک است، چون منطق را از کار می‌اندازد. آدم مست دیگر انسان شمرده نمی‌شود. خرد حکم می‌کند که انسان صرفاً به دنبال مزه‌های طبیعی برود.

بر مقاومت طبیعی خود نسبت به بیماری بیفزایید

روزه روش طبیعی درمان است. هنگامی که حیوانات وحشی و اهلی مریض می‌شوند، روزه می‌گیرند. با روزه، ماشین بدن فرصت دارد خود را پاک کند و استراحت مورد نیازش را به دست آورد.

اکثر بیماری‌ها را می‌توان با روزه‌ی درست و بهداشتی درمان کرد. (۵۷) مگر این که قلب ضعیفی داشته باشید. روزه‌های کوتاه و منظم توسط یوگی‌ها، به عنوان یک اقدام بهداشتی عالی توصیه شده‌اند. یک روش دیگر برای کسب سلامتی، استفاده از گیاهان طبی یا عصاره‌ی آن‌هاست.

روش‌های تندرستی، در ارتباط با غذا و پاک کردن بدن از سمومات به کمک داروهای گیاهی یا روزه، که به طور خلاصه به آن‌ها اشاره شد، از نظر تأثیر، محدود هستند. ولی وقتی فردی از درون شاد است، قدرت خستگی‌ناپذیر حق را به مدد می‌طلبد. منظورم شادی حقیقی است، نه نشاطی که فقط در بیرون تظاهر پیدا کند ولی از درون حس نشود. وقتی شادی شما حقیقی است شما یک میلیونر خنده هستید. یک لبخند واقعی، جریان کیهانی پرانا را به کلیه‌ی سلول‌ها می‌رساند. آدم شاد کم‌تر نسبت به بیماری آسیب‌پذیر است؛ زیرا شادی مقدار زیادی زیست‌نیرو تولید می‌کند.

مطالب زیادی را در ارتباط با تندرستی می‌توان مطرح کرد. نکته‌ی مهم و اصلی این است که ما باید بیش‌تر روی قدرت ذهن، که نامتناهی است، تکیه کنیم. قوانین بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری، باید این‌ها باشد: کنترل نفس، ورزش، خوردن متناسب و متعادل، آشامیدن مقدار زیادی آب‌میوه، گه‌گاه روزه گرفتن و همیشه از درون لبخند بر لب داشتن - این لبخندها با تفکر و تعمق به دست می‌آید.

زمانی که شما با او در وجد ربّانی هستید، به طور آگاهانه حضور شفابخش او را در جسم خود متجلی می‌سازید.

شما می‌توانید طول عمرتان را زیاد کنید

طبیعی است انسان در جوانی فرصت بهتری دارد که بر بیماری غلبه کند تا در پیری. [البته به دلیل شرایط کارمایی، همواره استثنائاتی وجود دارد. [متوسط طول عمر، امروزه (۵۹) شصت سال است. پزشکان عقیده دارند که با درست زیستن می‌توان طول عمر را زیاد کرد. ماه‌آواتار باباجی و بسیاری از سالکین، متجاوز از چند صد سال عمر کرده‌اند. حیات را می‌شود برای نامحدود، طولانی کرد - نه توسط غذا، دارو، ورزش، حمام آفتاب یا سایر ابزار محدود، بلکه با تماس با قدرت لایزال حق. ما فقط نباید به فکر جسم‌مان باشیم، بلکه باید به روحمان هم توجه کنیم. اگر بتوانیم از طریق وحدت با ذات اقدس یگانه به کمال برسیم از نظر جسمی هم می‌توانیم کمال یابیم. (۶۰)

قدرت لبخند

انرژی حیات را حفظ کنید. یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کنید، و همیشه لبخند برنید و شاد باشید. کسی که از شادی درون برخوردار است متوجه می‌شود که بدنش سرشار از جریان‌های الکتریکی یا زیست‌نیروست؛ نه از غذا بلکه از جانب پروردگار. اگر احساس می‌کنید، نمی‌توانید بخندید جلوی آینه بایستید و با انگشتان لب‌هایتان را از هم باز کنید.

شفای دایمی از حق می‌رسد

قدرت ذهن، انرژی شکست‌ناپذیری از حق را به همراه دارد، و این قدرتی است که بدن شما به آن نیازمند است. راهی برای تبلور این قدرت وجود دارد. راه آن، ارتباط با خداوند از طریق تفکر و تعمق است. وقتی ارتباط با خداوند، کامل می‌گردد، شفا دایمی و پیوسته است. وقتی قدرت علی (سببی) پروردگار ظاهر می‌شود شفابخشی، آنی و فوری است، و به زمانی نیاز نیست که علت به معلول مبدل شود.

بسیاری از افراد به هنگام ناراحتی به این قدرت متوسل می‌شوند ولی وقتی فوراً پاسخی دریافت نمی‌کنند، به جای آن که به توسل و توکل خود ادامه داده و کمک خداوند را جلب کنند، ایمان خود را از دست می‌دهند. کسی که به خدا متوسل می‌شود، راهی جز بهبودی ندارد، چون خداوند می‌داند بنده‌اش دعا می‌کند و قطعاً به او پاسخ می‌دهد. ولی وقتی شما التجا را رها می‌کنید، خداوند می‌گوید: "بسیار خوب معلوم می‌شود تو بدون من می‌توانی کارهایت را انجام دهی. من منتظر تو خواهم ماند".

قدرت خداوند را می‌توان با ایمان دایمی و دعای پیوسته برانگیخت. شما باید بهداشت غذایی را رعایت کنید و آنچه لازم است برای بدن خود انجام دهید و تمام مدت هم به درگاه خداوند دعا کنید: "پروردگارا تو می‌توانی مرا شفا دهی، چون تو اتم‌های حیات و شرایط

ظریف بدن را که دکترها نمی‌توانند با دارو به آن دست یابند، کنترل می‌کنی".

عوامل بیرونی نظیر دارو و روزه، تأثیرات مثبت معینی روی جسم فیزیکی دارند، ولی روی نیروی درونی که سلول‌ها را نگاه می‌دارد، تأثیر نمی‌گذارند. فقط زمانی که شما به خداوند متوسل می‌شوید و از او شفا می‌گیرید، انرژی حیات متوجه اتم‌های سلول‌های بدن شده و شفای فوری حاصل می‌شود.

این کوشش، که نقطه‌ی اتکای خود را از روش‌های فیزیکی به راه‌های معنوی تغییر دهید، باید تدریجی باشد. چنانچه فردی که عادت به پرخوری دارد بیمار شود، و با این قصد که تصمیم به کسب آرامش ذهنی دارد، شروع به گرفتن روزه کند، اگر زود به نتیجه نرسد ممکن است دچار نومیدی شود. وقت و زمان لازم است تا فردی روش فکری خود را از اتکا به غذا به اتکا به ذهن تغییر دهد. برای دریافت قدرت شفابخش الهی، ذهن باید آموزش داده شود تا به قدرت مددسانی حق معتقد شود.

با برخورداری از آن قدرت بزرگ، زیست نیروها، کلیه‌ی سلول‌ها را به تپش و تبلور درآورده، بقا و زندگی می‌بخشند. همان‌طور که فیلم سینمایی با شعاعی از نور که از پروژکتور خارج می‌گردد به صورت زنده نشان داده می‌شود، همه ما هم با انوار کیهانی، زنده نگاه داشته می‌شویم - نوری ربّانی که از پروژکتور فیلم‌برداری ابدیت ساطع می‌گردد. زمانی که شما نگاه می‌کنید و آن نور ربّانی را می‌یابید، با

مدد گرفتن از آن شروع به دوباره‌سازی اتم‌ها، الکترون‌ها و زیست نیروها در کلیه سلول‌هایی می‌کنید که ممکن است از نظم خارج شده باشند، پس با شفافبخش بزرگ ارتباط برقرار کنید.

از بین بردن کابوس ترس از رادیوی ذهن

هر چیزی در طبیعت از انرژی یا ارتعاش درست شده است. ارتعاش کلمات، در بعد وسیع، بیان خشن‌تری است از ارتعاش افکار. افکار همه‌ی انسان‌ها در اتر، در حال ارتعاش است. به دلیل این که افکار سرعت ارتعاشی بسیار بالایی دارند، هنوز در فضا کشف نشده‌اند ولی جای خوشحالی است که ما از افکار همه‌ی انسان‌ها خبر نداریم.

از طریق ابزار سودمندی مانند رادیو، شما دکمه‌ای را فشار می‌دهید و صداها و موزیکی می‌شنوید. اگر آگاهی موجود در اتر، که از طریق آن امواج رادیو به دستگاه گیرنده‌ی شما می‌رسد، نبود، ممکن بود تمام مطالب گوناگون پخش شده را بشنوید. خداوند اتر را خلق کرد و نقشه کشید که انسان رادیو و ارتعاشات امواج رادیویی را خلق کند، که از طریق این دستگاه، ارسال و دریافت شود. امواج رادیویی برای انتقال به اتر و برای تقویت پخش و گیرندگی، به الکتریسیته نیازمند هستند. صداهایی که از رادیو پخش می‌شوند همواره در اتر حضور دارند، ولی بدون دستگاه رادیو برای ما قابل شنیدن نیستند. امواج ارتعاشی

یک کشتی بخار خود را به هندوستان برسانیم. طبق هوشیاری مادی، زمانی برای طی کردن این مسافت لازم است. ولی انرژی، فضا را قطع می‌کند. اگر ما با هواپیما پرواز کنیم، مسافت فقط چند روز طول می‌کشد. (۶۲) با افزایش انرژی پرواز، مسافت به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا کرده است. هر چه انرژی بیش‌تر باشد، از بُعد فضا و مسافت، بیش‌تر کاسته می‌شود. فرض کنید شما خواب هستید و خواب می‌بینید که دارید به هندوستان سفر می‌کنید. قطاری برای نیویورک می‌گیرید، سوار قایق شده، در چند بندر توقف می‌کنید و وارد بمبئی می‌شوید. همه این‌ها در خواب فقط چند دقیقه طول می‌کشد. چون در فکر، فضایی وجود ندارد. یا تصور کنید من خواب می‌بینم که دارم ایستگاه هندوستان را با رادیویی می‌گیرم. فضایی در خواب وجود ندارد، فقط عقیده‌ای است در ذهن من. همه‌ی دنیا فقط در ذهن وجود دارد. این چنین است قدرت ذهن. فضا یک مفهوم ذهنی است. من می‌توانم چشم‌هایم را ببندم و چیزهایی را تصور کنم که دو هزار مایل دورتر از من هستند. در واقع، همه‌ی این مایل‌ها گسترش فکر من هستند. فضا و زمان، صرفاً وجه تمایزهای فکر هستند. تفاوت بستنی و قهوه در تجربه‌ی خواب چیست؟ وقتی شما از خواب بیدار می‌شوید، متوجه می‌گردید که در دنیای خواب، بستنی یک فکر بود و قهوه‌ی داغ، فکری دیگر. آن‌ها صرفاً دو عقیده‌ی متفاوت بودند. فکر، قدرت همه جا حاضری دارد. فکری که درباره آن صحبت می‌کنم، فکر ربّانی است. همان گونه که خداوند از طریق فکر همه جا

رادیویی، افکاری را نمایش می‌دهند که از طریق فضا در هر دستگاہ گیرنده‌ای که موج رادیو روی آن میزان شده منتقل شده است. زمانی که شما برای کسی عزیز بوده و نزدیک او هستید، می‌توانید افکارش را بخوانید، ولی اگر او در دوردست باشد، نظیر جایی در هندوستان، احتمالاً نمی‌توانید به افکار او پی ببرید مگر آن که ذهنتان را قوی کرده باشید. کسانی که عادت به تفکر و تعمق داشته و ذهنی بسیار آرام دارند قادرند افکار دیگران را حتی از دوردست حس کنند. همه ما رادیوهای انسانی هستیم: شما افکار اطرافیان‌تان را از طریق شهود قلبی حس می‌کنید و افکار خود را از طریق چشم سر، مرکز تمرکز و اراده، به دیگران منتقل می‌سازید. آنتن گیرنده‌ی شما در بصل‌النخاع، مرکز فراهوشیاری شهودی قرار دارد. تصور کنید شما از خانه‌تان دور هستید و دوست دارید بدانید در آن جا چه می‌گذرد. چنانچه احساسات شما خیلی رقیق و ذهنتان آرام باشد، قادر خواهید بود احساسات و افکار خانواده‌تان را از طریق شهودی درک کنید. وقتی قدرت تمرکزتان بالا می‌رود، احساسات‌تان می‌تواند به همه جا نفوذ کند، قوه درک و فهمتان سرشار از انرژی و الکتریسیته می‌شود.

دنیا، تنها فکری است در ذهن خداوند

در واقع فضایی بین هندوستان و این جا (آمریکا) وجود ندارد. (۶۱) ولی ما در آمریکا هستیم و باید بیست و پنج روز وقت صرف کنیم تا با

کنند، ترس و هراسی به خود راه ندهند. وظایف انسانی خود را انجام دادن، یا منافع خود را، به دلیل عشق به دیگری، فدای منافع دیگری کردن به مراتب بهتر است تا از روی ترس به انجام کاری مبادرت ورزیدن. زمانی که شما از شکستن قوانین الهی خودداری می‌کنید، این عمل صرفاً باید ناشی از عشق به حق باشد، و نه از ترس مجازات و تنبیه.

ترس همیشه از قلب ناشی می‌شود. هرگاه از وقوع بیماری یا حادثه‌ای در هراس بودید، چند بار به طور عمیق نفس بکشید. سعی کنید این حرکات، آرام و موزون باشند. با هر دم و بازدمی قدری به خود استراحت دهید. این عمل، گردش خون را عادی می‌سازد. چنانچه قلب شما آرام باشد، ترس راهی به آن ندارد.

احساس تشویش و نگرانی به دلیل هوشیاری رنج در قلب بیدار، پدیدار می‌شود، بنابراین ترس همواره متکی به یک تجربه‌ی پیشین است. شاید در گذشته شما یک بار زمین افتاده‌اید و پایتان شکسته است، و بنابراین از تکرار این حادثه وحشت دارید. اگر با این ترس زندگی کنید، اراده‌تان به کلی فلج می‌شود و اعصابتان به هم می‌ریزد، و این احتمال واقعاً وجود دارد که مجدداً زمین بخورید و پایتان بشکنند. ضمناً زمانی که قلب، اسیر ترس می‌شود، حیات و سرزندگی انسان پایین آمده، چرم‌های بیماری فرصت می‌یابند تا بدن را مورد تاخت و تاز قرار دهند.

حاضر است، همان گونه هم، ما هستیم. آیا ما، فکر هندوستان و فکر آمریکا را با موج رادیویی به هم مربوط نکردیم؟ در آن جا فضایی وجود ندارد.

اغلب وقتی شما می‌خواهید یک ایستگاه رادیویی را بگیرید، اختلال‌های صوتی (پارازیت) مانع می‌شود که شما بتوانید ایستگاه مورد نظرتان را بگیرید. به طور مشابه هنگامی که شما می‌خواهید تحولی روحی در خود پدید آورید، "پارازیت" ممکن است از پیشرفت شما جلوگیری کند؛ آن پارازیت‌ها عادت‌های بد شما هستند.

ترس نمی‌تواند وارد قلب آرام شود

ترس نیز پارازیت دیگری است که روی رادیوی ذهن شما تأثیر می‌گذارد. مثل عادت‌های خوب و بد، ترس می‌تواند سازنده و مخرب باشد. برای نمونه وقتی خانمی می‌گوید: "همسرم دوست ندارد من امشب از منزل بیرون بروم بنابراین خانه را ترک نمی‌کنم"، انگیزه‌ای که او را به این تصمیم‌گیری واداشته، ترس توأم با عشق است، که سازنده می‌باشد. ترس توأم با عشق، از ترس ناشی از بردگی، متفاوت است. از ترس ناشی از عشق صحبت می‌کنم که در آن شخص، جانب احتیاط را به کار می‌بندد که مبادا بی‌دلیل، دیگری را برنجاند. ترس ناشی از بندگی، اراده را فلج می‌کند. افراد خانواده باید نسبت به هم ترس ناشی از عشق داشته باشند؛ و هرگز از این که واقعیتی را بیان

محتاط باشید ولی نه ترسو

کسی نیست که از بیماری نترسد. ترس به عنوان یک ابزار احتیاط به انسان داده شد تا او را از درد و رنج جدا سازد، ولی نه برای این که رشد و تقویت شود و به گونه‌ای نادرست مورد استفاده قرار گیرد. هراس زیاده از حد داشتن، صرفاً کوشش‌های ما را برای مقابله با مشکلات، فلج می‌کند. ترس محتاطانه، خردمندانه است، نظیر مواقعی که شما با درک و شناخت اصول رژیم درست غذایی برای خود دلیلی می‌آورید؛ من از آن کیک نمی‌خورم، چون برای سلامتی‌ام زیان‌بخش است. ولی ترس بدون دلیل، موجب بیماری می‌شود. ترس، در واقع، جرم همه‌ی بیماری‌هاست. ترس از بیماری، ما را برای ابتلا به آن بیماری مستعد می‌سازد. با فکر کردن دائمی به یک بیماری، شما در واقع آن را به خود جذب می‌کنید. اگر شما از ابتلا به سرماخوردگی می‌ترسید، خطر این که سرما بخورید، با وجود به کار بردن همه‌ی احتیاط‌های لازم، کاملاً وجود دارد. اراده و سیستم عصبی خود را با ترس فلج نکنید. وقتی با وجود مقاومت نشان دادن، اضطراب و نگرانی هجوم می‌آورد، شما در واقع به واقعیت پیدا کردن تجربه‌ای که از آن وحشت دارید، کمک می‌کنید. ضمناً از خرد به دور است که بیش از حد لازم با افرادی معاشرت کنید که مرتب درباره‌ی بیماری‌های خود و دیگران با شما صحبت می‌کنند. تکیه کردن روی این موضوع ممکن است سبب روییدن دانه‌های ترس در ذهن شما

شود. افراد نگران در مقابل سرطان، سل و بیماری‌های قلبی آسیب‌پذیر هستند. بنابراین باید کوشش کنند این ترس را از خود دور سازند، مبدا خدای نکرده شرایط ناخوشایندی را برای خود به وجود آورند. افرادی که مریض و ناتوانند، به محیطی مثبت و خوشایند، در میان افرادی که طبیعتی مثبت و قوی دارند نیازمندند تا افکار و احساسات مثبت را به آن‌ها تلقین کنند. فکر، قدرت عظیمی دارد. آن‌هایی که در بیمارستان‌ها کار می‌کنند به ندرت بیمار می‌شوند، چون دارای اعتماد به نفس هستند. انرژی افکار قوی ایشان، به آن‌ها حیات و زندگی می‌بخشد.

به همین دلیل، وقتی پا به سن می‌گذارید، بهترین کار این است که هرگز سن خود را به کسی نگویید. به محض آن که آن‌ها این را می‌شنوند، شما را در آن سن و سال مشاهده کرده و با بیماری‌ها و نقصان‌های آن سن و سال همراه می‌کنند. فکر پیری، ناراحتی و تشویش به وجود آورده، در نتیجه شادابی را از بین می‌برد. پس سنتان را برای خودتان نگاه دارید. به خداوند بگویید: "من فناپذیرم. من از نعمت سلامتی کامل برخوردارم و تو را برای این نعمت‌ها سپاس می‌گویم."

پس محتاط باشید، ولی نه ترسو. گه‌گاه برای سالم و پاک ساختن بدن، رژیم غذایی متعادلی را رعایت کنید تا از هر گونه شرایط بیماری‌زا که ممکن است در بدنتان وجود داشته باشد، خودداری کنید. با تمام قدرت سعی کنید علت‌های بیماری را در خود از بین ببرید، و

راه سلامتی است. اگر با خداوند ارتباط برقرار کنید، حقیقت او به سوی شما جریان پیدا می‌کند. شما می‌دانید که روح فناپذیر هستید. هرگاه احساس ترس می‌کنید، دستتان را روی قلبتان گذاشته از سمت چپ به راست آن را مالش دهید و بگویید: "بار پروردگارا، من آزاد هستم. این ترس را از قلب من بیرون کن". همان‌طور که با جابجا کردن موج‌ها شما می‌توانید رادیو را میزان کنید، اگر قلبتان را به‌طور مرتب از چپ به راست مالش دهید، و مرتب روی این موضوع تمرکز کنید که تصمیم دارید ترس را از قلب خود بیرون برانید، ترس ناپدید می‌شود و وجد ربّانی جای آن را می‌گیرد.

ترس، با ورود خداوند از بین می‌رود

ترس، همواره شما را تعقیب می‌کند. رهایی از ترس صرفاً با ورود خداوند، و نه هیچ چیز دیگر، حاصل می‌شود. پس معطل چه هستید؟ از طریق یوگا می‌توان به ارتباط با خداوند رسید. کشور هند ادعا دارد درسی به شما می‌آموزد که شاید هیچ کشور دیگری تاکنون نیاموخته است. من همه چیز را در زندگی مدیون استاد سوامی شری یوکتشوار می‌دانم. او در هر زمینه‌ای استاد بود. با پیروی از دستورات او، توانستم مأموریتم را در غرب با موفقیت به پایان رسانم. او می‌گفت، سعی کن هر کاری را که انجام می‌دهی آن چنان انجام دهی که دیگری هرگز انجام نداده است. اغلب مردم عادت به تقلید از دیگران دارند. تو باید

پس از آن به طور مطلق شجاع باشید. میکروب‌های متعددی در اطراف و اکناف شما وجود دارند که اگر بخواهید از آن‌ها بترسید، دیگر نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید. با وجود رعایت کلیه‌ی موازین بهداشتی، اگر با ذره‌بینی به خانه‌ی خود نگاه کنید، رغبت غذا خوردن را به کلی از دست می‌دهید.

شیوه‌هایی برای بیرون انداختن ترس

از هر چه در زندگی ترس و وحشت دارید، ذهنتان را از آن دور کنید و آن را به خداوند بسپارید. به خدا ایمان داشته باشید، بسیاری از رنج‌ها و ناراحتی‌ها ناشی از نگرانی است. چرا برای مرضی که هنوز به سراغ شما نیامده، رنج ببرید. با توجه به این که اغلب بیماری‌های ما از راه ترس وارد می‌شود، چنانچه ترس خود را از دست بدهید، فوراً احساس رهایی و آزادی می‌کنید و شفا فوراً اتفاق می‌افتد. هر شب پیش از خواب به خود تلقین کنید: "خدای بزرگ و مهربان با من است. من در کنف حمایت او هستم". اجازه دهید خداوند و انرژی کیهانی او، شما را احاطه کند. با خود بگویید: "هر جرمی که به من حمله کند، نابود و کشته خواهد شد". سه بار کلمه‌ی "اوم" یا کلمه‌ی خداوند را بر زبان آورید. این کلمات سپر شما خواهند شد. شما حمایت گرم و شگفت‌انگیز او را حس می‌کنید. ترس را از خود دور کنید. این یگانه

یک فکر کوچک

ممکن است منجر به رستگاری شود

وقتی شما به دنیا آمدید، شروع به گریه کردید در حالی که اطرافیانتان شادی می‌کردند. در طول زندگی به گونه‌ای کار و خدمت کنید که وقتی دنیا را ترک می‌کنید، لبخند بر لب داشته باشید، در حالی که دنیا برای شما گریه می‌کند. چنانچه این فکر را به خاطر بسپارید همواره دیگران را قبل از خودتان قرار می‌دهید.

این دنیای وسیع به وجود آمد تا شما به کمک عقل و اندیشه به شناخت حق - خدای درونی‌تان - نایل آید. یک فکر کافی است تا شما را نجات دهد. شما نباید از تأثیر شگفت‌انگیز فکر در اتر، غافل باشید.

چنانچه خداوند عشق خود را در قلب شما نکاشته بود، شما از عشق بشری چه می‌دانستید؟ با توجه به این که خداوند بسی مهربان و دوست‌داشتنی است، بنابراین باید همواره هدف مورد جستجوی شما باشد. او هرگز نمی‌خواهد خود را به شما تحمیل کند. با وجود این، اعجازی که در ساختار بدن شما به کار رفته، شعور و عقلی که به شما عطا شده، و همه‌ی شگفتی‌های دیگر زندگی و دنیای اطرافتان کافی است تا محرکی برای تشویق شما به یافتن و شناخت او باشد. هر انسانی اگر تلاش کند، موفق می‌شود. پس شما هم باید تلاش کنید.

بکر و اصل باشی و هر کاری را به خوبی به انجام رسانی. وقتی شما سازتان با ساز خداوند، کوک و هماهنگ است، همه‌ی طبیعت نیز آگاهانه با شما ارتباط برقرار می‌کند.

ما همواره خودمان را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهیم، ولی در شادی‌ها باید دیگران را هم شریک سازیم. زمانی که این کار را از روی حسن نیت انجام می‌دهیم، روح محبت و تعاون متقابل را به اطرافمان اشاعه می‌دهیم. اگر در یک اجتماع هزار نفری، هر کس این گونه رفتار نماید، هر فردی نهصد و نود و نه دوست پیدا خواهد کرد. ولی اگر در آن اجتماع، هر کس مثل دشمن با دیگری برخورد نماید، هر فردی نهصد و نود و نه دشمن خواهد داشت.

تسخیر کردن قلب‌های دیگران، با قدرت عشق، بالاترین پیروزی و فتحی است که ممکن است در زندگی به آن نایل شوید. همواره دیگران را در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهید، خواهید دید چگونه همه‌ی دنیا به پای شما می‌افتند. بزرگی و عظمت مسیح در همین بود. او برای همه‌ی انسان‌ها زندگی کرد و برای آن‌ها جان سپرد. افرادی با قدرت مادی عظیم، که فقط به خاطر خودشان زندگی می‌کنند، به زودی فراموش می‌شوند، ولی آن‌هایی که با تمام وجود برای دیگران زندگی می‌کنند، نامشان همواره در تاریخ ثبت است. سلطان سلاطین در زندگی کوتاه خود در زمین، تختی از طلا نداشت، ولی برای بیست قرن بر تخت عشق، بر قلب میلیون‌ها نفر، حکومت کرد. این بهترین تخت و تاجی است که هر انسانی باید داشته باشد.

زمانی که در راه معنوی قدم گذاشتم زندگی آشفته و بی‌نظمی داشتم، ولی با سعی و کوششی که از خود نشان دادم، همه چیز به گونه‌ای حیرت‌انگیز نظم و روشنی گرفت. هر آنچه در زندگی‌ام اتفاق افتاد، به من نشان داد که خدا هست، و این که می‌توان در این دنیا، به ذات او پی برد. نمی‌توانید تصور کنید زمانی که خداوند را پیدا می‌کنید چه اطمینان خاطر و چه جسارتی پیدا می‌کنید. در آن صورت، دیگر هیچ چیز به نظرتان مهم نمی‌آید و هیچ جریانی نمی‌تواند موجب ترس و هراس شما شود و این توصیه‌ای بود که حضرت کریشنا به آرجونا، برای مقابله‌ی بی‌باکانه با جنگ زندگی کرد و سبب شد که آرجونا از نظر معنوی پیروز گردد: "خود را تسلیم ترس و جُبْن نکن، این درخور و شایسته‌ی تو نیست. ای نابودکننده‌ی دشمنان، این هراس و بی‌جراتی کوچک را فراموش کن! به پا خیز". (۶۳)

عصبیت - ریشه و درمان

عصبیت، بیماری و مرضی است که با یک داروی ویژه قابل درمان است: آرامش. هرگونه اختلالی در توازن فکری که منجر به بی‌نظمی‌های عصبی گردد، ناشی از دچار هیجان‌شدن‌های مکرر، یا تحریک احساسات است. تمام مدت دچار ترس، خشم، افسردگی، پشیمانی، حسادت، غم، نفرت، عدم رضایت یا نگرانی شدن، و از داشتن یک زندگی عادی و شادی‌بخش محروم بودن - نظیر غذای مغذی، ورزش مناسب، هوای تازه، نور آفتاب، شغل مورد دلخواه و هدف و مقصود در زندگی - همه، موجبات بیماری عصبی را فراهم می‌سازد.

هرگونه هیجان ذهنی و عاطفی و یا فیزیکی شدید یا مداوم، جریان زیست نیرو را در موتور ماشین بدن و لامپ‌های حسّی آن مختل می‌سازد. اگر ما یک لامپ ۲۲۰ ولت را به یک جریان ۲۰۰۰ ولت وصل کنیم، لامپ فوراً می‌سوزد. به طور مشابه، سیستم عصبی آن

واقعیت، انوار سرور ربّانی، ما را در آغوش می‌گیرد. گاهی اوقات، پرتو ربّانی تابناکی ما را در بر گرفته و آن چنان تا اعماق وجودمان نفوذ می‌کند که هر گونه ترسی، به کلی از ذهنمان زدوده می‌شود. قدرت درمان‌بخش حق، نظیر اقیانوسی بی‌کران، سراسر وجود ما را در بر گرفته و سیل پاک‌کننده‌ی آن قلبمان را لبریز نموده، همه‌ی شک و تردیدهای گمراه‌کننده و عصبیت و ناراحتی را که چون مانعی در سر راه ما قرار دارند، از میان برمی‌دارد. با احساس حضور حق و برقراری تماس با او، که از طریق تفکر و تعمق‌های روزانه ممکن و میسر می‌شود، فریب ماده، یعنی این وهم و خیال که ما موجودی فانی هستیم، به کلی از میان می‌رود. آن وقت است که متوجه می‌شویم، جسم، حباب کوچکی از انرژی در دریای کیهانی حق است.

قربانی عصبیت، باید علت ناراحتی خود را درک کند و برای اشتباهات مکرر فکری خود که مسئول عدم تطابق او با زندگی هستند، چاره‌ای بیندیشد. زمانی که شخص عصبی اعتراف می‌کند و قبول می‌نماید که بیماری او، ناراحتی مرموز و غیرقابل‌علاجی نبوده و صرفاً نتیجه و پیامد منطقی عادت‌های خود اوست، نصف بیماریش درمان شده است.

سیستم عصبی

سیستم عصبی، راه ورود و خروج تلفنی بدن است که سبب می‌شود فرد در مقابل محرک‌های بیرونی و درونی از خود واکنش نشان دهد.

چنان ساخته نشده که در مقابل نیروی مخرب هیجان شدید یا افکار و احساسات منفی که به طور پیوسته به ذهن تزریق می‌شود، مقاومت نشان دهد.

اثرات دراز مدت عصبیت

عصبیت مسئله‌ی ساده‌ای نیست، بلکه دشمنی است بسیار خطرناک با اثرات دراز مدت فراوان. هرگونه بیماری فیزیکی که تشدیدکننده‌ی آن، عصبیت باشد، به سختی قابل درمان است. از نظر معنوی، هر گونه عدم توازن در زیست نیروی بدن، سبب می‌شود فرد پارسا نتواند به اندازه‌ی کافی و به طور عمیق تفکر و تعمق کند و به آرامش و سکون دست یابد. ولی عصبیت قابل درمان است. کسی که رنج می‌برد باید مایل باشد شرایط خود را تجزیه و تحلیل نموده و هیجاناتی که یکپارچگی‌اش را به هم زده، و افکار منفی و نادرستی که به تدریج او را نابود می‌سازد، از خود دور کند. تجزیه و تحلیل واقع‌بینانه از مسائل خود، و حفظ آرامش در کلیه‌ی موقعیت‌های زندگی، شدیدترین و حادثترین مورد عصبیت را درمان می‌کند.

درک این واقعیت که همه‌گونه قدرتی؛ فکر کردن، صحبت کردن، احساس و عمل کردن از جانب خدا داده می‌شود، و این که خداوند، همیشه و در همه حال با ماست، به ما در انجام کارها الهام بخشیده، هدایت‌مان می‌کند و ما را فوراً از دام عصبیت رها می‌سازد. با درک این

نه از طریق ناآرامی یا واکنش‌های هیجانی، بلکه از راه آرامش و اعتماد کامل به حق است که ما به حالت توازن و تعادل "یوگی" گونه‌ای می‌رسیم.

یوگی‌ها روشی دارند که با اتخاذ آن فرد می‌تواند بافت‌های سوخته شده در نتیجه عصبیت را با ارسال زیست نیرو به اعصابی که به علت رفتار نادرست، مقداری از آن‌ها سوخته، ترمیم و دوباره‌سازی کند. هر سلول و بافتی در سیستم عصبی، یک ساختار زنده و هوشمند است و زیست نیرو همواره قادر است به آن حیات دوباره بخشد.

به کمک همنشین خوب بر عصبیت غلبه کنید

عصبانیت بر دو نوع است: روانی و مکانیکی، یا سطحی و ارگانیک. نوع روانی و بسیار مصطلح آن، در نتیجه‌ی هیجانات ذهنی پدید می‌آید. چنانچه این وضعیت برای مدتی طولانی ادامه پیدا کند و در صورتی که همنشینان فرد، افراد بی‌روحیه‌ای باشند، و رژیم غذایی و عادت‌های نادرست هم به آن افزوده شود، زمینه‌ی مساعدی برای مبتلا کردن شخص به بیماری‌های عصبی فراهم می‌آید.

رژیم غذایی باید ساده و متوازن بوده و در آن، از زیاده‌روی اجتناب شود. ورزش باید منظم و دائمی باشد. خواب زیاد، سیستم عصبی را تخدیر کرده و بی‌خوابی زیاد به آن صدمه می‌زند؛ ولی مهم‌تر از همه، دوست و همنشین است. به من بگو دوست کیست تا بگویم خودت

هیجان، تعادل سیستم عصبی را به هم می‌زند و ضمن این که مقدار زیادی انرژی به برخی از نقاط بدن می‌رساند، نقاطی دیگر را از سهم عادی آن‌ها محروم می‌نماید. عدم توزیع متناسب و صحیح نیروی عصبی، علت منحصر به فرد عصبیت است. فرد آرام، فردی است که از هیجان دوری می‌کند، زیرا زیاد از حد، وابسته به نفس (ایگو) خود نبوده و می‌داند که خداوند، و نه شخص خودش، گرداننده‌ی دنیای اوست. چنین فردی همواره قادر است با هرگونه موقعیتی در زندگی مقابله کند، چون نیروی عصبیش در تعادل و توازن است. حضرت کریشنا می‌گفت: "فرد دانا به ذات حق، سرمست از شراب حضور ازلی، با قوه‌ی درک و تمیزی خلل‌ناپذیر، رها از هرگونه فریب و گمراهی، نه از تجربیات خوشایند زندگی شاد، و نه از تجربیات ناخرسند آن مغموم و افسرده می‌شود." (۶۴) این هدفی است که باید دنبال کنیم و به آن برسیم.

سیستم عصبی، جریان حیات را به مغز، قلب و سایر ارگان‌های بدن می‌رساند، و انرژی را بین پنج حس بینایی، شنوایی، بساوایی، چشایی و بویایی توزیع می‌نماید. اعصاب (رگ و پی) وسیله‌ی تماس ما با دنیای بیرون و منبع کلیه‌ی واکنش‌های حسی ما هستند. بنابراین، بسیار حائز اهمیت است که اعصاب را در حالت توازن کامل نگاه داریم، نه این که یک ارگان را با انرژی بیش از حد، دچار شوک و تکان کنیم و نهایتاً سایر ارگان‌ها را از انرژی کافی محروم سازیم.

شرایطی از دست نمی‌دهد. او همیشه قادر است احساسات، یا حسن نیت را از حقیقت جدا نماید. او هیچ گاه با چرب‌زبانی عده‌ای بی‌صداقت، که درصدد هستند با نقشه‌های غیرمحمول خود برای کسب ثروت‌های به دست نیامده، او را اغوا و گمراه سازند، از راه درست منحرف نمی‌شود. او بافت‌های بدنش را با خشم یا ترس مسموم نمی‌کند - سمی که به گونه‌ای مخرب روی دستگاه گردش خون تأثیر می‌گذارد. بر همه ثابت شده که هیجان‌ات شدید و خشونت‌آمیز، نهایتاً بدن را به یک کشتی شکسته مبدل می‌سازد.

توازن، کیفیت برجسته و زیبایی است. ما باید زندگی‌مان را بر رئوس مثلی استوار سازیم که آرامش و مهربانی دو ضلع آن و شادی قاعده‌اش باشد. هر روز باید به خود تلقین کنیم: "هم اکنون من شاهزاده‌ی آرامش هستم که بر ارکه‌ی توازن سوارم و قلمرو فعالیت را هدایت می‌کنم." چه فردی، با سرعت کار کند یا آرام و کند، چه تنها باشد یا با جمعی مشغول کار، درونش باید آرام و متوازن باشد. مسیح نمونه‌ی بارز این آرمان بود. به هر کجا که می‌رفت، تجلی آرامش بود. او همه‌گونه آزمایشی را در زندگی پشت سر گذاشت بدون آن که توازن خود را از دست بدهد.

خداوند همه جا هست (۶۵) و سیارات و کهکشان‌ها را کنترل می‌کند، بدون آن که از توازن خارج شود. اگرچه در این دنیا است، با وجود این، فراسوی این دنیا هم هست. ما باید بازتاب تصویر او و شبیه او باشیم. ما باید تفکر و تعمق کنیم و به آثار آرام‌بخشی که از تفکر و تعمق

که هستی. افراد چاپلوس به ما کمک نمی‌کنند. ما باید به دنبال همنشینی با افراد مؤمن و معتقد باشیم. آن‌هایی که حقیقت را می‌گویند و به ما کمک می‌کنند تا پیشرفت کنیم. بهترین دوست ما کسی است که در نهایت مهربانی و حسن نیت به ما بگوید که چگونه با ایجاد تغییرات ارزشمند می‌توانیم زندگی خود را بهتر سازیم. انتقادهای شدید، همراه با تخدیر و خشونت، به مثابه فرود آوردن چکش به مغز فردی، برای تنبیه او می‌ماند. قدرت عشق، به گونه‌ی اعجاز‌انگیزی، مؤثرتر است. پیشنهادات مهربانانه، همراه با عشق و تفاهم، می‌تواند معجزه بیافریند. با عیب‌جویی، شما به هیچ کجا نمی‌رسید. کسی اجازه دارد دیگری را مورد قضاوت قرار دهد که خودش را از هر عیبی مبرا کرده باشد. تا رسیدن به آن کمال، او فقط اجازه دارد خودش را مورد قضاوت قرار دهد، که کاملاً به جا و سودمند است.

نشست و برخاست با افراد آرام و خردمند، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای برطرف کردن عصبانیت و درک ربوبیت درونی ماست. افراد عصبانی باید از اشخاصی که مشکلی مشابه آن‌ها دارند، دوری جویند.

آرامش، بهترین چاره و درمان است

بهترین دارو برای عصبیت، رشد و تقویت آرامش است. فردی که طبیعتاً آرام است، حس منطق، عدالت، یا شوخ‌طبعی خود را تحت هیچ

مترتب است، بچسبیم. ما باید، ارتعاشات عشق، حسن نیت و توازن را در محیط خود منتشر سازیم. در معبد تعمق و تمرکز، با برخورداری از انوار شهود، که از محراب حق ساطع است، اثری از ناآرامی و عصبیت و جستجو، وجود ندارد. انسان نهایتاً به سرمنزل مقصود رسیده و خود را در معبدی که نه با دست انسان بلکه با آرامش ربّانی ساخته شده، می‌یابد.

فواید فیزیکی و معنوی روزه

نتایج فیزیکی و تجارب معنوی روزه، شگفت‌انگیز است. روح درون، از تمناهای جسم جدا می‌شود، ضمن این که جسم نیز از عادت‌های فزاینده رها می‌گردد. اکنون که در مقابل شما هستم روز سی‌ام روزه و رژیم غذایی‌ام را پشت سر گذاشته‌ام و حالم به قدری طبیعی و عادی است که گویی، هرگز غذا نمی‌خوردم. همه‌ی شماهایی که از نعمت سلامت برخوردارید، باید روزه‌ی سه روزه بگیرید (هر ماه سه روز)، و اگر ممکن است، روزه‌های طولانی‌تر. (۶۶) آن وقت متوجه می‌شوید که بدون غذا هم می‌توان زندگی کرد.

درد و رنج فیزیکی حاکی از آن است که در ماشین بدن چیزی از توازن خارج شده و نیاز به تعمیر دارد. فکر کنید شما چقدر با دقت و آگاهانه از ماشین‌تان مراقبت و مواظبت می‌کنید و آن را تمیز و بدون نقص نگاه می‌دارید. جسم شما به مراتب پیچیده‌تر از ماشین است، و خداوند می‌خواهد که شما آن را تمیز و در شرایطی بسیار نیکو نگاه

می‌شود. هر چقدر در طعم غذا وسواس بیش‌تر به خرج دهید، به بیماری‌های بیش‌تری مبتلا می‌گردید. از غذا لذت بردن صحیح و نیکو است ولی برده‌ی شکم بودن مایه‌ی دردسر و رنج است. چرا باید اجازه دهید طبیعت، شما را آزار دهد؟ اگر شما گدای شکم و برده‌ی غذا نباشید طبیعت نمی‌تواند به شما صدمه بزند. شما باید به خاطر داشته باشید که زیست نیرو حافظ و نگاهدارنده‌ی بدن است.

بدون آن که تعصب به خرج دهید، بالاترین تأکید را روی ذهن بگذارید، با این هدف که به قدرت آن بیش از پیش اعتماد و اطمینان یابید. اگر سعی کنید ذهن را برده‌ی جسمتان کنید، ذهن از شما انتقام می‌گیرد. او قدرتش را رها می‌کند، به طوری که شما مجبور می‌شوید به کمک شخص یا چیز دیگری متکی گردید، و هیچ دکترو دارویی هم نمی‌تواند به بیماری که ذهنش به قدری ضعیف شده که بیماری‌اش حاد گردیده، کمک کند. سه چهارم درمان، بستگی به ذهن دارد.

در هند، ما به شاگردانمان می‌آموزیم که چگونه بر جسم خود حاکم شوند، تا این که بتوانند به مقدار زیادتر به ذهن متکی گردند. آن‌هایی که پیوسته برای کسب سلامتی، به ابزار فیزیکی رو می‌آورند، همواره متکی به آن‌ها باقی می‌مانند؛ ولی قدرت ذهن، برتر است. هر فردی باید یاد بگیرد به تدریج از ذهنش بیش‌تر استفاده کند. با انجام این کار شما متوجه می‌شوید که ذهن یک وسیله و ابزار بی‌بديل است. هر

دارید، ضمن این که خود را از هر جهت متکی به خداوند بدانید. رمز تندرستی صرفاً در مواد شیمیایی نیست، هر فردی باید خیلی بیش‌تر، متکی به انرژی ربّانی درونی باشد.

زیست نیروی درون بدن، در واقع منبع حیات است. این نیرو قدرتی هوشیار است: خالق ارگان‌ها و ضمناً فراهم‌کننده‌ی نیروی حیات است. در حالت عادی، زیست نیرو به طور فزاینده‌ای از طریق قدرت ذهنی و غذا تقویت می‌شود. ولی چنانچه بیش از حد، مورد استفاده‌ی نادرست قرار گیرد، از کارکردن باز می‌ایستد و دیگر کار نمی‌کند. برای نمونه، اگر قدرت آن در چشم کم شود، شما خوب نمی‌توانید اشیا را ببینید. چنانچه زیست نیرو رو به کاهش گذارد، هیچ غذایی نمی‌تواند به بدن قدرت ببخشد، هیچ تغییر آب و هوایی فایده‌بخش نیست و هیچ چیز نمی‌تواند انرژی از دست‌رفته را به بدن بازگرداند.

روزه به ارگان‌هایی که بیش از حد کار و فعالیت کرده‌اند، (موتورهای بدن) استراحت می‌دهد و همین طور به خود زیست نیرو استراحت داده و آن را از کار بیش از اندازه رها می‌کند. زمانی که شما به زیست نیرو اجازه نمی‌دهید احساس کند برای هستی و زندگی، به نیروهای خارجی (مانند غذا، آب، اکسیژن و نور خورشید) متکی است، زیست نیرو، مستقل و خود - پشتیبان می‌شود.

این زیاد خوردن‌ها در طی ۳۶۵ روز در سال است که انواع بیماری‌ها را به وجود می‌آورد. هرگونه بی‌نظمی در غذا خوردن، چه سیستم به غذا نیاز داشته باشد، چه نداشته باشد، نفرینی به بدن محسوب

آنچه فرمان دهید، او اجرا می‌کند، این را شخصاً در زندگی تجربه کرده‌ام.

یک روز در "میلواکی" مشغول سخنرانی بودم، هوا به قدری گرم بود که عرق چون باران از صورتم می‌بارید ولی نتوانستم دستمالم را پیدا کنم. برای یک لحظه نمی‌دانستم چکار کنم. همان لحظه ذهن و هوشیاریم را متوجه چشم سر کردم و در دل گفتم: "پروردگارا بدن من خنک است." فوراً، همه‌ی عرق‌هایم پاک شدند و در بدنم احساس خنکی کردم.

بنابراین واقعاً ارزش دارد که بیشتر روی ذهن تکیه کنید. با وجود این، نفی کردن جسم هم کار خردمندانه‌ای نیست. اگر شما به کلی جسمتان را نفی کنید، دیگر نه می‌توانید فکر کنید، نه بخورید و نه حرکت کنید. تعدادی علاقه دارند روی برتری ذهن بر جسم تأکید نمایند، صرفاً برای آن که خود را سالم قلمداد کنند، ولی سلامتی تنها مقصود زندگی نیست. مقصود و هدف غایی زندگی، ارتباط با خداوند است. شما ممکن است برای مدتی احساس سلامتی کنید، ولی زمانی می‌رسد که دیگر هیچ چیز فایده ندارد. آن وقت کیست که به شما کمک کند؟ خداوند. روزه یکی از راه‌های مسلم رسیدن به حق است. روزه، زیست نیرو را از اسارت غذا رها کرده، به شما ثابت می‌کند که در واقع، این خداوند است که حیات را در بدن شما حفظ و نگاهداری می‌کند.

و وسوسه‌ی شیطان این است؛ به محض آن که ذهن به "غذا" فکر می‌کند، شما میل به خوردن پیدا می‌کنید. وقتی طفل خردسالی بودم، یک بار در هند مبتلا به سرماخوردگی شدم و می‌خواستم مقداری تمبره‌ندی، که گویا برای سرماخوردگی خیلی بد است، بخورم. ابتدا خواهرم به شدت مخالفت کرد ولی چون اصرار مرا دید با غضب مقداری از آن را جلویم گذاشت. من یک تکه برداشتم، قدری آن را جویدم و به بیرون تف کردم. بدون آن که آن را قورت داده باشم، با مزه‌مزه کردن، ارضا شده بودم. با توجه به این که انسان اغلب برای هر چیزی حرص و طمع دارد، جای تأسف بود اگر خداوند بدن را طوری خلق نمی‌کرد که انسان بتواند از غذا لذت ببرد و سپس اجازه دهد مواد زاید یا غذای زیان‌بخش از ارگان‌های هضم و جذب غذا دفع شود.

کنترل نفس، ایمن‌ترین راه برای کسب سلامتی و شادی است. بر نفس خود حاکم بودن و برده‌ی حواس خود نبودن، یکی از بالاترین مواهب و نعمات است. اگر سیستم برق‌رسانی را با الکتربسیته زیاده از حد، شارژ کنید، می‌سوزد. و هر زمان که سیستم گوارش را با غذای اضافی پر کنید، زیست نیرو می‌سوزد. زمانی که از پرخوری اجتناب می‌کنید یا وقتی که روزه می‌گیرید، زیست نیرو استراحت کرده و خود را دوباره‌سازی می‌کند.

اگر ماشینتان درست کار نکند شما آن را به تعمیرگاه می‌برید. ماشین برای مدتی درست کار می‌کند و باز عیب دیگری پیدا می‌نماید و شما ناگزیرید که مجدداً آن را به تعمیرگاه ببرید. همین کار باید در مورد

زیست نیرو و روح از وابستگی به غذا رها می‌شوند و شما مشاهده می‌کنید که زیست نیرو چقدر خوب از بدن مراقبت می‌کند. من رمز روزه گرفتن و از دست ندادن وزن را می‌دانم. زیست نیرو چنانچه تحت کنترل آگاهانه‌ی فرد باشد شخص هم می‌تواند وزن از دست بدهد و هم وزنش را ثابت نگاه دارد. هر دو حالت مؤثر است. زمانی که این اصل رعایت می‌شود درجه‌ی حرارت عادی بدن صرف نظر از این که چند روز روزه گرفته شود، پایین نمی‌رود. با اخذ و دریافت انرژی از بصل‌النخاع، یا "مدخل حیات"، (۶۷) زیست نیرو به تدریج و بیش‌تر و بیش‌تر به قدرت انرژی‌بخش درونی متکی می‌گردد تا منابع بیرونی.

بشر را در حالت زنده (جانبخشی معلق مانده) می‌توان برای پنج هزار سال یا تا ابد زنده نگاه داشت. حیات، ازلی است. حیات بستگی به نفس کشیدن، غذا، آب یا نور خورشید ندارد. همیشه به خاطر داشته باشید که شما روح فناپذیر هستید. این، راه و روش زندگی کردن است.

هوشیاری ما پس از مرگ زنده می‌ماند، ولی انسان معمولی احساس بقا را از دست می‌دهد، بنابراین تصور می‌کند مرده است. همه ما، روزی از دنیا می‌رویم، بنابراین هرگونه هراسی از مرگ را باید از خود دور کرد و از آن رها شد. شما از این که در خواب، هوشیاری خود را از دست می‌دهید، احساس ناراحتی نمی‌کنید و خواب را به عنوان یک مرتبه‌ی رهایی، قبول می‌نمایید. مرگ هم این چنین است، مرگ یک

بدن انجام شود. آثار فیزیکی روزه بی‌نظیر است. روزه‌ی آب پرتقال برای سه روز به طور موقت بدن را پاک می‌کند ولی روزه‌ی طولانی‌مدت، حکم پیاده‌کردن و سوارکردن مجدد لوازم ماشین بدن را دارد. بدنتان به محکم‌ی فولاد می‌شود. ولی چنانچه به یک تجدید قوای همیشگی نیاز دارید، باید تمام مدت مراقب باشید که چه چیزی را و در چه زمان، وارد بدن خود می‌کنید.

راه صحیح روزه گرفتن را بیاموزید

در روزه گرفتن، شما باید بدانید چه کاری انجام دهید. به همین دلیل است که روزه‌های بیش از سه روز باید حتماً تحت نظر یک پزشک متخصص باشد. به هیچ وجه روزه‌ی طولانی مدت را برای کسی که تاکنون روزه نگرفته پیشنهاد نمی‌کنم، چون فرد خیلی ضعیف می‌شود. روزه‌ی آب‌میوه، برای یک روز در هفته، یا روزه‌ی آب پرتقال برای سه روز در ماه برای عادت دادن بدن به روزه، به جا و نیکو است. روزه‌گیرنده باید برای شنیدن حرف‌هایی از این قبیل که "بابا اگر روزه بگیرم مریض می‌شوی و می‌میری" خود را آماده کند. کاملاً واضح است که اگر روزه طولانی شود، بدن احساس ضعف می‌کند چون زیست نیرو عادت کرده به غذا متکی باشد. ولی به تدریج وقتی روزها می‌گذرند، شما دیگر به هیچ وجه احساس ضعف و گرسنگی نمی‌کنید.

چنانچه به بچه‌ها کمک کنید خود را به رژیم سخت عادت بدهند تا از اسارت جسم رها شوند، مثل این می‌ماند که برای یک عمر موهبت عظیمی به آن‌ها اعطا کرده باشید. یکی از شاگردها برای دوازده ساعت در نقطه‌ای نشسته و مراقبه می‌کرد، بدون آن که چشمش را برهم زند. اگر شما چنین توازنی داشتید چقدر شاداب‌تر بودید، چقدر آرامش بیش‌تری داشتید. بالاترین و بهترین آموزش‌ها، آموزش علمی و متوازن جسم، ذهن و روح است؛ و با روزه همه این‌ها میسر است.

علم ماوراءالطبیعه که در پس روزه نهفته است

علم ماوراءالطبیعه‌ی مهمی در پس روزه نهفته است. مسیح ما را از این واقعیت مطلع ساخت وقتی گفت: "انسان فقط با نان زنده نیست." دو چیز شما را اسیر زمین می‌کند: نفس و "نان". با وجود این در خواب شما در آرامش کامل هستید، بدون آن که احساس نیاز به تنفس یا غذا کنید. روح شما از آگاهی جسمی رهاست. روزه هم به همین نسبت، ذهن را تقویت می‌کند. با روزه گرفتن، اجازه می‌دهید ذهنتان به قدرت خودش متکی باشد. وقتی قدرت ذهن متجلی می‌شود، زیست نیروی بدن، با انرژی پایداری که به‌طور دائمی و پیوسته از انرژی کیهانی اطراف بدن، به داخل مغز و نخاع در جریان است و از طریق بصل‌النخاع وارد می‌شود، تقویت می‌گردد. با رها شدن بدن از اتکا و وابستگی به منابع فیزیکی بیرونی حفاظتی، زیست

نوع استراحت و بازنشسته شدن از زندگی است. اصلاً جای ترسی وجود ندارد. هنگامی که مرگ فرا می‌رسد، به آن لبخند بزنید. مرگ صرفاً تجربه‌ای است که از طریق آن شما قرار است درس بزرگی بیاموزید: شما نمی‌توانید بمیرید. پس با درک این واقعیت، به انتظار مرگ نشستن دیگر چه معنا و مفهومی می‌تواند داشته باشد؟ اولین درسی که باید بیاموزید این است که زندگی متکی به غذا نیست. با روزه می‌توانید این حقیقت را به خود ثابت کنید.

تحت هر شرایطی خوب عمل کنید

هر فردی موظف است قدرت ذهنی خود را بالا ببرد تا بتواند تحت هر شرایطی به وظایف خود عمل نماید؛ با خواب یا بی‌خواب، با غذا یا بی‌غذا، در تعطیلات یا غیرتعطیلات. نظم و ترتیب قابل تحسین و ضروری است. ما باید به نظم و ترتیب عادت کنیم به منظور آن که از قوانین خداوند پیروی کرده باشیم.

همه عادت‌های اساسی کودک بین سه تا هفت سالگی شکل می‌گیرد. محیط خوب به رشد او کمک می‌کند. ولی تغییر دادن عادت‌ها که در بچگی شکل گرفته، نیاز به آموزش ویژه دارد. در مدرسه‌ای که در رانچی هند اداره می‌کردم، به بچه‌ها آموزش سخت بدنی می‌دادم. آن‌ها اغلب روزه می‌گرفتند. روی پتو و زمین می‌خوابیدند. هرگز از بالش استفاده نمی‌کردند. و گاهی برای ساعت‌ها مراقبه (۶۸) می‌کردند.

که شما خود را وابسته به دنیای مادی می‌دانید اعجاز آفرینی خود را از شما پنهان می‌کند. به همین دلیل شگفتی ذهن از دید افراد معمولی پنهان است. ولی زمانی که از طریق روزه گرفتن شما یاد می‌گیرید چگونه به ذهن متکی باشید، او در هر زمینه‌ای به شما خدمت می‌کند. از غلبه به بیماری گرفته، تا آفریدن خوشبختی یا درک هدف متعالی حیات: یافتن خداوند. "یوگی مسلط بر نفس - فردی که می‌تواند بر ذهنش تسلط کامل داشته باشد - که قادر است روحش را در ارتباطی پایدار با خداوند نگاه‌دارد، آرامش ناشی از حضور حق را به دست می‌آورد: نیروانای نهایی (رستگاری)." (۶۹)

نیرو مشاهده می‌کند که از درون حمایت می‌شود و برایش جای شگفتی است که چگونه چنین چیزی ممکن است. ذهن سپس می‌گوید: مواد جامدی که بدن عادت داشت به آن متکی باشد چیزی نیست جز تراکم انرژی کاذب. شما انرژی خالص هستید. شما هوشیاری خالص هستید. از آن پس هر فرمانی را که ذهن به هوشیاری زیست نیرو می‌دهد، فوراً اجرا می‌شود.

انجام هر کاری به کمک قدرت ذهن، میسر است. بنابراین می‌بینید که چقدر برای ذهن و برای زیست نیروی قدرتمند درونی شما، غیرعادلانه است اگر بگویید شما نمی‌توانید بدون غذا زندگی کنید. زندگی و جسمتان را در مقابل رنج و ناراحتی، عایق و نفوذناپذیر کنید. بر نفستان تسلط داشته باشید. با روزه‌های طولانی متوجه می‌شوید که ذهن فرمانروای واقعی است.

هرگونه نیرو و ماده‌ای در این جهان حاصل ذهن ربّانی است، همان گونه که آنچه شما در خواب مشاهده می‌کنید، حاصل ذهنیاتتان می‌باشد. در سطح هوشیاری هم، اگر ذهن این فکر را به جسم القا کند که با روزه گرفتن ضعیف می‌شود یا اگر شما روزه باشید و یک لحظه فکر کنید که روزه شما را ضعیف کرده، بدن واقعاً احساس ضعف می‌کند. ولی اگر تصمیم بگیرید که بدن قوی بماند، نه تنها احساس ضعف نمی‌کنید بلکه احساس قدرت هم می‌کنید. اکثر مردم این واقعیت را نمی‌دانند، چون تاکنون امتحان نکرده‌اند. ذهن اعجاز و شگفتی خود را نشان نمی‌دهد، مگر از آن خواسته شود. ذهن تا زمانی

درک کنید. اهمیت زیادی به این دنیا و مردم آن ندهید. با گذشت زمان نهایتاً باید به این نتیجه برسید که شما بخشی از آن یکتای اعظم هستید. شناخت حق را هدف خود در زندگی قرار دهید. ماهاواتار باباجی عقیده داشت که حتی ذره‌ای کوچک از دارما - عمل پرهیزکارانه - در راه شناخت حق، شما را از ترس‌های مهلک نجات می‌دهد. فکر مرگ یا شکست یا هرگونه دردسر و مشکل ناراحت‌کننده‌ای، هراس را در دل انسان بیدار می‌کند.

وقتی از همه جا در می‌مانید و احساس درماندگی می‌کنید، هنگامی که خانواده قادر نیست هیچ کمکی به شما بکند، زمانی که از دست هیچ کس کمکی بر نمی‌آید، چه فکری به خاطرتان می‌رسد؟ چرا به خود اجازه می‌دهید در چنین موقعیتی قرار بگیرید؟ خداوند را بیابید و به ریسمان او چنگ اندازید. (۷۱) قبل از این که هیچ کس دیگری با شما باشد چه کسی با شما بوده؟ (۷۲) خداوند. و هنگامی که این دنیا را ترک می‌کنید، چه کسی با شما خواهد بود؟ تنها خداوند. ولی شما پس از مرگ خدا را پیدا نمی‌کنید، مگر آن که اکنون با او دوست و به او نزدیک شوید. چنانچه عمیقاً خداوند را جستجو کنید او را خواهید یافت.

هر پدیده‌ای در آفرینش و سوسه‌ای برای دور ساختن شما از خداوند است. اگر چه خداوند از هر وسوسه‌ی زمینی و سوسه‌انگیزتر است. اگر لحظه‌ی دیدار و وصل دست دهد، به این واقعیت خواهید رسید. شما می‌توانید با دعای قلبی، تفکر، تعمق و اراده‌ی قوی او را پیدا کنید.

خودشناسی، معیار مذهب

معبدی که خداوند بیش از همه دوست دارد، معبد آرامش و سکوت درونی مؤمنین اوست. هرگاه وارد معبد (یا مسجدی) می‌شوید ناآرامی و نگرانی‌ها را پشت سر گذارید. اگر از نگرانی‌ها رها نباشید، او بر شما وارد نمی‌شود. ابتدا معبدی از آرامش و زیبایی در درون خود به وجود آورید، در آن جا او را در محراب روح خود، خواهید یافت. گاهی اوقات فرد احساس ناامیدی و دلسردی می‌کند و تصور می‌کند برای پیدا کردن ذات یگانه، خیلی دیر است. هرگز خیلی دیر نیست. بهاگاواد گیتا می‌آموزد، اگر فردی به این واقعیت برسد که این دنیا، کاذب است و صرفاً و تنها روح اصالت دارد، حتی اگر این آگاهی در واپسین لحظات حیات باشد، او پس از خروج زمینی خود، وارد دنیای بهتری خواهد شد. (۷۰)

دیر یا زود همه‌ی ما دنیای فانی را ترک می‌گوییم. از هم‌اکنون سعی کنید به معنی و مفهوم زندگی پی ببرید. هدف از تجارب شما در زمین این است که شما را ترغیب کند و وادارد که معنی حیات و زندگی را

حد درگیر زندگی نکنید. خداوند را بیابید. او سعی دارد با عشق خود، ما را به سوی خویش بکشاند.

او همه‌گونه معجزاتی را که ممکن است تمایل به دیدن آن داشته باشیم به ما نشان می‌دهد - شگفتی‌های روییدنی و کمال و نظم حاکم بر طبیعت. او درست در پس گل‌ها قرار دارد. او را جستجو کنید. هیچ دانشمندی به کمک دعای کورکورانه به کشفیات دست نزد، او قوانین علمی را دنبال نمود. اگر شما هم قوانین علمی معنوی را با شور و اشتیاق صمیمانه به کار بندید، خداوند بی‌تردید و به طور خودکار با شما خواهد بود. چشم طلب را باز کنید، چون با کوشش و سعی پیوسته و به‌کارگیری قوانین معنوی، بدون تردید او را خواهید یافت.

پیشرفت معنوی

باید همگام با پیشرفت مادی باشد

ملت‌های گوناگون، در هنرها و علوم متفاوتی تخصص پیدا کرده‌اند. کشور هند، در علم شناخت حق، از قدیم تبحر داشته است. هدف من آموزش علوم معنوی است. چنانچه میان پیشرفت اصول معنوی و کشفیات مادی، توازنی به وجود نیاید، افراد و ملت‌ها گرفتار انهدام و نابودی می‌شوند. اگر رهبران کنونی جهان، به شناخت حق و حقیقت نایل می‌آمدند و با هم همکاری می‌نمودند، در ظرف چند سال

اراده‌ی شما برای یافتن حق باید قوی و استوار باشد. تا زمانی که فکر شما به دور این و آن چرخ می‌زند، او نخواهد آمد. او دوست دارد به طرف شما بیاید. این شما هستید که اجازه نمی‌دهید. شما ترجیح می‌دهید اوقاتتان را صرف شادی‌های زودگذر یا صرف کتاب‌خوانی یا مهمانی کنید. بنابراین خداوند می‌گوید: "بسیار خوب بنده‌ی من مشغول باش."

خداوند اگر چیزی را جستجو می‌کند، آن چیز عشق ماست. او در هر قلبی را می‌کوبد و از ما می‌خواهد به سوی او بشتابیم ولی اکثر مردم تمایلی به رفتن به سوی او ندارند. ولی به محض این که مشکلی برایشان پیش می‌آید یا مریض می‌شوند، او را صدا می‌کنند. کسی که در دوران شادی و خوشی با خدا و به یاد اوست، به هنگام نیازمندی هم مسلماً او را پیدا می‌کند. ولی کسی که برای برقراری رابطه با خداوند مسامحه می‌کند، باید آزمایشاتش را به تنهایی طی کند تا از راه خرد و تسلیم بدون قید و شرط، دوست ازلی خود را بیابد.

از میان خیل عظیم انسان‌ها، انگشت‌شماری عمیقاً در جستجوی ذات احدیت هستند. آن‌هایی که ۲۰۰ سال پیش تصور می‌کردند مالک زمین و تخت و تاجی‌اند، اکنون کجا هستند؟ همه رفته‌اند و از بین آن‌ها شاید انگشت‌شماری به حقیقت زندگی پی برده‌اند و به صورت موحدین خودشناخته (خداشناس) درآمده‌اند. با وجود این هر نسلی که بعداً می‌آید تصور می‌کند این زندگی واقعی است! در مدت کوتاهی که در روی زمین هستید، زیاد غرق زرق و برق آن نشوید. خود را زیاد از

می توانستند جنگ و قحطی را در زمین ریشه کن کنند. فقط از طریق هوشیاری معنوی - شناخت خدای درون و پی بردن به حضور او در هر موجود زنده دیگر - می توان دنیا را نجات داد. جز این، فرصتی برای برقراری صلح نمی بینم. شما می توانید با خودتان شروع کنید. وقتی برای هدر دادن وجود ندارد. این وظیفه‌ی شماست که از هر اقدامی برای بازگرداندن ملکوت خداوند به زمین استقبال کنید.

بسیاری از افراد در جستجوی خود برای یافتن خداوند تردید دارند، به تصور این که زندگی پس از آن، غم بار و کسالت آور می شود. این چنین نیست! شادی و سروری که از ارتباط با حق حاصل می شود در هیچ کلام و وصفی نمی گنجد. روز و شب، من در حالت وجد و سرورم. آن شادی حق است. شناخت حق به منزله‌ی شرکت در تشییع جنازه‌ی همه‌ی غم و اندوه‌هاست. او هرگز از شما انتظار ندارد رواقی (۷۳) و غیراجتماعی باشید. این نه درک صحیحی از خداوند است و نه راه خشنود کردن او. بدون شاد و خوشحال بودن اصولاً پیدا کردن او امکان ناپذیر است. هرچه شما آرام تر باشید، امکان احساس حضور او بیش تر خواهد شد. هرچه شادتر باشید، بهتر می توانید خود را با او هماهنگ سازید. آن‌هایی که شناختی از حق پیدا کرده‌اند همواره شاد و راضی اند چون خداوند تجلی شادی و سرور است.

مردم معمولاً سعی دارند شادی را در مشروب، جنسیت و پول بیابند، ولی صفحات تاریخ مملو از داستان‌های فریب‌خوردگی آن‌هاست. اوقاتی را که صرف تفکر و تعمق کرده‌ام، زندگی مرا به گونه‌ی

غیرقابل‌تصوری بارور ساخته است. هزار شیشه شراب نمی توانست سروری را که او نصیب من ساخته، به من بازگرداند. در آن شادی، هدایت آگاهانه‌ی خرد ربّانی، نهفته است. زمانی که به این نحو با او هماهنگ می شوید، حتی اگر ناآگاهانه خطایی از شما سر بزند، آن خطا با هدایت عالم‌الغیب تصحیح می شود. اگر شما قضاوت غلطی انجام دهید توسط او درست می شود.

دیگر معطل چه هستید. هرکس پیام مرا بشنود می داند که من حقیقت را می گویم. این صدای او، قدرت او و فرمان اوست. اگر می خواستم همه‌ی قدرت‌هایی را که خداوند بزرگ به من عطا فرموده، نشان دهم، خدا می داند چه جمعیتی در این جا گرد می آمد. ولی من دنبال طرفدار نمی گردم. نه قدرت، بلکه عشق خداوند باید شما را جلب نماید، چون صرفاً در آن صورت شما تغییر کرده و کوشش می کنید تا او را بشناسید. هدف من هم این است.

اگر به شناخت حق نایل نشده بودم هرگز قادر نبودم این گونه درباره‌ی او صحبت کنم. راه شناخت ذات باری تعالی برای شما هم باز است. به همین دلیل است که من روی خودشناسی (شناخت خدای درون) آن قدر تأکید می کنم، که به این معنی است که شما می توانید به کمک هوشیاری درونی به حقیقت گفته‌های من پی ببرید. لزومی ندارد باور کنید، می توانید بشناسید. اگر من هزار زبان داشتم از طریق همه‌ی آن‌ها ندا درمی دادم تا شما را متقاعد سازم.

یگانه خواسته و آرزوی من این است که گوشه‌ی ابرویی از دلدار را به شما نشان دهم شما نمی‌دانید چه گنج گران‌بهایی را از دست داده‌اید، اگر تاکنون به شناخت حق موفق نشده باشید. اگر یک بار بتوانید با او تماس بگیرید هیچ قدرتی در دنیا نمی‌تواند شما را از او دور کند. یگانه آرزوی من این است که گوشه‌ی ابرویی از دلدار را به شما نشان دهم؛ زیرا با یافتن او متوجه می‌شوید که هیچ ثروتی بالاتر از او نیست. شیطان مرتب سعی داشت حضرت مسیح را با سلطنت دنیا فریب داده و وسوسه کند ولی مسیح گفت: "شیطان، پشت سر من بایست". (۷۴)

مسیح به ثروتی دست یافته بود که به مراتب بالاتر و مهم‌تر بود. شناخت حق، ارضاکنده‌تر از رسیدن به هر آرزوی زمینی است. وقتی خداوند را دارید، که از هر گنجی گران‌بهاتر است، همه‌ی آرزوهایتان از کوچک گرفته تا بزرگ برآورده می‌شود، خودم شخصاً گواه این مدعا هستم. خداوند تک‌تک آرزوهایم را برآورده کرده است. من دیگر چیزی را در زندگی دنبال نمی‌کنم. این در واقع آن‌ها هستند که مرا جستجو می‌کنند. هنگامی که خداوند خودش را به شما می‌شناساند، کوچک‌ترین آرزوی شما را برآورده می‌سازد. هیچ لزومی به درخواست کردن نیست. این مرتبه‌ای است که شما آرزوی آن را دارید. ولی ابتدا باید ثابت کنید که شما خداوند را بیش از مواهب و عنایاتش دوست دارید.

از ثروت‌هایی که پروردگار نصیب من ساخته هیچ کدام را برای خودم نگاه نداشتیم. همواره آزاد و رها هستم چون هیچ گونه تعلقاتی ندارم.

زمینی قابل تحصیل نیست. خداوند شما را جستجو می‌کند شما هم باید او را جستجو کنید. اگر راه خودشناسی را دنبال کنید، مسلماً به شناخت او ختم می‌شود. (۷۵)

من همه‌ی روش‌ها را امتحان کرده‌ام و بر اساس منطق و عقل وارد این راه شدم، و نه با تکیه به احساسات. موحدین حقیقی یافته‌های خود را در اختیار ما گذاشته‌اند و ما با ادامه‌ی راه آن‌ها می‌توانیم ذات احدیت را پیدا کنیم. شما می‌توانید جزء بزرگ‌ترین موحدین قرار بگیرید، همان طور که با یادگیری علوم یک دانشمند و به کار بردن یافته‌های او می‌توانید دانشمند شوید. ذغال نه نور آفتاب را می‌گیرد و نه آن را منعکس می‌سازد ولی الماس این کار را می‌کند. ذهنیت‌های ذغال مانند، که پر از شک، منفی‌بافی و سستی در اجرای هدف‌های متعالی است، نمی‌تواند خداوند را دریافت کند. لیکن ذهنیت‌های الماس مانند، صادق، صمیمی و پر از ایمان و پشتکار، خرد هوشیاری ربّانی را دریافت و منعکس می‌سازد.

پی‌بردن به معنای دین، ضروری است

برای بسیاری از افراد، مذهب یک رسم و آیین خانوادگی است، یا نفعی اجتماعی دارد یا به حکم اخلاقیات کسب شده‌است. این گونه افراد درکی از اهمیت مذهب ندارند. یک بار از آقای پرسیدم پیرو چه مذهبی است. پاسخ داد: "پیرو مذهب خاصی نیستم. من کلیساها را بر حسب راحتی آن‌ها تغییر می‌دهم."

آن‌هایی که خداوند را به عنوان مهم‌ترین و ضروری‌ترین رکن زندگی خود جستجو نمی‌کنند، معنی مذهب را درک نمی‌نمایند. چرا مردم در جستجوی پول هستند زیرا به این سطح فکر شرطی شده‌اند که پول برای تهیه‌ی چیزهایی که آن‌ها برای رفاه و اداره‌ی زندگی خود به آن نیاز دارند، لازم و ضروری است. لازم نیست کسی این را به آن‌ها بگوید، آن‌ها خودشان این را می‌دانند. آن وقت چطور است که اکثر افراد، لزوم شناخت حق را درک نمی‌کنند. علت این است که از داشتن قوه‌ی تصور و تمیز محروم هستند. از همان اوان جوانی این واقعیت را می‌دانستم که پاسخ به تعدادی پرسش‌های مذهبی و حتی مطالعه‌ی کتب مقدس، هرگز نمی‌تواند روح را ارضا کند، مگر آن که واقعیت آن‌ها از طریق شناخت و ارتباط با خداوند، تجربه شده باشد، برای نمونه وقتی مادرم دار فانی را وداع گفت و هنگامی که سایر عزیزانم را یک به یک از دست دادم، از درون علیه این وقایع به طغیان برخاستم و هیچ کس جواب قانع‌کننده‌ای نداشت که به من بدهد. لذا تصمیم

گرفتم با سعی و تلاش، پاسخی برای خود پیدا کنم. به خودم گفتم: "من کسی نیستم که کورکورانه این چیزها را بپذیرم. من پاسخم را از کسی خواهم گرفت که سازنده‌ی عالم هستی است." از خداوند خالصانه خواستم مرا به درک رموز زندگی آگاه سازد، دانشی که نمی‌توانستم در تعالیم کلیساها یا معابد پیدا کنم. اگر مذهب نمی‌توانست مرا قانع کند که چرا عده‌ای فقیر و عده‌ای ثروتمند، تعدادی کور و تعدادی سلامت به دنیا می‌آیند، چگونه می‌توانست مرا در مورد عدالت پروردگار قانع سازد؟ قدیسین از طریق شناخت خدای درون به معماهای زندگی پی‌بردند و به ما نشان دادند چگونه می‌توانیم راه آن‌ها را دنبال نماییم.

مذاهب و مذهب‌یون گوناگونی در سراسر دنیا وجود دارند و هر مذهبی کیش و آیین خاص خود را دارد. افرادی هستند که رویکردشان نسبت به مذهب کاملاً جنبه‌ی احساسی دارد و چنانچه با این احساسات زیاد بازی شود، آن‌ها نسبت به دین تعصب شدید پیدا می‌کنند. ولی در نمایش شدید احساسات، فرد ارتباط خود را با خداوند از دست می‌دهد. افراد احساساتی، به "محرکی" در روند مذهب نیاز دارند. اگر شما در سطح روشنفکرانه صحبت کنید آن‌ها به خواب می‌روند و سخنرانی را کسل‌کننده می‌یابند؛ ولی با احساسات دیگران بازی کردن، نوعی فریب دادن است و حقیقت‌گویی محسوب نمی‌شود.

روشنفکرهای مذهبی از شنیدن عقاید مذهبی یا فلسفی خوشحال شده و به خود می‌بالند که از نظر فهم و ادراک از یک فرد مذهبی

شما می‌خواهم که چشم منطق خود را باز کنید و علاوه بر آن چشم دیگری را در شما روشن می‌کنم و آن چشم خرد است." (۷۶) آن استاد بزرگ، تعالیمی را به من آموخت که فقط شخصاً می‌توانستم به حقیقت آن پی ببرم. به همین دلیل است که این راه را دنبال کردم و هیچ کس قادر نیست مرا از آن بازدارد.

آزادی‌خواه، قطب مخالف متعصب است. او همه چیز را دنبال می‌کند، با این باور که ذهنی وسیع دارد و سهل‌گیر است. او می‌گوید: "همه‌ی راه‌های معنوی خوب هستند، بنابراین من خودم را محدود و منحصر به یکی از آن‌ها نمی‌کنم." ضمن این که لازم است انسان به همه‌ی راه‌های معنوی گونه‌گون احترام بگذارد، ولی ترجیح دارد از یکی جانبداری کند تا این که مرتب از این شاخه به آن شاخه بپرد. هم از آزادی‌خواهی افراطی و هم از تعصب افراطی دوری کنید. اگر فقط به گونه‌ای افراطی به خرد بچسبید، خداوند را پیدا خواهید کرد.

هیچ گونه کوششی در راه خداوند از دید او غافل نمی‌ماند. با وجود این چنانچه شما یک راه علمی ثابت شده را دنبال نکنید، پیشرفتتان به مانند طی کردن راهی با ارابه (۷۷) می‌ماند. موحدین با اخلاص، بصیرت‌های باطنی را، صرف‌نظر از راهی که طی کنند پیدا می‌کنند، ولی با باور کورکورانه و ذکر ماشینی‌وار، فقط با گذر از زندگی‌های بی‌شمار می‌توان به خداوند رسید.

احساساتی در سطح بالاتری قرار دارند. ولی روشنفکری خشک و خالی هم نوع دیگری "مخدر" و فریب به شمار می‌رود که چیزی را نصیب جستجوگر نمی‌سازد، همان‌طور که احساسات کسی را تحریک کردن، فایده‌ای به او نمی‌رساند.

برخی از متعصبین که کورکورانه به تعصبات مذهبی می‌چسبند اکثراً طوطی‌وار مطالبی را بیان می‌کنند که خودشان هم از آن چیزی سردر نمی‌آورند، وقتی سؤالی از آن‌ها می‌کنید، کتب مقدس و اصول مذهب را نقل می‌کنند. برای آن‌ها دلیل و برهان آوردن بی‌فایده است چون آن‌ها از خودشان زیادی مطمئن هستند و فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند.

مذهب نیازهای روح را برآورده می‌کند

خشکه مقدس‌ها مطمئن هستند که اگر شما به گونه‌ی خاصی نیندیشید، محکوم به فنا هستید. علم این گونه به شما نمی‌آموزد، علم نکته‌های خود را ثابت می‌کند، و مذهب حقیقی، نیازهای روح را برآورده می‌کند، نه با کلمات بلکه با اثبات. هرگز دوست نداشتم آن قدر متعصب باشم که از دلیل و شعورم استفاده نکنم، زمانی که استادم شری یوکتشوار را ملاقات کردم به من گفت: "بسیاری از مربیان مذهبی از شما می‌خواهند باور کنید، سپس منطق شما را کور کرده و از شما می‌خواهند که فقط منطق آن‌ها را دنبال نمایید. ولی من از

هر مذهبی را که انتخاب می‌کنید،

آزمایش کنید

آن قدر جستجو کنید تا راهی را که مناسب تمایلات و خواش‌های معنوی قلبی و ذهنی شماست، پیدا کنید و بعد استوار و محکم باشید، هر راهی را که انتخاب می‌کنید، مورد آزمایش قرار دهید. جواهر فروشان می‌توانند جواهر اصل را از بدل تشخیص دهند و سالکین حقیقی می‌توانند رهروان صادق و صمیمی را از غیر حقیقی، مشخص سازند.

به رهروان باید آموخت که ابتدا حق را جستجو کنند. اگر در دنبال کردن مذهب، تمام توجه و تمرکزتان روی پول یا سلامتی به عنوان هدف‌های اصلی باشد، از راه اصلی دور می‌افتید. در واقع، از طریق ذات حق است که انسان به همه چیزهای دیگر دست پیدا می‌کند، ولی فردی که ابتدا چیزهای دیگر را جستجو می‌نماید، بندهای محدودیت را حس می‌کند. یک استاد حق شایسته، خداوند را می‌شناسد و دوست می‌دارد و علاقه و توجه او بیش از همه چیز به حق است. یک بار یک استاد می‌خواست مرا قانع کند راه او را دنبال نمایم و وعده می‌داد که با این دنباله‌روی، درآینده طرفداران زیادی پیدا خواهم کرد. پیشنهاد او مرا جذب نکرد. چون من فقط به دنبال حق می‌گشتم. سالکین بزرگ همواره سعی دارند راه شناخت حق را به

شما نشان دهند. آن‌ها شما را به یک کوچه‌ی بن‌بست هدایت نمی‌کنند.

بدون برقراری ارتباط با خداوند، مذهب از زیست نیرو خالی است. کلیسا فقط محل آواز، موزیک و گردهم‌آیی‌های اجتماعی نیست. این چیزها - اگر جنبه‌ی ظاهری داشته باشد - مردم را از خدا دور می‌کند. هر کس می‌تواند در شهر به اندازه‌ی کافی سرگرمی دنیوی پیدا کند. به یک دلیل به کلیسا بروید: برقراری ارتباط با خداوند. ارتباط ربّانی، معیار مذهب است. این آن چیزی است که استادم به من آموخت و به همین دلیل است که او را با تمام وجود و بی‌قید و شرط دنبال کرده‌ام. در نتیجه تعالیم او، در هر لحظه از زندگی از شراب پیوند با حق، سرمست و سرخوش بوده‌ام. این آن چیزی است که مذهب باید باشد. چنانچه درباره‌ی میوه‌ی مفید و خوشمزه‌ای برای شما صحبت کنم و برای یک سال هر روز آن را با ذکر جزئیات توصیف نمایم، بدون آن که اجازه دهم شما آن را بچشید، ارضا نخواهید شد. شنیدن چیزهایی درباره‌ی حقیقت، عطش روح را سیراب نمی‌کند. اگر شما به شنیدن حقایق، بدون کوششی در جهت شناخت حق، قانع و راضی باشید، این رضایت، خشنودی کاذبی است. تشنگی شما برای حق باید به قدری عمیق باشد که به طور جدی او را جستجو کنید. هدف از سخنرانی‌ها و موعظه‌های مذهبی این است که اشتیاق روحی مقاومت‌ناپذیر شما به حق را بیدار کند.

شناخت حق نیاز به خرد و انضباطی کامل دارد

گاه با فردی روبه‌رو می‌شوم که سایه‌ای از تقوی و پرهیزکاری واقعی در او نمایان است. ولی شناخت حق نیاز به کوششی به مراتب بالاتر از این‌ها دارد. سالک واقعی گاهی همه‌ی دنیا را لبریز از انوار فیاض حق می‌بیند. تجربه‌ی شگفت‌انگیزی است. ولی این شناخت در یک لحظه نمی‌تواند رخ دهد. شناخت حق نیاز به کوششی پی‌گیر و دنبال کردن روش‌هایی دارد که به شناخت خدای درونی، منجر شود. اشتیاق و آرزوی کسب شادی یکی از قوی‌ترین اشتیاق‌هاست. شادی حقیقی و پایدار را می‌توان در حق پیدا کرد. هنگامی که به شناخت حق نایل شوید، شوق عظیمی سراپای وجود شما را فرامی‌گیرد، نشاطی که در هیچ کجا یافت نمی‌شود. شری یوکتشوار به من می‌گفت: "هر گاه احساس کردی از تفکر و تعمق و آیین عشای ربّانی سرشار از سروری و صف‌ناپذیر شدی، خداوند را پیدا کرده‌ای." (۷۸) اگر تمام دنیا را به شما بدهند نمی‌دانید با آن چکار کنید. شما فقط احساس تحمیل و نگرانی می‌کنید. سرگذشت شاهزادگان و رؤسای کشورها را بخوانید. خواهید دید چقدر ناراحت و ناخشنود بوده‌اند. ما در دست سرنوشت، چون عروسک خیمه‌شب‌بازی هستیم. ولی انسانی که با نور هستی یکی است، کسی که هیچ چیز ندارد و در عین حال همه چیز دارد، انسان شادی است. کسی که با حق یکی است. از هیچ چیز حتی مرگ

و نابودی ترس ندارد. مسیح می‌گفت: "این معبد را منهدم کنید، در ظرف سه روز من آن را برپا می‌سازم." (۷۹) کلیسا به صورت منبع جمع‌آوری اعانه درآمد است. پول به گونه‌ای طعنه‌آمیز، برای پیشرفت همه‌ی کارهای خوب از جمله اموری که توسط کلیسا انجام می‌شود، موردنیاز است. دلار به تنهایی مغزی ندارد و می‌تواند در خدمت نقشه‌های خوب و بد قرارگیرد. پول به‌دست‌آوردن برای خرج کردن در راه خدا، کاری درست و پسندیده است. استفاده‌ای این چنین از پول کردن، خوب و شایسته است. هر چه انسان بیش‌تر در راه خداوند انفاق نماید، پاداش بیش‌تری نصیبش می‌شود.

همه‌ی کلیساها

باید محل برقراری ارتباط با خداوند باشند

چنانچه کلیساها به صورت مکان‌هایی برای ارتباط با خداوند درآیند، می‌توانند نقش خود را به عنوان فراخوان‌های بزرگ به خوبی ایفا کنند. کلیساها باید به مانند کندو مملو از جاذبه‌های (عسل) شناخت حق باشند. چنانچه این حقیقت در مذهب تجلی پیدا نکند، چنین کلیسایی به تدریج از اعتبار و رونق می‌افتد. مذهب در مکان‌های خلوت و دورافتاده‌ای تبلیغ می‌شود، جایی که خداوند، تنها بر معدود افرادی که واقعاً مشتاق شناخت او هستند، ظاهر می‌شود. این اتفاق در

علمی، وسیله‌ی ارتباط با حق و پرستش خالصانه‌ی او را فراهم می‌سازد. در پس هر یک از این فرمان‌ها حقیقت متافیزیکی عمیقی نهفته است.

"خداوند را... با همه‌ی قلب و وجودت دوست بدار." خداوند به تو قدرت داده تا همه‌ی افراد خانواده و دوستانت را دوست بداری. چرا از این قدرت برای دوست داشتن حق، به همان گونه که عزیزترین کسانت را دوست داری، استفاده نکنی؟ تو باید قادر باشی بگویی: "خداوند من تو را به مانند پدری که فرزندش را، همچون دوستی که دوستش را، و همچون عاشقی که معشوقش را دوست می‌دارد، دوست می‌دارم. من تو را به اندازه‌ی همه‌ی انسان‌ها و با قدرتی، برابر قدرت همه‌ی عشق‌های بشری دوست می‌دارم، چون تو، پدر، مادر، دوست و ارباب من هستی." هنگامی که خداوند را با تمام وجود دوست می‌دارید، عشق او را روز و شب در دل خود احساس می‌کنید.

هنگامی که خانه‌ی پدری‌ام را برای جستجوی حق ترک گفتم، از درون گرفتار تناقض عجیبی بودم. پدرم آنچه در قدرت داشت برای من انجام داده بود و همه‌ی فامیل از این که تصمیم به رفتن گرفته بودم، گریه و زاری می‌کردند، ولی عشق به خداوند بالاتر از این‌ها بود، و من آن قدر قدرت داشتم تا بر محدودیت‌های عشق خانوادگی غلبه کنم.

بسیاری از افراد امروز تو را دوست دارند و فردا دست رد به سینه‌ات می‌زنند. به این عشق نمی‌گویند. کسی که قلبش مالامال از عشق

هند افتاده است. بعضی از معابد به جای آن که محل ذکر و دعا و نماز باشد، به صورت مکانی برای آشیانه‌ی کبوتران و گردآمدن افراد بی‌خانه درآمده‌است. در هند، سالکین واقعی اغلب زیر درخت‌ها جمع می‌شوند و به ذکر و دعا می‌پردازند. و این دوری از کلیساها هر روز دامنه‌ی وسیع‌تری پیدا می‌کند. عدم رضایت سالکین واقعی از تعصب و افراطکاری، عدم سازمان‌بندی و کمبود هدایت‌هایی برای شناخت "خدای درون"، تغییرات عظیمی در دیدگاه مردم نسبت به مفهوم مذهب پدیدآورده‌است.

روش‌های علمی

برای دنبال کردن نخستین فرمان (۸۰) مورد نیاز است

"تو پروردگار، ربّت را با تمام قلب و روح، با تمام قدرت و با همه‌ی ذهنت دوست خواهی داشت، و همسایه‌ات را مثل خودت دوست می‌داری (۸۱)". این دو فرمان کل مقصود مذهب را خلاصه می‌کند. چنانچه تو خدای خودت را دوست داشته‌باشی، آنچه را بر اساس حقیقت است، آن را انجام می‌دهی. عشق به حق مانع از آن می‌شود که تو بر خلاف رضایت او عمل کنی. نور را وارد کن، تاریکی آن چنان زایل می‌شود که گویی اصلاً وجود نداشته است. عشق خداوند را وارد کن، تاریکی چهل به کلی از میان می‌رود. علم یوگا حقیقتی را که در پس نخستین فرمان است، تبیین کرده و با ارائه‌ی راهبردهای

حق است، نمی‌تواند به طور عمد به کسی صدمه بزند. زمانی که شما خداوند را به طور کامل و با تمام وجود دوست دارید، او قلب شما را با عشق بدون قید و شرطی که نسبت به همه دارد، پر می‌کند. چنین عشقی با هیچ بیانی قابل توصیف نیست.

"... و با تمام وجودت!" شما نمی‌توانید به این بخش از نخستین فرمان عمل کنید، مگر این که روح خود را بشناسید. شما سر شب، آن را به گونه‌ای ناهوشیار حس می‌کنید، چون در خواب عمیق، شما فقط حس می‌کنید که هستید، ولی از زن یا مرد بودن خود آگاه نمی‌باشید. شما روح هستید. شما می‌توانید به طور هوشیارانه روح خود را خود واقعی‌تان را - بشناسید. و این کار با تمرین‌های تمرکزی میسر است. بازتاب نور ماه، در آب خروشان و موج میسر نیست ولی به محض این که سطح آب ساکن و آرام می‌شود، انعکاس کامل ماه ظاهر می‌گردد. در مورد ذهن هم همین طور است: هنگامی که ذهن آرام است شما انعکاس چهره‌ی روح را در آن مشاهده می‌کنید. در قالب روح، ما بازتاب‌های تصویر خداوند هستیم. هنگامی که با تمرین‌های تمرکزی بی‌قراری و ناآرامی را از ذهن بیرون می‌کشیم، روحمان را، که انعکاس کامل روح حق است، مشاهده می‌کنیم و متوجه می‌شویم که روح و خداوند یکی هستند.

"... و با تمام قدرتان!" این قسمت از فرمان کاملاً جنبه‌ی علمی دارد و به معنی تخلیه‌ی همه‌ی قدرت - انرژی و هوشیاری - و وارد ساختن آن در سرچشمه‌ی قدرت‌ها - خداوند - است. یوگا به شما

می‌آموزد چگونه زیست نیروهای خود را کنترل کنید و آنها را از هوشیاری فیزیکی به هوشیاری ربّانی مبدل سازید.

... و با همه‌ی ذهنیت! زمانی که دعا و نیایش می‌کنید، تمام توجه‌تان باید معطوف حق باشد و نباید به مهمانی روز جمعه یا کارت‌ان، یا هر نگرانی و آرزوی دیگری فکر کنید. خداوند بر افکار شما عالم و بصیر است. حضرت کریشنا می‌گفت: "هنگامی که ذهن مشوش و ناآرام - به هر دلیلی - سرگردان می‌شود به یوگی اجازه دهید ذهن را از این انحرافات بیرون بکشد و صرفاً به کنترل نفس بازگرداند. (۸۲)

هنگامی که به درگاه خداوند دعا می‌کنم، تمام تمرکز و توجهم به اوست. چنانچه بتوانید قدرت تمرکز خود را تقویت کنید، زمانی می‌رسد که صرف نظر از کاری که انجام می‌دهید، روز و شب سپری می‌شوند و ذهن شما از درون متوجه و متمرکز بر روی حق است.

"... و همسایه‌ات را مثل خودت (دوست بدار)". انسان معمولی نمی‌تواند نسبت به اطرافیانش چنین احساسی داشته باشد. خودمحوری و خودآگاهی او، از "ما، به من، مال من" سبب می‌گردد نتواند خداوند همه جا حاضر را، که در درون او و سایر موجودات مأوا دارد، کشف نماید. من همه‌ی انسان‌ها را بازتاب‌های روح یک خداوند (۸۳) می‌بینم. هیچ کس را به عنوان بیگانه نمی‌توانم تصور کنم، چون می‌دانم که همه‌ی ما جزئی از یک روح بزرگ هستیم. هنگامی که شما معنی واقعی مذهب را، که همان شناخت حق است، تجربه

می‌کنید، متوجه می‌شوید که او خود برتر شماست، و این که او به طور مساوی و بی‌طرف، در همه‌ی موجودات وجود دارد. در آن صورت، می‌توانید دیگران را مثل خودتان دوست بدانید.

شناخت خود برتر،

اعتقاد و باور را به تجربه مبدل می‌سازد

فقط حقیقت است که باید پشتوانه‌ی مذهب قرارگیرد. هدف بزرگی که درصدد دنبال کردن آن هستیم، آشنا ساختن افراد با توانایی‌های بالقوه و بی‌منتهای آن‌هاست. وقتی مردم به این واقعیت می‌رسند که این وظیفه و امتیاز آن‌هاست که خداوند را بشناسند، دوران جدیدی در زمین آغاز می‌شود. کتب مقدس، خطابه‌ها و سخنرانی‌ها نهایتاً برای رهروی که عمیقاً آرزو دارد حضور خداوند را لمس و حس نماید، کافی و ارضاکنده نیست، ولی اگر به حقیقت برسد و آن را درک نماید، زندگی را آن طور که باید، می‌شناسد.

حقایقی را که می‌شنوید و درباره‌ی آن می‌خوانید، به مرحله‌ی عمل درآورید، تا آنچه کسب می‌کنید، فقط عقیده نبوده و باوری باشد که زاینده‌ی تجربه است. چنانچه مطالعه (سطحی و ظاهری) کتب مذهبی نیاز شما به شناخت حق را ارضا می‌کند، بدانید که مقصود مذهب را هنوز درک نکرده‌اید. در مورد حقیقت، فقط به مطالب

روشنفکرانه قانع نباشید. حقیقت را به تجربه مبدل سازید، آن وقت خواهید دید چگونه از شناخت خود، به شناخت حق می‌رسید.

حقیقت را عملاً تجربه کنید تا بتوانید با ذات یگانه ارتباط برقرار کنید آنچه شما به آن نیاز دارید، تجربه‌ی معنوی است. تنها ارتباط ربّانی می‌تواند ملال موجود را که در صورت دنبال نکردن راه معنوی از طریق علمی پدید می‌آید، زایل سازد. برای کسب آن تجربه‌ی معنوی، به چه چیز نیاز است، انجام تمرین‌های تمرکزی. خداوند را می‌توان از طریق تجلیاتش، شناخت و شناسایی کرد. شما همین الان می‌توانید از طریق تفکر و تعمّق به شناخت او برسید. در آن صورت بدون هیچ گونه سؤال، بدون هیچ گونه شک و تردید، بدون ذره‌ای ابهام می‌توانید بگویید: "من با ذات یگانه همراهم." چرا که نباشید؟ او هر چه باشد خدای شماست.

وقت آن فرا رسیده که انسان شخصاً به حقیقت برسد. آنچه به شما توصیه می‌کنم توسط خود شما قابل‌دستیابی است. بدون هیچ گونه تردیدی، شما با تمرین‌های تمرکزی روزانه می‌توانید به شناخت حق، نایل آید.

همواره با شماست، دیگر نیازی به دعا کردن نیست. چنانچه آرزو و دعای شما برای یافتن او تحقق پیدا کند، به سروری پایدار و ابدی دست یافته‌اید.

آرزوهای دنیوی نتیجه‌ی درک نادرستی است که ما از هدف زندگی داریم. زمین، خانه‌ی اصلی ما نیست. کتب مقدس به ما گفته‌اند که بنده‌ی خداوند هستیم، به تصویر او ساخته شده‌ایم و اراده‌ی حق بر این تعلق گرفته که به اصل خود مراجعت کنیم. (۸۴) آنچه انسان درک نمی‌کند این واقعیت است که ما تا زمان رجوع به اصلمان و بازگشت‌مان به خداوند، در تلاش و مبارزه برای تحقق خواسته‌ها و آرزوهای بی‌پایان خود هستیم. خوب توجه کنید. انسان نمی‌تواند آرزویی نداشته باشد، و آرزو داشتن، گناه نیست. ولی بسیاری از خواسته‌های بشر مانع از برآورده شدن آرزوی متعالی او که بازگشت به حق است می‌گردد، و این آرزوها هستند که برای شادی انسان زیان‌بخش‌اند. تا زمانی که انسان به حق نرسد، در آرزوی همه‌ی چیزهایی که تصور می‌کند به او شادی می‌بخشند، باقی‌می‌ماند. ولی برای کسی که خداوند را یافته است تحقق فوری همه‌ی آرزوها به طور خودکار صورت می‌گیرد.

آرزوها بر دو دسته‌اند، دسته‌ی اول آن‌هایی که به ما برای یافتن حق کمک می‌کنند و دسته‌ی دوم آن‌هایی که مانع یافتن او می‌شوند. برای نمونه، اگر شخصی شما را کتک بزند، در شما میل به تلافی بیدار می‌شود، ولی اگر با استفاده از قدرت متعالی عشق، بر این میل

آرزویی

که همه‌ی آرزوها را برآورده می‌سازد

شکوه و عظمت حق، لایتناهی است. او واقعی است، او را می‌توان در این زندگانی پیدا کرد. در قلب انسان‌ها آرزوهای زیادی نهفته است - آرزوی پول، شهرت، سلامتی - شوقی برای هرگونه چیزی. ولی اولین دعا و آرزوی هر انسانی باید احساس حضور حق باشد. ضمن گردش کردن آرام و مطمئن در جاده‌ی زندگی، باید به این نتیجه برسید که خداوند، یگانه هدف و مقصود زندگی است، تنها هدفی که شما را راضی می‌کند، چون در ذات احدیت، پاسخ همه‌ی آرزوهای قلبی، نهفته است.

هنگامی که آرزویی دارید و با هیچ کوشش و تلاشی به آن نمی‌رسید دست به دعا و توسل برمی‌دارید. پس هر دعایی که می‌کنید حکم آرزویی را دارد. ولی زمانی که خداوند را پیدا می‌کنید، تمام آرزوها ناپدید می‌شوند، و دیگر نیازی به دعا نیست. من دعا نمی‌کنم. ممکن است گفته‌ام به نظرتان عجیب بیاید، ولی وقتی هدف دعای شما

غلبه کنید، به اقدامی متوسل شده‌اید که به شما کمک می‌کند خداوند را پیدا کنید. همه‌ی آرزوها باید در راه رضای ربّانی، برآورده شوند. زمانی که شما سعی می‌کنید آن‌ها را در راه دنیوی برآورده سازید، فقط به مشکلات خود افزوده‌اید. اگر یاد بگیرید همه‌ی آرزوهای خود را به خداوند بسپارید، او آرزوهای درست شما را برآورده می‌کند و بر آن‌هایی که به زیان شماست، غلبه می‌کند. هیچ حامی و پشتیبانی بالاتر از وجدان و کیفیت ربّانی آرزوهای خوب شما وجود ندارد. اگر تنها به روح خود - همان بازتاب تام و تمام خداوند درونی‌تان - نگاه می‌کردید همه‌ی آرزوهایتان را برآورده شده می‌یافتید. در آن هوشیاری ربّانی، که هیچ ثروتی عظیم‌تر از آن نیست، اگر همه‌ی دنیا را به شما می‌دادند، رویتان تأثیر نمی‌گذاشت و هیچ تشویق و تنبیهی شما را خشنود یا ناراحت نمی‌کرد. شما صرفاً سرور ربّانی درونی را احساس می‌کردید.

طبیعی است هر فرد باید بین دعا و آرزوهای منطقی و غیرمنطقی تفاوت بگذارد. توجه داشته باشید، چنانچه این تمیز و تشخیص را رعایت کنید، هر آرزوی خوب یا بدی که دارید، ناگزیر به تحقق خواهد بود. چنانچه به خواسته‌های شیطانی بچسبید، آن‌ها تحقق می‌یابند و خواهید دید که چه اندوه و ضرری به بار خواهند آورد. با گذشت زمان متوجه می‌شوید که اگرچه آرزویتان برآورده شده، ولی قلبتان هنوز راضی نشده و چیزی در درونتان در حال آشوب و غوغاست. برای نمونه، فرض کنیم شما معده‌ی ضعیفی دارید، ولی از طرفی هوس خوردن چیزهای سرخ کرده را هم می‌کنید. بنابراین جای تعجب نیست اگر هر بار غذای نامناسب بخورید، ناراحتی پیدا کنید. در مورد آرزوهایتان هم، اگرچه شما از تحقق آن‌ها خشنود می‌شوید، ولی آثار و عواقب آن نشان می‌دهد که شما راه خطا رفته‌اید. بنابراین خرد ایجاب می‌کند که بین آرزوهای شیطانی و خوب تفاوت بگذارید و از تحقق آرزوهای شیطانی اجتناب کنید. یاد بگیرید، وجدان، قدرت تمیز ربّانی را، راهنمای خود قرار دهید.

بندگان خداوند نباید گدایی کنند

همیشه از خداوند بخواهید در تحقق آرزوهای مشروعی که دارید شما را راهنمایی کند، چون این بهترین راه برای دریافت پاسخ به همه‌ی دعاهایتان می‌باشد. ولی چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که از دعای خود، گدایی را کنار بگذارید! رفتار ملتسمانه‌ی گذشته را کنار بگذارید. شما باید مثل یک عبد که از عبیدش چیزی می‌خواهد،

خطر آرزوهای برآورده نشده

آرزوهای تحقق نیافته در قلب باقی می‌مانند و تصور می‌کنید ضرر حفظ آن‌ها چیست؟ هر آرزویی از نیروهای ویژه‌ای تشکیل شده، خوب یا بد، یا مخلوطی از هر دو. وقتی شما می‌میرید، اگر چه جسمتان از بین رفته، آن نیروها از بین نمی‌روند. آن‌ها به صورت قدرتی ذهنی هر کجا که روح برود او را دنبال می‌کنند و هنگامی که شما دوباره متولد می‌شوید این نیروها به صورت تمایلات رفتاری آشکار می‌شوند. بنابراین شخص الکلی، پس از متولد شدن دوباره تمایل به الکل را با خودش می‌آورد و این تمایل آن قدر با او می‌ماند تا به کلی بر آن غلبه نماید.

حتی رفتار کوچک‌ترین بچه‌ها هم جلوه‌هایی از زندگی گذشته‌شان را دارد. بعضی از بچه‌ها به شدت بدخلق و عصبی هستند و تعدادی دیگر گاهی خوش‌خلق و گاهی ترش‌رو هستند. خداوند آن‌ها را به این شکل خلق نکرده. آرزوهای تحقق نیافته‌ی زندگی‌های گذشته، به این تمایلات روانی شکل بخشیده، و روح، اگرچه به تصویر خداوند خلق شده، به صورت چیز متفاوتی ظاهر گشته است. چنانچه تصویر خدای درونی شما در این زندگانی، به علت خشم، یا ترس، تحریف شود و شما هم اکنون بر این کیفیت‌های ناسالم غالب نشوید، با آن‌ها مجدداً به دنیا می‌آیید و تا زمانی که بر آن‌ها غلبه نکرده‌اید باید بار آن‌ها را بر دوش بکشید.

بنابراین ارجح است که هم اکنون بر همه آرزوهای خود غلبه کنید یا آن‌ها را برآورده سازید. نشاط حاصل از حس کردن حضور حضرت حق، فوراً و برای همیشه میل به هر آرزویی را در شما نابود می‌سازد، ولی تا نایل شدن به شناخت حق، آرزوهای برآورده نشده‌تان باقی می‌مانند تا شما را دنبال کنند.

دو راه برای پایان دادن به آرزوها وجود دارد، یکی رسیدن به این واقعیت، از طریق دلیل و قدرت تمیز یا خرد، که فقط و فقط خداوند می‌تواند شادی و سروری پایدار نصیب انسان سازد، و دیگری با تحقق یافتن آرزوها. در بسیاری از موارد آرزوها به صورت پنهان در درون نیمه‌هوشیار، باقی می‌مانند. شما تصور می‌کنید به آن‌ها پایان داده شده ولی این چنین نیست. زندگی معمای بزرگی است، ولی زمانی که شما با چاقوی منطق آن را تجزیه و تحلیل می‌کنید، رمز و معما از بین می‌رود. اگر هر روز برای چند دقیقه‌ای با خود خلوت کنید و خود را تجزیه و تحلیل کنید، متوجه می‌شوید که آرزوهای برآورده نشده‌ی متعددی دارید. آن‌ها مثل جرم‌های خطرناکی می‌مانند که در طول این زندگی یا زندگانی بعدی، با شما همراه بوده و هر کجا روید شما را تعقیب می‌کنند.

از هم اکنون سعی کنید بر هر آرزوی ناسالمی که در ذهن دارید، غلبه کنید یا آن را در خود نابود سازید. اگر تمایل به خودکشی یا هر آرزوی ناسالم دیگری در ذهنتان است، هم اکنون خود را از شر آن خلاص کنید. با دلیل یا اعمال نیکو خود را متقاعد کنید که شما بنده‌ی خداوند

خواستهای انتقام‌جویانه‌ای که آرامش ذهن شما را به هم می‌زند خلاص می‌کنید. با انباشتن کینه روی کینه، یا کینه‌ای را با کینه تلافی کردن، شما نه تنها خصومت دشمن را علیه خود زیاد می‌کنید، بلکه با نفرت خود، سیستم بدنتان را چه فیزیکی و چه عاطفی، مسموم می‌سازید.

وجدان به شما می‌گوید چه جور آدمی هستید

گاهی میل به جدی نگرفتن مسائل، در انسان قوت می‌گیرد. این کار غلطی نیست. گاه و بی‌گاه خود را از شر افکار ناسالمی خلاص کردن، این فرصت را به انسان می‌دهد که فکر کند واقعاً زندگی چه ارزشی دارد. بسیاری از افراد بر سطح جریان عادات و رسوم شناور هستند. آن‌ها هرگز برای خودشان زندگی نکرده‌اند و همواره با باد حوادث به این طرف و آن طرف کشانده شده‌اند. پس خردمندانه است اگر گه‌گاهی خود را از نگرانی‌های روزانه جدا کنید، ذهنتان را آرام کنید و از خود بپرسید چه آدمی هستید و چه آدمی دوست دارید باشید. و یادتان باشد، بهترین و درست‌ترین شهادت را در این میان، وجدان، همان قوه‌ی تمیز و تشخیص درونی شما، می‌تواند بدهد. آنچه را وجدانتان می‌گوید شما همان هستید. به قدرت وجدان حضرت مسیح فکر کنید. دشمنانش به صورتش تف انداختند و او را به صلیب کشیدند، با وجود این او گفت: "پدر آن‌ها را ببخش." این چنین قدرت

هستید و به تصویر او خلق شده‌اید و سعی کنید بر خلقیات و عادت‌های فیزیکی خود غلبه نمایید. سعی کنید خود را از ذهنیاتتان جدا سازید. به این ترتیب شما بر عادت‌ها غالب خواهید شد. اگر از بیماری مزمنی رنج می‌برید، به طور ذهنی خود را از هوشیاری جسم جدا کنید. با قدرت تمیز می‌توانید بر حواس خود غلبه کنید. قدرت تمیز آتشی است که نهال آرزو را می‌سوزاند.

در همه جا مرسوم است که لوازم غیرضروری و ناخواسته را در انباری خانه جمع کنند و هر چند وقت یک‌بار با یک خانه‌تکانی، ناخواسته‌ها، به بیرون انداخته شوند. به طور مشابه، در انباری نیمه‌هوشیار شما هم آرزوهای بالقوه‌ی زیان‌بخشی جمع شده‌اند، که روزی ممکن است دردسر زیادی تولید کنند. بنابراین بسیار مهم است که شما خود را تجزیه و تحلیل کنید. شاید شما آدمی دمدمی مزاج، بدخلق یا عصبی باشید. اگر چنین است، این ویژگی‌های انبار شده، نتیجه رفتار گذشته خود شما هستند. برای خالی کردن انبار ذهن از چنین لوازم ناخواسته‌ای، لازم است تا اعمال سازنده، مثبت و مهربانانه‌ای از شما سر بزند.

دشمنانتان را دوست بدارید

فرض کنید با آن که دشمن دیرینه‌ای مرده است، ولی شما هنوز کینه‌ای در قلبتان نسبت به او احساس می‌کنید. سعی کنید خداوند را در دشمنانتان مشاهده کنید. چون با چنین عملی شما خود را از

تمیزی، تنها قدرتی است که راه شما را روشن می‌کند. هرگاه آرزوی تحقق چیزی را شدیداً احساس می‌کنید، از قدرت تمیز خود کمک بگیرید و از خود سوال کنید: "آیا آنچه آرزوی تحققش را دارم، آرزوی خوبی است یا نه؟"

گنجی که انسان گم کرده، پروردگار است

نفوذهای زیادی هستند که دانه‌های آرزو را در دل شما پرورش می‌دهند، وقتی شما ماشین آخرین مدلی می‌بینید، هوس داشتن آن در دلتان بیدار می‌شود. وقتی خانه‌ی زیبا و مدرنی می‌بینید، آرزو می‌کنید شما هم نظیر آن را داشتید. گاهی مدل‌های تازه‌ی لباسی بیرون می‌آید و شما آنرا آرزو می‌کنید که یکی را خریداری کنید. این آرزوها از کجا می‌آیند؟ عادت داشتیم ساعت‌ها می‌نشستم و درباره‌ی این موضوع فکر می‌کردم. آیا می‌توانید همه‌ی آرزوهایتان را طبقه‌بندی کنید؟ من آرزوهایم را بیرون کشیدم و فقط خوب‌هایم را نگاه داشتیم. و هنگامی که با روح الهی تماس گرفتیم، متوجه شدم که همه آرزوهایم برآورده شده‌اند. امروز شما یک چیز را آرزو می‌کنید و فردا چیز دیگری را. ذهن شما، چون از مرتبه‌ی اعلی‌ علیین به اسفل‌السافلین نزول کرده، سرگرمی‌های دنیوی او را اقناع نمی‌کند و هرگز ارضا نمی‌شود، زیرا شما بالاترین و غنی‌ترین گنج‌ها را که به

تنهایی می‌تواند همه‌ی آرزوهای شما را برآورده سازد، یعنی خداوند را، از دست داده‌اید.

این واقعیت دارد که تعدادی از آرزوها، ضروری و نیکو هستند و شما باید برای تحقق آنها کوشش کنید. ولی فراموش نکنید، ضمن دنبال کردن آرزوهای کوچک، ابتدا مهم‌ترین و متعالی‌ترین آرزوی خود را که برای حق است، ارضا نمایید. این باور که آرزوها و وظایف کوچک‌تر حق تقدم دارند، بالاترین فریب است. یاد می‌آید، وقتی در کنار استاد شری یوکتشوار، آموزش می‌دیدم، هر روز به خودم قول می‌دادم که "فردا به مدت بیش‌تری تفکر و تعمق می‌کنم". یک سال گذشت و من متوجه شدم که هنوز دارم وعده‌ام را به فردا می‌اندازم. فوراً تصمیم گرفتم اولین کاری که صبح انجام دهم این باشد که حمام کنم و به مراقبه‌ی طولانی بپردازم. ولی حتی در آن لحظه هم به محض شروع به مراقبه، فعالیت‌ها و وظایف روزانه، ذهنم را به خود مشغول می‌ساخت. همان‌جا تصمیم گرفتم که مراقبه را اول انجام دهم. همان‌جا درس بزرگی آموختم، وظایفی که نسبت به پروردگار دارم در درجه‌ی اول اهمیت است و سپس به سایر وظایف کوچک‌تر می‌پردازم. چرا که نه. پروردگار می‌گوید: "چرا درهای ابدیت را به روی کسی بگشایم که وظایف دیگرش را به من ترجیح می‌دهد؟" اگر شما تصمیم ندارید از نردبان خداوند بالا روید، به چه دردی می‌خورید؟ شما چیزی برای هدیه کردن به محراب حق ندارید. پس ابتدا خداوند را جستجو کنید. اهمیت دادن بیش‌تر به وظایف زمینی،

منحصر به فرد است. هر شخصی چهره‌ی متفاوت، ذهنی متفاوت و آرزوهایی متفاوت دارد. اگر ما هر روز دقیقاً تجارب دیروز را داشتیم، از زندگی خسته می‌شدیم. اگر بهشت هر روزش نظیر یکدیگر بود، ما آن را نمی‌خواستیم. ما از تنوع لذت می‌بریم. معنی و مفهوم کلیشه‌ای که از بهشت شده، کاملاً نادرست است. اگر بهشت خسته‌کننده بود، همه‌ی قدیسین دعا می‌کردند، برای تنوع و تغییر هم که شده، به زمین بازگردند. بهشت چیزی است به گونه‌ای نامتناهی متفاوت، و به شکلی شادی‌بخش همیشه تازه، در حالی که زمین به گونه‌ی ناشادی همیشه تازه است.

در واقع زندگی چیزی غیرواقعی است. فقط نوعی سرگرمی است و همان طور که فیلم‌های قدیمی مکرر در مکرر نمایش داده می‌شوند، در زندگی هم حوادث تکرار می‌گردند. و گر چه زندگی تا ابد ادامه دارد، موضوعاتی که در فیلم گذشته نمایش داده شده بود، مجدداً خود را ظاهر می‌سازند. واقعاً درست است که تاریخ خود را تکرار می‌کند. همه‌ی ما چون قطعات موزه هستیم.

هر چه در زندگی پیش می‌آید، آن را غیرشخصی تلقی کرده و با نشاط قبولش کنید. همان طور که در مورد فیلم سینمایی چنین قضاوتی دارید. زندگی را اگر جدی نگیرید، سرگرم‌کننده می‌شود. یک خنده‌ی از ته دل، عالی‌ترین چاره برای همه‌ی دردهای بشری است. یکی از بهترین خصوصیات آمریکایی‌ها توانایی‌شان در خندیدن است. اگر بتوانید به زندگی بخندید، شاهکار به خرج داده‌اید. این درس را

منطق‌تراشی غلطی است. چون هر لحظه جبرئیل ممکن است شما را فراخواند و هرلحظه امکان دارد شما دنیا را ترک کنید. پس چرا این همه به زندگی اهمیت می‌دهید؟ چون زندگی خیلی جاذبه دارد. شما تصور می‌کنید خیلی در امن و امان هستید، ولی به محض این که عزیزی را از دست می‌دهید یا سلامت خود را در خطر می‌بینید، احساس امنیتی که داشتید به کلی ناپدید می‌شود. چقدر مادرم را دوست داشتم و تصور می‌کردم همیشه با من است و ناگهان متوجه شدم که رفته است. (۸۶) از مرگ نترسید، برای آن آماده باشید.

زندگی آن چنان که به نظر می‌رسد، نیست. به آن اعتماد نکنید، چون بسیار محیل و مملو از یأس و نومیدی است. قرار نبود کمالی در این جهان باشد. باور کنید تصویر غلطی از زندگی به شما نمی‌دهم. این جا ملکوت خداوند نیست. این جا آزمایشگاه خداوند است. جایی که او روح‌ها را آزمایش می‌کند تا ببیند آیا آن‌ها با قبول آرزوهای خوب بر آرزوهای شیطانی غلبه می‌کنند. آیا آن‌ها خداوند را متعالی‌ترین آرزوی خود به حساب می‌آورند، تا بتوانند به خانه‌ی اصلی‌شان که ملکوت خداوند است، بازگردند یا نه.

خداوند را جدی بگیرید، نه زندگانی (دنیوی) را

زندگی سرشار از کم‌دی و تراژدی است. لوله اشکال‌نمایی با گونه‌گونی بی‌نهایت. دو چیز نظیر هم پیدا نمی‌کنید. زندگی هر انسانی

آن باید از آن معبد بیرون انداخته شود. در هوشیاری روح بودن - قوی و محکم - واقعاً شگفت‌انگیز است. از هیچ چیز نهراسید. از هیچ کس نفرت نداشته باشید، عشق را نثار همه کنید، عشق خداوند را حس کنید. تجلی او را در همه کس و همه چیز مشاهده کنید و تنها یک آرزو داشته باشید، احساس حضور همیشگی او در محراب هوشیاری‌تان. این یگانه راه زیستن است. آن‌هایی که آرزوهای دیگری دارند، رضایت و خشنودی واقعی را هنوز نشناخته‌اند.

محیط، به آرزوهای ما شکل می‌بخشد

آرزوها بر حسب محیط هر کس شکل می‌گیرد. آرزوها توسط ادراکات حسی، خلق و توسط همان‌ها محدود می‌شوند. شرکت در یک نمایشگاه درون شهری نیاز شما را در مورد هیجانات کوچک ارضا می‌کند ولی چنانچه در یک نمایشگاه جهانی شرکت کنید، یک نمایشگاه کوچک، دیگر چندان جذابیتی برایتان ندارد. این مثال، اهمیت ارتباط داشتن با ذات احدیت را در مقایسه با لذایذ زودگذر زندگی نشان می‌دهد. کسی که هدف‌های متعالی را دنبال می‌کند، خواسته‌هایش هم طبعاً در سطح بالا و پیشرفته‌تری است. آرزوی یکی شدن با خداوند، بزرگ‌ترین و بالاترین آرزوهاست. اگر شما در پی خواسته‌های کوچک باشید، با رسیدن به یک آرزو هوس دیگری در

استادم (شری یوکتسوار) به من آموخت. در اوایل آموزشم همیشه با قیافه‌ی جدی، بدون کوچک‌ترین لبخندی راه می‌رفتم. یک روز استادم بالحنی طعنه‌آمیز گفت: "این چه قیافه‌ای است که گرفته‌ای؟ آیا در مراسم تشییع جنازه شرکت کرده‌ای؟ آیا نمی‌دانی که یافتن خداوند، تشییع جنازه‌ی همه‌ی غم‌هاست؟ پس چرا این قدر افسرده‌ای؟ زندگی را آن قدر جدی نگیر." او به من یاد داد که انسان باید از نظر روحی فراسوی تجارب تلخ زندگی باشد تا بتواند شادی کامل را در خداوند بیابد. حضرت کریشنا آموخت: "چه در شادی و چه در غم، چه در سود و چه در زیان، چه در پیروزی و چه در شکست، با ذهنیتی یکسان و بی‌تفاوت، با مسائل برخورد کنید. با این برخورد، از گناه مبری خواهید بود." بی‌تفاوت ماندن، صرف‌نظر از آنچه در زندگی پیش می‌آید، بهترین راه برای غلبه بر امیال گمراه‌کننده است. استادم در این مورد همواره برایم نمونه و الگو بود. او تا دقایق واپسین حیات نسبت به پدیده‌ها، بدون تغییر باقی ماند. مسیح هم همین روحیه را در طول حیات نشان داد. اگر چه او را شکنجه دادند، ولی عشق خداوند هرگز از دلش بیرون نرفت و هوشیاری ربّانی خود را از دست نداد. تا زمانی که شادی و آرامش ما در کنف حمایت حق است، در بزرگ‌ترین دژهای ممکن قرار داریم. در طول آزمایشات و رنج‌های زندگی همواره نعمت‌ها و مواهبی را که حضرت حق به شما اعطا کرده به یاد بیاورید. روح شما معبد ربّانی خداوند است. تاریکی جهل فانی و محدودیت‌های

سیگار نکشید، بدخوری نکنید، دروغ نگوئید، کسی را فریب ندهید، در تصمیم خود قاطع باشید، سستی و ضعف از خود نشان ندهید. محیط ناسالم، اراده‌ی شما را شکسته و شما را به کار بد وسوسه می‌کند. اگر با دزدها زندگی کنید، کم‌کم این تصور برایتان پیش می‌آید که زندگی همین است. ولی اگر با افراد مؤمن و معتقد معاشرت کنید، و پس از ارتباط با حق، هیچ آرزویی شما را جلب و وسوسه نمی‌کند. همه چیز در نظرتان بی‌رنگ می‌شود. بنابراین چند لحظه تفکر عمیق، یا همنشینی با یک قدیس، منبع الهام و فیضی است که شما را از اقیانوس گمراهی رهانده و به ساحل نجات (خداوند) می‌رساند.

در بارگاه و در حضور باری تعالی، شما در امنیت کامل هستید

سرور، از پیوسته به خداوند اندیشیدن به دست می‌آید، شوق به دیدار و شناخت حق باید پیوسته و دایمی باشد. زمانی می‌رسد که دیگر هرگز فکرتان به این جا و آن جا پرواز نمی‌کند. و آن هنگامی است که حتی بزرگ‌ترین ناراحتی‌های جسمی، روحی و ذهنی نمی‌تواند هوشیاری شما را از حضور همیشه زنده‌ی حق منفک سازد. "ذهنت را متوجه من ساز. بنده‌ی متقی و پرهیزکار باش و همواره در مقابل من با احترام به سجده و ستایش بپرداز. اگر مرا همواره بالاترین هدف

دلالتان بیدار می‌شود. ولی اگر خداوند را داشته باشید، گویی همه آرزوهایتان برآورده شده‌اند. "ابتدا ملکوت خداوند را جستجو کنید و راه پرهیزکاری را، و همه‌ی این چیزها به شما افزوده خواهد شد." (۸۷) چرا از اول این آرزوی بزرگ را برآورده نسازید؟ چون اگر خداوند به خواسته شما که نیاز به شناخت اوست پاسخ دهد، همه‌ی آرزوهای دیگرتان فی‌الفور و برای همیشه برآورده خواهند شد. شاید احساس می‌کنید که آرزویی ندارید. بسیار خوب، خودم شاهد بودم وقتی مردم به خرید می‌روند چه اتفاقی می‌افتد. آن‌ها به هیچ وجه قصد خرید چیز خاصی را ندارند ولی ناگهان در آن میان چیزی نظرشان را جلب می‌کند و با خود می‌گویند: "من باید این را بخرم" و آن وقت شب و روز، آن چیز بخصوص ذهنشان را مشغول می‌دارد تا بالاخره آن را می‌خرند، حتی اگر مجبور شوند پولی قرض کنند. و پس از این که مدتی از آن قضیه گذشت میل و رغبتی که داشتند از بین می‌رود و هوس چیز دیگری می‌کنند. افرادی را ملاقات کرده‌ام که گفته‌اند آرزویشان داشتن هزار دلار پول، فلان ماشین یا استخری در خانه بوده و هنگامی که آن آرزو برآورده می‌شود آن‌ها هوس چیز دیگری می‌کنند. آرزوهای انسان تمام‌ناشدنی است. به همین دلیل برآورده شدن آن آرزوها هیچ وقت به شادی کامل منتهی نخواهد شد. فضای دنیوی مانع از این می‌شود که شما به یاد بیاورید یگانه آرزوی ارزشمندی که وجود دارد، رسیدن و وصال حق است. ولی هر روز باید این مهم را به خودتان یادآوری کنید. و وقتی تصمیم می‌گیرید، دیگر

خود قرار دهی، بنده‌ی عزیز من خواهی بود." (۸۸) زمانی که در مقابل همه‌ی آرزوها عایق می‌شوی، از حضور لایزال حق لذت می‌بری. زندگی چیز عجیبی است و همه چیز در آن دستخوش تغییر است. به همین دلیل است که انسان نباید شادی خود را وابسته به آرزوهای دنیوی بداند. زمان در حال گذر است. آنچه امروز شاهد آن هستی، روزی از دستت می‌رود. تغییر خوب است به شرط آن که اجازه ندهی به شما صدمه بزند. زمانی که صدمه می‌زند، انقلابی که حس می‌کنی، برای آن است که به شما نشان دهد، نباید آرزویی داشته باشی. وقتی در بندر احدیت لنگر می‌اندازی، از همه چیز لذت می‌بری، بدون آن که به چیزی وابستگی نشان دهی. بنابراین ارزش دارد اگر درصدد شناخت حق برآیی، وگرنه زندگی به گونه‌ی وحشتناکی شما را فریب خواهد داد.

وقتی که در سال ۱۹۳۵ به هند بازگشتم، امیدوار بودم از بعضی مکان‌هایی که مربوط به خاطرات کودکی‌ام بود، بازدید کنم. ولی پس از ورودم متوجه شدم همه چیز تغییر کرده است. صحنه کاملاً عوض شده بود. بالاترین تکانی که خوردم هنگامی بود که از منزل پدری‌ام بازدید کردم. همان جایی که روزگاری در آن بازی می‌کردم و با پرنده‌ها خود را سرگرم می‌نمودم. تنها چیزی که از آن دوران باقی مانده بود درخت تنهایی بود. روند زندگی به همین گونه است، همه‌ی چیزهای آشنا و مورد علاقه‌تان یک به یک در مقابل دیدگانتان محو و ناپدید می‌شوند. حاضر بودم هر چه دارم و ندارم بدهم ولی خانه‌ی

قدیمی‌مان را به همان شکل سابق ببینم. اگر چه بعدها آن را در حالت خواب و رؤیا دیدم: با بچه‌ها در استخر شنا می‌کردیم، بعد به طبقه‌ی بالا رفتیم و روی تخت خوابیدیم و شروع به خوردن مانگو کردیم، مانند دوران طفولیت.

آرزوهایتان را به دقت و هم اکنون بررسی کنید. آن‌ها را تفکیک کرده و فقط آرزوهای خوبتان را حفظ کنید، ولی حتی اجازه ندهید که آرزوهای خوب، آرزوی بالاتر را که رسیدن به حق است، تحت‌الشعاع قرار دهد. آن اشتیاق نباید در درون شما خاموش شود. شما در گمراهی عظیمی هستید اگر فقط از خداوند چیزهای دنیوی را طلب کنید و هرگز از او نخواهید از خودش موهبتی نصیب شما سازد. درباره‌ی فرزندی که هر وقت احتیاجی دارد به مادرش می‌گوید: "مادر، یک چک برای من بنویس"، ولی در غیراین صورت کمتر زمانی به او فکر می‌کند، چه می‌گویید. شما این طور نباشید، هرگز ناسپاس نباشید.

وقتی این کتاب به پایان می‌رسد، سرمایه‌ای که برای شما باقی می‌ماند، شادی و نشاط حاصل از برآورده شدن آرزوهای معنوی شماست. پس قبل از این که به رختخواب روید با خداوند راز و نیاز کنید و هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید به خداوند بیندیشید. نه تنها قبل از غذا بلکه در حین غذا و بعد از آن دعا کنید. هنگامی که مشغول کار هستید، خداوند را در تمام لحظات به یاد داشته باشید. وقتی در تماس با خداوند هستید خواهید دید چگونه آرزوهایتان به

خداوند را در همه چیز در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهید. هم اکنون به خداوند ارج بگذارید. منتظر ننشینید، چون فریب دنیوی، بسیار قدرتمند است. قبل از این که متوجه شوید، وقت آن رسیده که این دنیا را ترک کنید. هر وقت لحظاتی در اختیار دارید، به تعمق و تفکر بپردازید. صرف نظر از این که چند بار به دعاهای شما پاسخ داده نشده، نگران نباشید. به دعا کردن ادامه دهید. با صمیمیت و صداقت دعا کنید. ایمان داشته باشید که به دعای شما پاسخ داده خواهد شد.

در زندگی شخصی‌ام شاهد پاسخ شگرف خداوند به دعا بوده‌ام. به شدت به شما توصیه می‌کنم که نه برای چیزهای کوچک بلکه برای حضور او دعا کنید. تنها این دعاست که ارزش و اهمیت دارد. اگر حاضر و آماده هستید، هر روز یکی دو ساعتی را به خداوند اختصاص دهید، وارد ملکوت پروردگار خواهید شد. ساعت را در این مدت نگاه نکنید. با خلوص نیت دعا کنید: "خدایا من فقط تو را می‌خواهم". عادت‌های بد و بی‌قراری، شما را از هدفی که دارید باز می‌دارد. ذهنتان را متوجه خداوند سازید، حضورش را نهایتاً حس خواهید کرد.

آرزوها و خواسته‌های دنیوی جذاییتی مغناطیسی به وجود می‌آورد که انسان را، زندگی پس از زندگی دیگر به زمین می‌کشاند. تناسخ (۸۹) برای آن‌هایی که به آرزوهای خود در ارتباط با وصال حق رسیده‌اند، دیگر ضروری نیست. هر زمان که آن‌ها می‌خواهند آرزویی برآورده شود، صرفاً به آن موضوع می‌اندیشند و خواسته‌شان در مقابل آن‌ها ظاهر می‌شود. مادرم بارها به صورت یک انسان زنده در مقابلم ظاهر

گونه‌ای رازگونه برآورده می‌شوند. ولی شما ابتدا باید او را جستجو کنید. او همه چیز به شما عطا کرده است. اگر شما حاضر باشید همه‌ی نعمت‌هایی را که خداوند به شما داده رها کرده، او را ترجیح دهید، او خود را تسلیم می‌کند. وقتی به خداوند نشان می‌دهید که مایل هستید همه چیز را در راه او فدا کنید تا به شناخت او نایل آید، او به سوی شما خواهد آمد.

درون خود، بهشت قابل حرکتی را حمل کنید

بالاترین مانعی که بر سر راه شما قرار دارد، خودتان هستید. زمانی که به تفکر و تعمق می‌پردازید، سیستم عصبی و حالت بی‌قراری شما آرامش و سکون پیدا می‌کند. یاد بگیرید ذهن و جسم خود را کنترل کنید. پادشاه خود باشید. بهشت قابل حملی را با خود همراه داشته باشید. خواهید دید چگونه در زندگی یا مرگ، در بهشت یا جهنم، بهشت درونی با شما خواهد بود. با تمام وجود دعا کنید: "بار پروردگارا آرزو دارم تو را بشناسم. تو باید به من جواب دهی". و روز بعد مجدداً دعا کنید: "بار پروردگارا تو باید به سوی من بیایی!" و شب بعد دوباره به همان ترتیب و با زبان دل با خداوند سخن بگویید. اگر ادامه دهید، او ناگزیر است پاسخ دهد. ولی وقتی از ته دل دعا نمی‌کنید، هنگامی که به وقت دعا ذهنتان متوجه جای دیگری می‌شود، وقتی او می‌داند که اولین جا را در دل شما ندارد، پاسخ نمی‌دهد.

شده، درست همان طور که شما اکنون در مقابلم قرار دارید. خداوند چقدر بخشنده و مهربان است. خداوند چقدر بزرگ و کریم است. وقتی او حس می‌کند که اولین جایگاه را در قلب و ذهن ما دارد، آرزوهای ما را به فوریت برآورده می‌سازد تا عشق و مراتب تشکر خود را به ما نشان دهد.

به کمک خداوند، به سلامت، ثروت، قدرت یا دوستان متعدد رسیدن، خوب و نیکو است. ولی اگر بتوانید خداوند را راضی کنید که به دعا‌های شما پاسخ دهد، حاکم بر سرنوشت خود هستید. پس تا خداوند را وارد زندگی خود نکرده‌اید، از کوشش باز نایستید. او هر آنچه را که تاکنون آرزوی آن را داشته‌اید به شما عطا می‌کند و آزمایشتان می‌نماید. آزمایشات زندگی معنوی از هر آزمایش دیگری مهم‌تر است. ولی شمایی که از این آزمایشات سرافراز بیرون آمده‌اید، خواهید گفت: "بار پروردگارا بزرگ‌ترین آرزویم برآورده شده، قلب و روحم جز وصال تو چه آرزوی دیگری می‌تواند در دل بپروراند؟"

همه‌ی شادیه‌ها در خداوند است

خداوند با رحمت و فضل بی‌منت‌هایش، سرور، الهام بخشی، زندگی واقعی، خرد واقعی، شادی واقعی و درک واقعی را از طریق تجارب گوناگون زندگی نصیب ما می‌سازد. ولی شکوه حق، صرفاً در آرامش روح و در تلاش دایمی و پیوسته درونی ذهن برای برقراری ارتباط با حق، حاصل می‌گردد. در آن جاست که ما حق و حقیقت را می‌یابیم. در دنیای بیرون، فریب، بسیار قوی و وسوسه‌انگیز است. اندک شمار افرادی می‌توانند خود را از وسوسه‌ی دنیای بیرون مصون نگاه دارند. دنیا با پیچیدگی‌های بی‌انتها و تجارب متغیر و گونه‌گون آن ادامه دارد. هر حیاتی پدیده‌ای نو است و باید به گونه‌ای متفاوت سپری شود. با وجود این، در پس همه‌ی زندگی‌ها صدای خاموش حق است که از طریق گل‌ها، کتب مقدس و ندای وجدان - از طریق همه‌ی چیزهایی که زیبا و دوست‌داشتنی هستند و زندگی را شایسته زندگی کردن می‌کنند - ما را فرامی‌خواند.

که خداوند، تجلی نشاط است. خداوند خوشی جاودانی است. خداوند عشق است. او نشاط و سروری است که هرگز از دل بیرون نمی‌رود. پس چرا برای دستیابی به آن شادی پایدار، تلاش نمی‌کنید. هیچ کس دیگری نمی‌تواند آن شادی را نصیب شما سازد. هیچ کس دیگری قادر نیست آن را به شما بدهد. شما باید پیوسته آن را رشد دهید. نیروهای طبیعت، به طور پیوسته بر این کارند تا نشاط دنیوی را نصیب شما سازند و چنین شادی‌های زودگذری فقط به نومی‌دی و تلخی منجر می‌شود. حتی محبوب‌ترین افراد، کسی که ظاهراً همه چیز دارد، ممکن است هنوز هم شاد نباشد. شادی‌های دنیوی همیشه ناپایدار بوده، برای همیشه نمی‌توانند شما را ارضا نمایند. آن‌ها صرفاً آرامش و رضایتی کاذب به شما می‌دهند. دنیا به علت امیال و مطامع حریصانه، دستخوش آشوب و بلوا شده است. طمع، جنگ به وجود می‌آورد. هیچ چیز دیگری موجب آن نمی‌شود.

کسی که بر نفسش غلبه می‌کند، بالاترین فاتح در جنگ زندگی به شمار می‌رود. پول، شهرت و امیال دنیوی - هر چیزی که مخالف آرمان معنوی باشد - برای آرامش و شادی ما زیان‌بخش است. اگر مردم یاد بگیرند فقط روی ارزش‌های واقعی زندگی تمرکز کنند، به شادی واقعی می‌رسند، ولی متأسفانه امیال دنیوی آن‌ها را از آن ارزش‌ها دور می‌سازد. خوشبختانه هیچ وسوسه و اغوایی نمی‌تواند مرا از راهی که انتخاب کرده‌ام، بازدارد. من قادر هستم هزاران نفر را با قدرتی که خداوند به من اعطا نموده، اسیر و برده خود سازم ولی چنین

هر چه روی دنیای بیرون بیش‌تر تمرکز کنید، از شکوه درونی سرور پایدار ربّانی کم‌تر آگاهی پیدا خواهید کرد. هر چه بیش‌تر به درون روید، کم‌تر نسبت به مشکلات بیرونی آسیب‌پذیر خواهید بود. ولی اکثر افراد این واقعیت را درک نمی‌کنند، چون اسیر محیط دنیا، همنشینی‌های دنیوی و عادت‌های ناسالم هستند. محیط خارج، شما را بیش و کم محصور می‌نماید و هرگز به شما اجازه نمی‌دهد به واقعیت‌های عمیق‌تر بیندیشید. حتی در این محیط معنوی (معبد) شاگردانی را دیده‌ام که می‌آیند، بدون آن که قصدشان پیشرفت و تعالی روحی باشد. اگر هدف شما دیدن حق باشد، می‌توانید خداوند را در تک‌تک پدیده‌ها مشاهده کنید. عادت‌ها غارتگر هستند. آن‌ها نابود می‌کنند. شما باید یاد بگیرید به آنچه دارید، راضی و قانع باشید. بیش‌تر از آنچه اکنون در اختیار دارید، از خداوند نخواهید. خداوند می‌داند شما به چه چیزی نیاز دارید.

یگانه و بهترین راه کسب شادی بی‌پایان، رسیدن به هوشیاری ربّانی است. بالاترین و مهم‌ترین آرزوی شما باید شناخت حق باشد. تصمیم به با او بودن باید در رأس هوشیاری شما باشد.

من هر چه داشته‌ام نثار خداوند کرده‌ام و دیگر چیزی ندارم که نثار کنم. اکنون به این آگاهی رسیده‌ام که یگانه مقصود زندگی شناخت حق است. بسیاری از افراد شک دارند به این که پیدا کردن خداوند، هدف و مقصود زندگی است؛ ولی این عقیده قابل قبول است که هدف از زندگی یافتن شادی و نشاط است. من به شما مژده می‌دهم

راهی زیان بخش است و از طرفی من هرگز درصدد نیستم هزاران نفر را برده‌ی خود سازم. من در جستجوی رهروهای واقعی هستم، آن‌هایی که در بندر خداوند لنگر انداخته‌اند. افرادی که خداوند را دوست دارند، به چنین گردهم‌آیی جلب می‌شوند و آن‌هایی که شوقشان به لقای حق تا پایان زندگی، ادامه پیدا می‌کند، او را خواهند یافت.

خداوند ناگزیر است به سوی آن‌هایی که واقعاً خواستار او هستند، بشتابد فریب دادن خداوند غیرممکن است زیرا او در پس افکار شماست و می‌داند چه افکار و آرزوهایی دارید. (۹۰) اگر شما به طور قلبی دنیا را رها کنید و ارتباط درونی با او را جستجو کنید، او به سوی شما خواهد آمد؛ ولی شما باید مطمئن باشید که تنها او را می‌خواهید و نه چیز دیگری را. زمانی که میل به وصل او در قلبتان ریشه گرفت، او ناگزیر است که بیاید. شما فقط باید برای تماس با حق و ارتباط با او، زندگی کنید. به همین دلیل است که حضرت مسیح گفت: "خرمن و محصول بی‌شمار است، ولی زحمت‌کشان اندک هستند." (۹۱)

حرف‌های مسیح را باور کنید. زیرا خود او با حقیقت زندگی کرد. هیچ نمونه ارزنده‌تری از ربوبیت را نمی‌توانید بیابید، جز او، هنگامی که گفت: "پدر آن‌ها را ببخش چون نمی‌دانند چه می‌کنند." (۹۲)

هر کس مایل است بیش از دیگری پول به دست بیاورد، و تازه هنگامی که به دست آورد به آنچه دارد قانع نیست، چون می‌داند که هنوز کس دیگری هست که از او بیش‌تر دارد. مردم در بیغوله‌ای از

بدبختی که به دست خود آفریده‌اند زندگی می‌کنند. یاد بگیرید به آنچه دارید، قانع باشید. یک فرد معمولی در آمریکا درآمدی بیش‌تر از فردی که در اروپا یا هند یا هر جای دیگر زندگی می‌کند، دارد و هنوز هم اندوهگین است. او در آتش نگرانی‌ها و اضطراب‌ها می‌سوزد.

راه خداوند آسان‌ترین راه‌هاست. بهترین کار این است که ابتدا به سوی حق بروید و از او بخواهید آنچه برای شما از همه مفیدتر است نصیبتان سازد. وقتی می‌دانید که خداوندی هست و در انتظار شماست چرا باید پول خود را صرف چیزهای کوچک‌تر کنید؟ آیا تاکنون صمیمانه سعی کرده‌اید ببینید آیا پروردگار با شما صحبت می‌کند یا نه؟ خداوند با همه انسان‌ها صحبت می‌کند. او چه کار دیگری می‌تواند برای جلب توجه شما به کار بندد؟

این تصور پیش نیاید که با گوش دادن به دیگران یا خواندن کتاب، شما می‌توانید شناختی از حق پیدا کنید. شما آنچه را می‌خوانید و می‌شنوید باید به مرحله عمل درآورید. البته به مسجد رفتن بهتر از در خانه ماندن و به حرف‌های بیهوده گوش دادن است. ولی حتی در مسجد هم شما باید او را در درون خود حس کنید و به روشی که به کمک آن می‌توانید حضور او را دریابید، آشنا باشید. احساسات و روشنفکری صرف به شما شناختی از حق نمی‌دهد.

وقتی به طور کامل خود را وقف خداوند می‌کنید، هنگامی که دیگر وسوسه نمی‌شوید برای مقاصد خودخواهانه دعا کنید، و هنگامی که

مطمئن هستید خداوند روح شماست، که او روح و همه چیز شماست، آن وقت رها و آزاد هستید.

قدری فکر کنید. چند دهه دیگر حضور و هستی ما به صورت رؤیایی درآمده و نشستن ما در این جا و صحبت کردنمان با شما بخشی از آن رؤیا شده است. همه بزرگمردان گذشته به صورت رؤیایی در هوشیاری بشر درآمده‌اند و فقط یادی از آن‌ها باقی مانده است.

زندگی چه رؤیای عجیبی است! و با وجود این، وقتی شما به جسمتان نگاه می‌کنید و می‌بینید چگونه زندگی در آن تپش دارد دوباره مطمئن می‌شوید که این رؤیا، واقعی است نه اوهام. تصور شما بر این است که اگر این یا آن را داشته باشید، خوشحال و شادمان خواهید بود. ولی صرف‌نظر از این که چند تا از آرزوهای شما برآورده شوند، هرگز از دستیابی به آن‌ها خوشحال نخواهید شد. هر چه بیش‌تر داشته باشید، بیش‌تر می‌خواهید. یاد بگیرید ساده زندگی کنید. کسی که آرزوهایش در درون سریان دارد، همیشه خشنود و راضی است. او به مانند اقیانوس آرام و بی‌تغییری است که همواره از رودهایی که به آن وارد می‌شوند، مالامال و لبریز است. او مانند مونی (muni) نیست که در مخزن آرامش و سکون خود سوراخ‌هایی در آرزوهای خود پدید می‌آورد و اجازه می‌دهد آب‌ها خارج گردند. (۹۳)

خداوند را در خلوت و تنهایی جستجو کنید

ما نیاز داریم از طریق افرادی که به شناخت حق نایل شده‌اند، هدایت شویم. آن‌هایی که با خداوند در ارتباط هستند. مسیح به ما آموخت چگونه خداوند را در خلوت و تنهایی جستجو کنیم (۹۴). سالکین بزرگ هند نیز درباره این قدرت ربّانی سخن گفته‌اند. به خاطر داشته باشید که همه چیز در خلقت، ارتعاشی است که توسط آگاهی خداوند هدایت می‌شود. این ارتعاش هوشمند، روح‌القدس است. هر کسی باید یاد بگیرد چگونه با روح‌القدس از طریق تفکر و تعمق ارتباط برقرار کند.

در خاموشی روحتان، در سایبان تفکر و تعمقتان، عشق‌ورزی با حق، بی‌پایان و بی‌انتهاست. ولی خدا و خرما را با هم نمی‌شود داشت. شما باید به طور کامل تسلیم حق شوید. او معشوق ابدی است، و عشق شما را جستجو می‌کند. شما باید یاد بگیرید از اراده و قدرت تمرکز خود برای جستجوی صمیمانه حق استفاده کنید. اعمال شما توسط عادت‌هایتان دیکته می‌شوند. عادت‌ها شما را وادار می‌کنند به اعمالی دست بزنید که میلی به انجام آن ندارید. شما دشمن خودتان هستید و این را نمی‌دانید. هنوز یاد نگرفته‌اید که ساکت و آرام در گوشه‌ای بنشینید. هنوز یاد نگرفته‌اید اوقاتی را به خداوند اختصاص دهید. ضمناً با ناشکیبایی انتظار دارید فوراً به بهشت دست یابید. شما نمی‌توانید صرفاً با خواندن کتاب، گوش دادن به موعظه‌های دینی یا اعمال

خیرخواهانه به بهشت دست یابید. شما با اختصاص دادن وقت خود به خداوند از طریق تفکر و تعمق می‌توانید به او برسید.

فقط به خداوند چشم امید داشته باشید

کوشش شما در ابتدا باید در جهت جلب رضای حق باشد. همه را از خود خشنود ساختن، غیرممکن است. من سعی دارم هرگز کسی را از خود نرنجانم و در این راه نهایت کوششم را به کار می‌بندم، ولی هدف اصلی‌ام خشنودی حق است. از دست‌هایم برای شکر و ستایش او، از پاهایم برای جستجوی همه جانبه او و از ذهنم برای مشغول شدن همیشگی به حضورش استفاده می‌کنم. خداوند باید همه‌ی تخت و تاج‌های فکر را اشغال کند - خداوند به عنوان تجلی عشق، خداوند به عنوان تجلی مهربانی، خداوند به عنوان تجلی آرامش، خداوند به عنوان درک‌کننده، خداوند به عنوان تجلی خرد و خداوند به عنوان تجلی شفقت.

سعی کنید روش تفکر و تعمق عمیق را بیاموزید. همنشین مؤمن و معتقدی برای خود انتخاب کنید. هرگز به دیگران چشم امید نداشته باشید، فقط به خداوند چشم امید بدوزید. و هر روز این درس را به دیگران هم بیاموزید. هر روز کار نیکی انجام دهید. تا زمانی که پولی در جیب دارم هرگز از کمک دریغ نمی‌ورزم. بانک من خداوند است و

بعد از همه این‌ها، شما باید خداوند را بشناسید. همان طور که قدیسین می‌شناسند.

یک روز همین طور که در بیرون از زاویه (۹۵) راه می‌رفتم به استاد بزرگم شری یوکتشوار فکر کردم و خاطره‌اش ذهنم را مشغول ساخت. یک باره غمی بر دلم نشست که چرا من باید از این محیط زیبا لذت ببرم و او با من نباشد که در این شادی سهیم باشیم. ناگهان او را در آسمان دیدم که می‌گفت: "تصور می‌کنی تو تنها کسی هستی که از این محیط لذت می‌بری. من از این بالا در این شادی شریک هستم". شما باید بکوشید با خداوند یکی شوید. یاد بگیرید روی خداوند تعمق و تفکر کنید. همسایه‌تان را مثل خودتان دوست داشته باشید. این یگانه راه جلوگیری از جنگ و خونریزی است. باید همکاری معنوی بین انسان‌ها وجود داشته باشد. بدون معنویت، شادی و نشاطی وجود ندارد، نه ملی و نه فردی. و شادی باید از فرد شروع شود. ارتباط با خدا، یگانه راه حل همه‌ی مشکلات است، چه مشکلات فیزیکی، چه مالی، چه خانوادگی، چه اخلاقی و چه معنوی.

شادی از احساس یکی شدن با حق پدیدار می‌شود؛ از درک این واقعیت که شما بنده خداوند هستید، شاهزاده سلطان آفرینش هستید. شما یک بنده‌ی گدا نیستید. شما به علت جهالت، خود را در قفس جسم، زندانی کرده‌اید. باید خود را از این زندان رها سازید. باید ذهن خود را، صرف‌نظر از آنچه پیش می‌آید، صرفاً متوجه و معطوف حق سازید. آن وقت است که به شادی و آرامش زیاد می‌رسید. "با

افکارشان که به طور کامل متوجه من (خداوند) است، با هستی‌شان که تسلیم (مشیت) من است و با روشنی بخشیدن به یکدیگر و به طور پیوسته ذکر مرا گفتن، بندگان متقی من، خشنود و شادمان هستند." (۹۶)

چکار کنیم که بیش‌تر دوست‌داشتنی باشیم

بعضی از افراد طبیعتاً خوش برخورد و دوست‌داشتنی هستند. همه به طرف آن‌ها جلب می‌شوند. و تعدادی، هرگز مورد محبت قرار نمی‌گیرند، برخی هم نه مورد نفرت هستند و نه مورد علاقه اطرافیان. راستی چرا این طور است؟ خداوند عادل و مهربان مسلماً نمی‌تواند مشغول توزیع ناعادلانه کیفیت‌های جذاب باشد. اختلاف‌هایی که در شخصیت هر فردی وجود دارد، زاییده‌ی دست و پرورش خود اوست. او خودش این کیفیات خوشایند یا ناخوشایند را در زندگی‌اش به وجود آورده است. این واقعاً دور از عدل و انصاف خداوند بود اگر تعدادی را دوست‌داشتنی و عده‌ای را معلول یا بدکار و فاسق می‌آفرید. ولی این خداوند نیست که تمایلات ناسالم و بد را در بعضی از بچه‌ها و عادات خوب را در عده‌ای دیگر به وجود آورده، بنابراین نمی‌توانیم خداوند را مسبب و مسئول قلمداد کنیم.

خداوند همه انسان‌ها را یکسان و به تصویر خودش خلق می‌کند. برای توجیه کردن عدم تساوی‌های ظاهری بشر، ما باید قانون تناسخ را درک کنیم. شناخت این قانون در طول اعصار تاریکی، به فراموشی سپرده شد. مسیح از تناسخ صحبت می‌کرد وقتی می‌گفت: "الیاس اکنون آمده است و آن‌ها او را نمی‌شناسند." سپس حواریون متوجه شدند که او از جان باپتیست سخن می‌گفته. روحی که در یک تجسد به صورت الیاس آمده بود در تولد مجدد به صورت جان باپتیست تجسم یافته بود.

زندگی بی‌معنی بود اگر ما فرصت کافی نداشتیم تا استعداد بالقوه خود را رشد دهیم و آرزوهایمان را برآورده سازیم. بدون تناسخ چگونه عدل الهی می‌تواند برای آن‌هایی که فرصت ندارند خود را بیان کنند - زیرا در قفس جسمی زندانی هستند که مرده به دنیا آمده یا در شش سالگی جان سپرده است - قابل توجیه باشد. چنین ارواحی نمی‌توانستند محکوم به جهنم باشند چون گناهی در طول زندگی مرتکب نشده‌اند که مستحق تنبیه باشند و ضمناً نمی‌توانستند شایسته بهشت باشند چون خود را رشد و تکامل نداده بودند. پاسخ این است که دنیا مدرسه بسیار وسیع و بزرگی است و قانون تناسخ، عدالتی است که طبق آن هر انسانی بارها و بارها به این دنیا می‌آید تا همه درس‌های زندگی را بیاموزد. حضرت کریشنا به این حقیقت اشاره کرد وقتی گفت: "یوگی با دنبال کردن راه خود با همت و سخت‌کوشی، و

با به دنیا آمدن‌های متعدد، به تکامل رسیده، از گناه (لکه کارمایی) پاک می‌شود و نهایتاً وارد بهشت می‌گردد. (۹۷)

انسان کیفیت‌های بد و خوب را شخصاً پرورش و رشد می‌دهد. جایی، در موقعیتی، در این زندگی یا در زندگی‌های دیگر، بذرها با اعمالی که از او سر می‌زند کاشته می‌شوند. اگر او اجازه دهد که بذره‌های اعمال زیان‌بخش رشد کنند، آن‌ها، بذره‌های اعمال نیک را که او کاشته بود از بین می‌برند. شخص خردمند، بذره‌های بدی و ناپاکی را از باغچه زندگانی خود پاک می‌کند.

جذابیت از درون می‌درخشد

هر فردی لازم است یاد بگیرد خودش و دیگران را ارزیابی کند تا بفهمد چرا عده‌ای را همه مردم دوست دارند و عده‌ای را ندارند. حتی در میان بچه‌ها، عده‌ای مورد محبت و توجه هستند و عده‌ای نیستند. یکی از اولین نتیجه‌گیری‌ها از این بررسی این است که اگر شخص مایل است مورد علاقه و محبت دیگران باشد، باید از درون جذابیتش را بیش‌تر کند. گاهی افرادی که از نظر فیزیکی واقعاً جذاب هستند، به علت نازیبایی درونی که در بیان و کردار آن‌ها متجلی است، اطرافیان را دفع می‌کنند.

زمانی بود که رمز محبوبیت، «جذابیت فیزیکی» بود ولی جذاب بودن الزاماً کسی را دوست داشتنی نمی‌کند. خصوصیات اخلاقی بد و خوب

نگاه‌های معصوم و روحانی، نیمه روحانی، فریبکار، و جذاب (۹۹) وجود دارد. آنچه فردی انجام می‌دهد در چشمانش منعکس است. اگر به من اجازه داده می‌شد تا آنچه در چشمان افراد می‌دیدم تجزیه و تحلیل کنم، از درستی گفتارم دچار حیرت می‌شدم.

هرگز کاری که ذهن شما را آلوده می‌کند انجام ندهید. اعمال نادرست، ارتعاشات ذهنی منفی یا شیطانی به وجود می‌آورند که در ظاهر و شخصیت شما منعکس می‌شود. به اعمال و رفتاری دست بزنید که کیفیات خوب و انسانی را در شما پرورش می‌دهد. اگر با حقایقی که برایتان بیان می‌کنم خود را وفق دهید، زندگی را به طور غیرقابل باوری زیبا می‌بینید.

شما را از روی رفتار و کردارتان قضاوت می‌کنند

افراد را تا حدودی از روی ظاهر ولی کلاً از روی رفتارشان مورد قضاوت قرار می‌دهند. همیشه سعی کنید ظاهری تمیز و منظم داشته باشید، ولی از زرق و برق ظاهری خودداری کنید. لباس‌های فانتزی و زینت آلات زیادی، شخص را به صورت یک قطعه موزه درمی‌آورد. ساده و تمیز باشید. لباسی شایسته‌ی شأن و شخصیتتان بپوشید. ولی در درجه‌ی اول رفتارتان را تصحیح کنید. هرگاه ذهنتان را رشد دادید و فضایل درونی‌تان را پرورش دادید، لباس در درجه‌ی دوم اهمیت قرار می‌گیرد.

ما تعیین‌کننده‌ی دوست‌داشتنی بودن و نبودن ماست. شیطان، شیطان را جذب می‌کند و خوب، خوب را. این خصوصیتی نیست که لازم باشد آن را کسب کنیم، بلکه کیفیتی است که به مانند مغناطیس، خوبی را به سوی ما جلب می‌کند و دوستان صمیمی و تحسین اطرافیان را برای ما به ارمغان می‌آورد. آیا ظواهر بیرونی نظیر لباس و چهره‌ی زیبا می‌تواند جذابیتی این چنین به ما دهد؟ نه، چون این چیزی است که باید از درون بجوشد.

از عبوس بودن خودداری کنید. هیچ ایرادی به جدی بودن وارد نیست. ولی ترش‌رو بودن چیز کاملاً متفاوتی است. صورت شما آینه‌ای است که کلیه‌ی تغییرات روحی‌تان را آشکار می‌سازد. افکار و احساسات شما چون موج، و به مانند مد، بالا می‌آیند و در عضلات چهره‌ی شما جاری شده، به طور پیوسته ظاهر شما را تغییر می‌دهند. هر کسی را که می‌بینید از مشاهده‌ی حالت صورت شما می‌تواند به احساسات و افکار شما پی ببرد. شما ممکن است با کنترل چشم‌ها و لبخند، احساساتتان را از عده‌ای بپوشانید ولی از همه نمی‌توانید مخفی کنید. آبراهام لینکلن (۹۸) درست می‌گفت که "این واقعیت دارد که شما گاهی ممکن است بتوانید همه را فریب دهید، حتی ممکن است بتوانید عده‌ای را تمام مدت فریب دهید، ولی قادر نیستید همه‌ی مردم را پیوسته فریب دهید."

در چشمان ما تاریخچه‌ی کل زندگی‌مان مستور است. این تاریخچه از آن‌هایی که می‌دانند آن را چگونه بخوانند، قابل پنهان کردن نیست.

که چه چیزی از همه مهم‌تر است - کردار و رفتار شما. بیش‌تر به ذهنتان، تخته شیرجه رفتارتان، اهمیت دهید. چون این آن چیزی است که اغلب افراد به آن پاسخ می‌دهند.

وقتی با دیگران هستید

رفتاری صمیمی و موزون داشته باشید

به مردم علاقه داشته باشید. وقتی با خودتان هستید حق دارید آن طور که دوست دارید فکر و عمل کنید، ولی وقتی با دیگران هستید، نباید فکرتان جای دیگر یا بی‌توجه باشد. همنشینی یک جسد به همنشینی یک آدم بی‌توجه ترجیح دارد. چون بی‌توجهی جسد، توهینی همراه ندارد. زمانی که در کنار دیگران هستید، با تمام وجود با آن‌ها باشید، ولی اگر دیدید علاقه‌ای به بودن با آن‌ها ندارید، خیلی مؤدبانه معذرت بخواهید و دور شوید. وقتی ذهنتان جای دیگری کار می‌کند، حق ندارید در جمعی باقی بمانید.

وقتی با عده‌ای هستید به طور طبیعی و صادقانه رفتار کنید. هرگز عبوس و ترش‌رو نباشید. لزومی ندارد با صدای بلند قهقهه بزنید، ضمناً قیافه عبوس و اخمو هم نداشته باشید. کافی است قیافه‌ای خندان، دوستانه و مهربان داشته باشید. لبخند داشتن، زمانی که عصبی و رنجیده خاطر هستید، نوعی تظاهر است. اگر می‌خواهید مورد علاقه اطرافیان باشید صمیمی باشید. صمیمیت یک کیفیت ربّانی

ماهاتماگانندی ثابت کرد که لباس تنها، "انسان را انسان نمی‌کند". او فقط یک لنگ به تن داشت، برای آن که خود را با توده‌ی مردم هند همسان نماید. (۱۰۰) یک بار گاندی با همان لباس در ضیافتی که توسط فرماندار انگلیس داده شده بود شرکت کرد. پیشخدمت‌ها به او اجازه‌ی ورود ندادند. او به منزل بازگشت و یک بسته محتوی یک دست لباس رسمی برای فرماندار فرستاد. فرماندار به منزل گاندی تلفن کرد و معنی کار او را پرسید. آن مرد بزرگ پاسخ داد: "من به مهمانی شما دعوت شدم ولی به علت لباسی که بر تن داشتم به من اجازه ورود داده نشد. بنابراین لباسم را به جای خودم فرستادم." فرماندار اصرار کرد که گاندی حتماً شرکت کند. حتی هنگامی که گاندی به دیدن پادشاه و ملکه انگلیس رفت همان لنگ را بر تن داشت. او به قدری تعالی پیدا کرده بود که دیگر نیاز نداشت با لباس کسب شخصیت کند. البته چنین لباس پوشیدنی را توصیه نمی‌کنم چون گاندی شخصیتی استثنایی بود. او مأموریتی داشت که باید به انجام می‌رساند و این بخشی از نقش او بود. اگر فردی به بزرگی و تعالی گاندی برسد، او هم ممکن است هر طور که صلاح می‌داند، لباس بپوشد.

نکته این جاست که انسان نباید تمام مدت به جسم خود بیندیشد. ضمناً بی‌توجه به آن بودن هم صلاح نیست. به جسم، زیادی یا کم اهمیت دادن انسان را غیرمتعادل و کوتاه فکر جلوه‌گر می‌سازد. از جسمتان به طور منطقی مراقبت کنید و همیشه به خاطر داشته باشید

به فکر دیگران بودن، بالاترین کیفیت اخلاقی است. این بالاترین جاذبه‌ای است که شما ممکن است داشته باشید. این کیفیت را در خود رشد دهید. اگر شخصی تشنه باشد، یک دوست با فکر نیاز او را پیش‌بینی می‌کند و به او یک لیوان آب می‌دهد. با فکر بودن یعنی از نیاز اطرافیان آگاه بودن و به آن توجه داشتن. یک شخص با فکر وقتی با عده‌ای همراه است، به طور شهودی نیازهای آن‌ها را درک و حس می‌کند.

برای دیگران زندگی کنید

تا دیگران برای شما زندگی کنند

افرادی هستند که می‌گویند: "من آدم از خودگذشته‌ای هستم." ولی اگر در کلیسا کسی جای آن‌ها را اشغال کند، حاضرند سر او را از تنش جدا کنند. گاهی اوقات این گونه حوادث را در کلاس مشاهده می‌کنم. اگر کسی جای شما را می‌خواهد، به او بدهید حتی اگر مجبور باشید بایستید. با رفتار نمونه‌ای که از خود نشان می‌دهید، همیشه کسی را دارید که به شما فکر کند. وقتی یاد می‌گیرید برای دیگران زندگی کنید آن‌ها هم برای شما زندگی می‌کنند. وقتی فقط برای خودتان زندگی می‌کنید، هیچ کس به شما علاقه‌ای ندارد. بهترین راه برای جلب دیگران، رفتار خوب است.

است که خداوند به همه انسان‌ها اعطا کرده است. ولی همه آن را نشان نمی‌دهند. از همه مهم‌تر، متواضع باشید. اگرچه ممکن است فضایل اخلاقی زیادی داشته باشید، ولی سعی نکنید دیگران را تحت تأثیر شخصیت خود قرار دهید. در مقابل افراد، آرام و با ملاحظه باشید. این راه تقویت مغناطیس دوستی است.

همواره سعی کنید دیگران را درک کنید. عده‌ای از افراد صرف‌نظر از این که چه بگوییم و چه بکنیم اهل نزاع و مشاجره هستند. آن‌ها همیشه از شما رنجیده خاطرند. برای جذب دوستان واقعی، شخص باید اهل تفهیم و تفاهم باشد. دوستان واقعی یکدیگر را صرف‌نظر از آنچه انجام می‌دهند، درک می‌کنند. شما هم باید همین گونه باشید.

زندگی یعنی داشتن تعدادی دوستان واقعی در کنار خود. مغناطیسی در قلب شما وجود دارد که دوستان واقعی را جلب می‌کند. این مغناطیس، ایثارگری و ابتدا به فکر دیگران بودن است. تعداد قلیلی از افراد از خودمحوری دور هستند. با این وجود هر فردی می‌تواند کیفیت از خودگذشتگی را، اگر ابتدا به دیگران فکر کردن را در خود تقویت کند، رشد دهد. مادر، اغلب این خصوصیت را دارد. زندگی او در خدمت خلاصه شده. او همواره همسر و فرزندش را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهد و چون همواره منافع دیگران را به منافع خویش ترجیح می‌دهد، دیگران هم به او فکر می‌کنند. در هندوستان این رسم متداول است. در اشراکات هم همین روحیه از خودگذشتگی به ما تعلیم داده می‌شود.

کارم بروم." وقتی صحبت می‌کنید، درباره خودتان زیاد صحبت نکنید، سعی کنید درباره موضوعی صحبت کنید که مورد توجه و علاقه اطرافیان است، و همیشه به حرف مخاطب خود گوش کنید. این راه جذب کردن اطرافیان است. خواهید دید چگونه همه به مصاحبت شما مشتاق می‌شوند.

مادرم در این رابطه بسیار ملاحظه‌کار بود. او هیچ وقت در مقابل بچه‌ها با پدرم مشاجره نمی‌کرد. آن‌ها مسائل و مشکلاتشان را برای خود نگاه می‌داشتند. پدر و مادرم این کنترل نفس را به طور کامل داشتند. آن‌ها واقعاً خدای‌گونه رفتار می‌کردند. فقط یک بار به یاد دارم بین آن‌ها برخوردی مشاهده کردم و آن این بود که کالسکه‌ای دم در ایستاده بود و مادرم می‌خواست از منزل خارج شود. عمویم وارد شد و از پدر پرسید چه خبر شده؟ پدر گفت: "من هیچ‌گونه مخالفتی با این که او پولش را صرف امور خیریه کند، ندارم. فقط آنچه درخواست می‌کنم این است که بیش از درآمد من خرج نکند." عمو چند کلمه‌ای در گوش پدر زمزمه کرد. پس از چند حرف دوستانه از جانب پدر، مادر کالسکه را پس فرستاد. او هرگز علیه پدر حرفی نمی‌زد، و همیشه به فکر دیگران بود.

برای دیگران زندگی کردن واقعاً نشاط‌آور است. وقتی تنها هستیم، کوچک‌ترین میلی به خوردن ندارم ولی وقتی با عده‌ای هستیم، سعی می‌کنم غذاهای اشتهاآوری برایشان آماده سازم. این خصوصیت را دقیقاً در استادم سوامی شری یوکتشوار مشاهده کردم. در بازدیدهای

وقتی وارد مهمانی‌ای می‌شوید، همواره مهمانانی را مشاهده می‌کنید که با نگاه حسرت‌باری به دیگران چشم دوخته‌اند. هیچ کس دلش نمی‌خواهد با افراد خودخواه بی‌فکر باشد. ولی همه از بودن با افراد بافکر، بانزاکت و مبادی آداب، لذت می‌برند.

سعی کنید در رفتار و گفتار خود ادب و نزاکت را رعایت کنید، وقتی جوش می‌آورید و می‌خواهید به طرف مقابل پرخاش کنید، این تکانه (۱۰۱) را در خودتان کنترل کنید و در عوض با آرامش صحبت کنید. اجازه ندهید هیچ‌کس از شما حرف خشن بشنود. اگر از شما درباره حقیقت موضوعی سؤال شد، از بیان آن ترس و هراس نداشته باشید، ولی افکار خودتان را به دیگران تحمیل نکنید. ضمناً به خاطر داشته باشید که این ممکن است واقعیت داشته باشد که شما شخص کوری را کور و شخص مریضی را بیمار بنامید، ولی اگر با این صراحت صحبت نکنید شاید مؤدبانه‌تر باشد. با مهربانی و نزاکت در رفتار و گفتار، شما روحیه دیگران را تقویت کرده و احساس خوبی به آن‌ها می‌دهید.

مردم اغلب، نه به حرف‌های شما بلکه به صمیمیت و صداقتی که در پس آن است، گوش می‌دهند. وقتی فرد صمیمی و صادقی صحبت می‌کند، دنیا را تکان می‌دهد. وقتی او حرف می‌زند دیگران گوش می‌دهند. بعضی از مردم بلاانقطاع صحبت می‌کنند، به این امید که با حرف‌های مکرر خود، طرف مقابل را متقاعد کنند. ولی شنونده بینوا فقط به این فکر می‌کند: "تو را به خدا دست از سرم بردار، بگذار پی

تعادل و اعتدال، محراب خداوند است

انسان به باغ وحشی بزرگ می‌ماند. افراد گوناگون، رفتارهای متفاوتی دارند و اکثراً کنترلی بر رفتار خود ندارند. ولی قبل از این که انسان بتواند به هدف واقعی زندگی پی ببرد، باید روی خود کنترل داشته باشد. او باید تعادل و توازن را در کارهایش جستجو کند. اعتدال کامل، محراب خداوند است. برای رسیدن به آن کوشش کنید و هرگاه به آن دست یافتید دیگر آن را از دست ندهید. مسیح زمانی که به صلیب کشیده شد، این خصوصیت را از دست نداد. او گفت: "پدر آن‌ها را ببخش، برای آن که نمی‌دانند چه می‌کنند." همه‌ی انسان‌ها نمی‌توانند از آزمایشات زندگی سرفراز بیرون بیایند.

هنگامی که راه معنوی را آغاز کردم تصور می‌کردم فقط حوادث خوب برایم اتفاق می‌افتد، ولی همراه با آن‌ها، تجارب بسیار مشکلی هم پیش آمد. در آن جا بود که این دلیل را برای خودم آوردم: "چون من خداوند را بیش از حد دوست دارم انتظارم از او بیش از اندازه بود." از آن پس گفتم: "خداوند اراده‌ات را بر من جاری ساز." تصمیم گرفتم از آن به بعد، به رضای او راضی باشم، و او همواره به من نشان داد چگونه در هر آزمایشی پیروز شوم.

برای فردی که از نظر معنوی قوی است، مرگ چیز مهمی نیست. یک بار خواب دیدم در بستر مرگ هستم، با این وجود به درگاهش دعا کردم: "خداوند راضی‌ام به رضای تو." بعد او مرا لمس کرد و

اولیهام از آشرام همیشه این احساس را داشتم که او غذاهای لذیذی برای صرف کردن تهیه می‌کند. ولی یک بار که سرزده به آن جا رفتم مشاهده کردم او مشغول صرف غذای بینهایت ساده‌ای است. علت را پرسیدم، گفت: "من غذای مخصوصی صرف نمی‌کنم مگر این که تو

به دیدنم بیایی، دوست دارم آن غذاها را برای تو مهیا سازم." یک بار به اتفاق یکی از دانشجویان کالج برای خرید آناناس به بازار رفتیم. فروشنده فقط دو عدد آناناس داشت یکی از آن‌ها از دیگری بزرگ‌تر بود. من هر دو را خریدم و بزرگ‌تر را به دوستم دادم او خیلی تعجب کرد. انتظار داشت بزرگ‌تر را برای خود نگاه دارم. احساس شگفت و نشاط‌آوری به شخص دست می‌دهد وقتی به دیگران فکر می‌کند و اول آن‌ها را مقدم می‌دارد. به محض این که کاری در جهت منافع کسی انجام می‌دهید، نه تنها او به شما فکر می‌کند بلکه خداوند نیز به شما فکر می‌کند. اگر شخص با فکری باشید و تمام مدت به دیگران فکر کنید، حتی اگر تا آخرین شاهی خود را صرف آن‌ها کنید، خداوند حتی بیش‌تر از آنچه بخشیده‌اید به شما پس می‌دهد.

چیز دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که هر یک از شما ویژگی‌های خاص و منحصر به فردی دارد که دیگران ندارند و ضمناً هر فردی غنی‌تر یا ثروتمندتر از دیگران است. اگر آدم باگذشت، خوش خلق، فهمیده و دارای حُسن سلوکی باشید، ثروتمندتر از آن‌هایی که خودخواه، عصبی مزاج و حسودند، هستید.

وقتی با شخصیت برجسته‌ای رو به رو می‌شوید، آرزو نمی‌کنید کاش به جای او بودید؟ به کیفیات برجسته‌ای که در قلب همه ابرمردها و ابرزن‌ها نهفته است بیندیشید. شما هم همه‌ی آن‌ها را می‌توانید در قلبتان داشته باشید. شما می‌توانید متواضع و قدرتمند یا شجاع چون یک ژنرال، که برای هدف مقدسی می‌جنگد، باشید. شما می‌توانید قدرت تسخیرکننده‌ی چنگیزخان مغول یا اراده و عشق ربّانی و تسلیم‌پذیری سنت فرانسیس را داشته باشید.

خدا را جستجو کنید و در زندگی، فتح با شماست

از همه مهم‌تر، صرف‌نظر از همه‌ی موانع موجود، اراده‌تان را برای یافتن خداوند تقویت کنید. گاهی که سعی دارم کاری را انجام دهم و با موانعی برخورد می‌کنم به خودم می‌گویم: "چرا باید از این موانع عبور کنم؟ من پروردگار را یافته‌ام. من به این چیزها احتیاجی ندارم." (۱۰۳) ولی بعد، به خداوند می‌گویم: "من هر چه پیش آید، می‌پذیرم. برای من، حرف‌های مردم و این که درباره‌ی من چه فکری می‌کنند مهم نیست. چون آن‌ها یک روز موافق و روز بعد مخالف من هستند. رضایت تو، رضایت من است و اطمینان تو به من اطمینان می‌دهد." از هوشیاری بزرگ مردانی نظیر مسیح تقلید کنید. همه جا حاضر بودن او را درک کنید. خداوند، هوشیاری عالم‌گیری به مسیح عطا کرد که با برخورداری از آن به همه‌ی دانش‌ها دست یافت. حتی

ناگهان به این حقیقت پی بردم؛ من چگونه می‌توانم بمیرم؟ موج که از بین نمی‌رود. موج به قعر اقیانوس فرو می‌رود و دوباره برمی‌گردد. موج هرگز نمی‌میرد، و من هم هرگز نمی‌میرم.

وقتی به مغازه‌ی لباس فروشی می‌روید سعی می‌کنید لباسی انتخاب کنید که به تئتان مناسب است و شما را خیلی بهتر از آنچه هستید نشان می‌دهد. برای روحتان هم باید همین کار را بکنید. روح، لباس مخصوصی ندارد. او می‌تواند هر جامه‌ای را که مناسب بداند بر تن کند، ولی جسم محدود است. روح می‌تواند هر لباس معنوی، هر نوع شخصیتی را به خود بگیرد. اگر به طور عمیق به کسی فکر کنید، تاریخچه زندگی او را مطالعه کنید، و به طور آگاهانه از شخصیت او تقلید کنید، به تدریج شبیه او می‌شوید و هویت خود را با شخصیت او مطابق می‌سازید. این کار را شخصاً امتحان کرده‌ام و قادرم به صورت هر شخصی که مورد پسندم باشد درآیم. وقتی لباس خود را به تن می‌کنم از هیچ چیز جز خرد نمی‌توانم صحبت کنم، هنگامی که شخصیت شری چایتانیا (۱۰۲)، یکی از رهروان بزرگ را به خود می‌گیرم، از هیچ چیز جز سرسپردگی نمی‌توانم صحبت کنم و هنگامی که شخصیت حضرت مسیح را به خود می‌گیرم، دیگر نمی‌توانم از پروردگار به عنوان مادر صحبت کنم، بلکه فقط به عنوان پدر؛ همان کاری که مسیح کرد. روح می‌تواند هر جامه روحانی را که تحسین یا آرزو می‌کند به خود بگیرد و هر وقت که اراده کرد آن را تغییر دهد.

اکنون که با شما صحبت می‌کنم، او می‌داند که من چه می‌گویم. اگر چه شما او را نمی‌بینید ولی من او را می‌بینم. او درست در مقابل من است - نوری عظیم که این معبد را به کلی تغییر داده است. همه حاضرین در این مجلس در ظل آن نور هستند - نور هوشیاری الهی، پرتو خداوند. هنگامی که نور و حضور اقدس الله را مشاهده می‌کنید، متوجه می‌شوید که زندگی چیزی جز یک آزمایش نیست که هر کسی باید طی کند تا به خداوند برسد. اگر از آزمایش‌های شیطان سرافراز بیرون آید، در آن صورت حتی شیطان هم به شکل ابزار خداوند در می‌آید. هر آزمایش نعمتی است، در صورتی که ما را به خداوند نزدیک‌تر سازد. این نکته‌ای است که همواره باید به خاطر داشته باشید. هر کاری در روی زمین انجام می‌دهید برای خداوند انجام دهید.

هر انسانی موجود منحصر به فردی است، هیچ دو آدمی دقیقاً نمی‌توانند مشابه هم باشند. در مورد خودتان این چنین فکر کنید: "شخصیت من موهبتی است از جانب خدا، آنچه من هستم هیچ موجود دیگری نیست. من به فردیت ربّانی خود افتخار می‌کنم. خودم را بهبود می‌بخشم و نیکی و خوبی را شعار خود قرار می‌دهم." چنانچه نقش خود را خوب ایفا کنید، شما به خوبی همان روحی هستید که نقش شاه یا ملکه را ایفا می‌کند، جذابیت پیدا می‌کنید و همه شما را دوست خواهند داشت. چنانچه نقش خود را خوب ایفا کنید، گویی گذرنامه‌ی رفتن به سوی حق را دریافت کرده‌اید.

آبراهام لینکلن از افرادی بود که نقش خود را در صحنه زندگی خوب ایفا کرد. او از این که نقش سخت خود را بازی کند، ترسی نداشت. او برای خداوند و حق و حقیقت کار می‌کرد. هدف او برقراری تساوی حقوق بشر بود. به همین جهت است که امروزه او مورد علاقه همگان است. چنانچه در جهت رضای خداوند تلاش کنید، در واقع به همه خدمت کرده‌اید. سعی کنید خداوند را از خودتان راضی کنید، نه بنده‌ی او را. (۱۰۴)

خودتان همان طور باشید که از مردم انتظار دارید نسبت به شما باشند. این پیشنهادها را عملی سازید. یک کیفیت اخلاقی پسندیده را انتخاب کنید و سعی کنید آن را در خود تقویت نمایید. برای نمونه از امروز آرامش را تمرین کنید و سپس بشاش بودن را. سعی کنید حتی وقتی اندوهگین هستید، لبخندی بر لب داشته باشید. بعد شهادت و نترس بودن را تمرین کنید. بعضی از مردم از تاریکی وحشت دارند. اگر شما هم جزو این افراد هستید، تمرین کنید وارد اتاق تاریکی شوید، تا به تدریج ترس زایل شود. این هوشیاری را که خداوند در همه جا با شماست، در خود تقویت کنید. شما را ممکن است در یک قصر غیرقابل نفوذ بگذارند، ولی با این همه، بیماری آن جا هم می‌تواند به سراغ شما بیاید، در عین حال شما ممکن است در صحنه نبرد باشید و گلوله‌ها از پس و پیش شما رد شوند، ولی اگر زمان مرگتان فرا نرسیده باشد، هیچ چیز نمی‌تواند به شما صدمه بزند. سعی کنید، صمیمیت، از خود گذشتگی، کارآیی و سایر کیفیت‌های خوب را

در خود تقویت کنید. مثل یک از جان گذشته‌ی قوی دل که هرگز از آرمان‌هایی که دارد عدول نمی‌کند، روی آرمان‌های خود کار کنید. صرف‌نظر از هر آنچه پیش آید اجازه ندهید حوادث، راه شما را سد کند.

ملاحظه‌کاری و خوبی را آن قدر تمرین کنید تا به صورت گل زیبایی در آید که هر کسی از دیدن آن لذت می‌برد. زیبایی و طراوتی باشید که در گل نهفته است، جذابیتی باشید که در ذهن پاک است. وقتی از چنین جذابیتی برخوردار باشید، همیشه دوستانی واقعی گرد خواهید آورد و هم خداوند و هم بندگان او، شما را دوست خواهند داشت.

رشد شخصیت

شخصیت و رشد آن، معمولاً در پرتو تحقق هدفی مادی، نظیر بهبود وضع تجاری یا فرصت‌های اجتماعی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد و ماهیت واقعی شخصیت، به ندرت مورد بحث و بررسی است. اساساً، شخصیت چیست؟ شخصیت، هوشیاری ایگو است، نه ایگو به معنی تکبر و غرور، بلکه به معنی هوشیاری از هستی، هر کدام از ما می‌داند که "وجود دارد".

علاوه بر آن ما آگاه هستیم که به طریق خاصی وجود داریم، به صورت زن یا مرد، و با کیفیت‌های اخلاقی ویژه. ما به خودمان برحسب سابقه‌ی فردی، تجارب و محیط‌مان می‌اندیشیم. یک خانم خانه‌دار به صورت یک خانه‌دار به خودش فکر می‌کند و یک سخنران، خود را یک سخنران، و یک دانشمند، خود را دانشمند می‌پندارد. با وجود این، وقتی این افراد در خوابند، فعالیت‌های روزانه‌شان را فراموش می‌کنند. در خواب، فقط هوشیاری "هستی" باقی می‌ماند، اگر چه غرور و خودپسندی فرد مغرور ممکن است به طور کامل محو

با تمرکز بر درون، شما می‌توانید شادی ربّانی روح را چه از طریق درونی و چه بیرونی، حس کنید. چنانچه بتوانید خودتان را در آن هوشیاری ثابت نگاه دارید، شخصیت بیرونی شما رشد کرده و به نظر همه جالب می‌رسد. روح به تصویر خداوند ساخته شده است و هنگامی که در آگاهی روح مستقر می‌شوید، شخصیت‌تان خوبی و زیبایی خداوند را منعکس می‌سازد، و این است شخصیت واقعی شما. هر شخصیت دیگری که از خود بروز دهید، کم و بیش چیزی عاریه‌ای، و نه "خود" واقعی شماست. مرد ربّانی که تحت هوشیاری کیهانی خداوند زندگی می‌کند، هر شخصیت بیرونی‌ای را که مایل باشد می‌تواند به خود بگیرد.

هنگامی که از شخصیت انسانی خود، آگاه هستیم، محدودیت‌هایی دارم ولی به محض این که هوشیاری خود را به هوشیاری ربّانی تغییر می‌دهم هر چیزی برایم حکم فیلم سینمایی را پیدا می‌کند. فردی که روی تابش نور - که به کمک آن، تصاویر، روی پرده سینما ظاهر می‌شوند - تمرکز می‌کند، می‌تواند ببیند که همه اشکالی که روی پرده‌ی سینما ظاهر می‌شوند از جریان نوری که از پروژکتور ساطع شده ناشی می‌گردند. به همین نسبت، برای من همه‌ی دنیا و موجودات آن صرفاً فکرهای فرافکن شده‌ی خداوند هستند. روی ماده تمرکز کنید، آن گاه هر چیز را در چارچوب ماده مشاهده می‌کنید، ولی به محض این که هوشیاری‌تان را به مرتبه‌ی آگاهی ربّانی، بالا

شود، ولی به محض این که بیدار می‌شود، خصوصیاتش را به یاد می‌آورد و مجدداً با هویت محیطی خویش مربوط می‌گردد. بنابراین شخصیتی را که هر فردی به هنگام بیداری آشکار می‌سازد، صرفاً یک فردیت پرورش یافته و غیرواقعی است.

هوشیاری از هستی (وجود داشتن)، اساساً یک مرتبه نامحدود متعلق به همه است. ولی با ویژگی‌های شخصیتی که ما به تدریج به خود می‌گیریم، کم و بیش محدود می‌شود. نهایتاً ما فراموش می‌کنیم که کیفیت‌های فردی ما، برحسب رفتارمان قابل‌رشد و یا قابل‌تقلیل هستند.

پس تکلیف شخصیت واقعی ما چه می‌شود. شخصیت ما از جانب خداوند اعطا می‌گردد. او هوشیاری مطلق، هستی مطلق و شادی مطلق است. خالق آفرینش می‌داند که وجود دارد. ضمناً می‌داند که هستی‌اش جاودانی است و این که فطرت او، شادی همواره کامل است.

در چارچوب ذهن یک انسان، ما قادر هستیم ذهن بی‌منتها را بشناسیم و یا درک درستی از خدای قادر متعال داشته باشیم، ولی از طریق فراهوشیاری روح، ما می‌توانیم حضور ربّانی را به عنوان شادی کامل حس کنیم. نشاطی را که ما از هر تجربه‌ای دریافت می‌کنیم، از جانب خداوند جاری می‌شود، اگر چه منشأ آن ممکن است یک موقعیت بیرونی باشد.

شهود، شخصیت واقعی فرد را تقویت می‌کند

شهود روحی ما یک قوه‌ی الهی است. خداوند دهان ندارد ولی طعم همه چیز را می‌داند، دست و پا ندارد، لیکن همه‌ی عالم هستی را حس می‌کند. می‌پرسید چگونه؟ با حس شهودی‌اش، با حضور در همه جا حاضرش.

انسان به طور معمول، با اتکا به حواسی که دارد، اطلاعاتی درباره خود و دنیایی که در آن زندگی می‌کند فراهم می‌آورد. ولیکن ابرمرد به حس شهود خود متکی است، "حس ششم". حس شهود، برای داده‌های خود متکی به حواس یا قدرت استنتاج نیست. برای نمونه، شما اطمینان دارید که اتفاقی می‌خواهد بیفتد و آن حادثه دقیقاً همان طور که پیش‌بینی کرده بودید، اتفاق می‌افتد. هر کدام از شما محققاً چنین تجربه‌ای داشته‌اید. چگونه توانستید بدون کمک گرفتن از حواس ظاهری یا قدرت استنتاج، به این موضوع پی ببرید؟ این دانش، قدرت شهودی روح است.

خردمند هندی قدیم، پتنجلی به ما می‌گوید، اعتبار کتب مقدس به خودی خود، حقیقتی را ثابت نمی‌کند. بنابراین چگونه می‌توان ادعا کرد آنچه در انجیل و گیتا آمده حقیقت داشته باشد. داده‌های رسیده از حواس ظاهری و قدرت استنتاج نمی‌توانند اثبات نهایی را ارائه دهند. حقیقت نهایتاً و صرفاً توسط حس شهود و درک معنوی، قابل فهم و اثبات است.

می‌برید، جریان بی‌کران نور خداوند را در پس همه‌ی مواد مشاهده می‌کنید، در آن صورت همه چیز را، از جنبه‌ی معنوی آن می‌سنجید. اگر چه وحدانیت حق در همه چیز آشکار است ولی این وحدت در عالم خلقت به صورت کثرت، متجلی می‌شود. آثار خلقت پروردگار در سرتاسر کره‌ی زمین گسترده و پخش است. کافی است دانه‌ای را در زمین بکارید و ببینید چگونه شروع به رشد می‌کند. فلزات به گونه‌ی دیگری قدرت و عظمت پروردگار را متجلی می‌سازند. در قلمرو نباتات، خداوند به گونه‌ی دیگری عظمت خود را آشکار می‌سازد. تجلی حیات، در نباتات آشکارتر است. با وجود این مطالعه‌ی آفرینش، آشکار می‌سازد که هر نبات، هر فلز و هر حیوانی، شخصیتی مشخص و متمایز دارد و در انسان، ما حتی فردیت رشد یافته‌ی بیش‌تری را مشاهده می‌کنیم چون انسان می‌داند که موجودی زنده و هوشیار است. ولی همه‌ی این خصوصیات گونه‌گون، از خداوند به قرض گرفته شده‌اند. او یگانه هستی پایدار است. خداوند، خود را در گیتا چنین توصیف می‌کند: "اوه أرجونا من «خود» برتری هستم که در قلب همه‌ی موجودات وجود دارم. من مبدأ هستی و نهایت آن‌ها هستم (۱۰۵)". و در انجیل ما چنین می‌خوانیم: "من آلفا و امگا، آغاز و پایان هر چیزم. خداوند می‌گوید که هست، بوده و خواهد بود. خداوندی قادر و متعال." (۱۰۶)

نگرش شما با رسیدن به مرتبه‌ی نیمه‌هوشیار و فراهوشیار تغییر پیدا می‌کند. "من بی‌منتها هستم. من بخشی از همه چیز هستم." هنگامی که هوشیاری شما با ادراک ربّانی توسعه پیدا می‌کند، شخصیت‌تان به گونه‌ی روزافزونی جذاب و قوی می‌شود. هنگامی که شخصیت شما رشد معنوی پیدا می‌کند شما می‌توانید به صورت شخصیتی که اراده می‌کند درآیید. ذهن نامحدود است. هنگامی که شما از نظر روحی رشد می‌کنید و زندگی درونی‌تان از هوشیاری جسم جدا می‌شود، دیگر وابستگی خودخواهانه به جسم ندارید و از آزادی توصیف‌ناپذیر خود، آگاه می‌شوید.

شما نباید شخصیت و فراست خاصی برای خود در نظر بگیرید، بلکه باید قادر باشید که هر موقع اراده کنید شخصیت خود را تغییر دهید. من به خاطر تفریح و سرگرمی کارهای مختلفی در زندگی انجام داده‌ام، سرمایه‌گذاری کرده‌ام، مدتی به عنوان موسیقی‌دان، زمانی به عنوان پیمان‌کار و مدتی به عنوان آشپز، کار می‌کردم. در واقع اگر شما خود را با شخصیت فعلی‌تان همسان نسازید، می‌توانید به موفقیت‌های گوناگونی نایل آیید. وقتی به من می‌گویید از عهده‌ی این کار یا آن کار برنمی‌آیم، حرف شما را باور نمی‌کنم. هر کاری که به انجام آن مصمم شوید، می‌توانید انجام دهید. خداوند مجموعه‌ای است از همه صفات و اسما و تصویر او در شما هم هست. او قادر است هر کاری انجام دهد، همین طور شما این توانایی را دارید، به شرط آن که خود را با فطرت خستگی‌ناپذیر او همسان سازید.

شخصیت واقعی شما زمانی شروع به رشد می‌کند که به کمک حس شهودی عمیق، احساس کنید که صرفاً این جسم جامد و سخت نبوده، بلکه جریان پایدار ربّانی حیات و آگاهی درون جسمی هستید. همین سبب شد که مسیح بتواند روی آب راه برود. او به این حقیقت رسید که همه چیز متشکل از هوشیاری کیهانی است. شخصیت انسانی قابل تبدیل به شخصیت ربّانی است. این فکر را که شما مشتی گوشت و استخوان هستید از ذهنتان بیرون بیندازید. هر شب خداوند سبب می‌شود که این فکر غلط را فراموش کنید. ولی به محض این که شما بیدار می‌شوید، مجدداً خود را در قفس تن می‌یابید.

انسان می‌تواند آنچه می‌خواهد باشد

انسان می‌تواند ماهیت درونی و بیرونی خود را با حرکات تمرکزی تغییر دهد. هنگامی که چشمان خود را می‌بندید و وسعت و بیکرانی روح را در درون خود حس می‌کنید و هنگامی که این آگاهی را ادامه‌دار می‌سازید، همان شخصیتی را پیدا می‌کنید که خداوند قصد داشت شما داشته باشید. تجربه‌ی مرتبه آگاهی بر هوشیاری شما غالب شده است. ولی در خواب عمیق، هنگامی که از محدودیت جسم رها می‌شوید، با ذات حق، با شخصیت واقعی خودتان در تماس هستید.

کشیدن ادامه می‌دهیم بدون آن که کوششی برای تغییر دادن خود به عمل آوریم. چنانچه کوششی به خرج دهیم، قادر خواهیم بود بر کلیه‌ی مشکلات فائق آییم. باید از کوشش بازناستیم. چون این امکان وجود دارد که از رنج به شادی و از دلسردی به جرأت برسیم.

ابتدا لازم است اهمیت تغییر دادن شرایط و وضعیت خود را درک کنیم. این نگرش، اراده ما را به نشان دادن حرکت (از خود) ترغیب می‌کند. از امروز تصمیم بگیرید که کوششی در راه پیشرفت و شناخت خود واقعی و بهبود فزاینده‌ی هستی خویش به کار بیندید.

دانشمندان روحانی هند، قلمرو روح را مورد کشف و جستجو قرار دادند. آن‌ها قوانین جهانی معینی در مورد حرکات تمرکزی در اختیار انسان‌ها گذاشتند، قوانینی که به کمک آن، سالکان واقعی - آن‌هایی که دوست دارند با تغییر خود، زندگی خوبی پیدا کنند - ممکن است به طور علمی ذهن خود را کنترل کنند و به شناخت حق نایل آیند.

زمانی که شما ماهیت ربّانی خود را پیشرفت می‌دهید، به کلی از جسم جدا می‌شوید و دیگر خود را با آن همسان احساس نمی‌کنید. شما از جسم مراقبت می‌کنید همان گونه که از طفل خردسالی مواظبت می‌نمایید. اگر به کمک تفکر و تعمّق به شناخت خود برترتان برسید، از دردهای فیزیکی و روحی رها خواهید شد و محدودیت‌های کسب شده در طول زندگی را رها می‌کنید. این بهترین روش برای گذراندن زندگی در زمین است.

صرف‌نظر از این که چقدر سالم و ثروتمند باشید و هر چه می‌خواهید داشته باشید، باز گمراهی و غفلتی هست که آگاهی از آن موجب غم و اندوه شما می‌شود. هیچ چیز در روی زمین، پایدار نیست. فقط خداوند، ازلی و ابدی است اگر بتوانید فردیت خود را آن چنان رشد دهید که تجلی و تجسم خدای درونی خود باشید، که همان "خود" واقعی شماست، قادر خواهید بود همه چیز را به طرف خود جلب کنید. هر شخصیت دیگری که در خود رشد دهید - چه هنرمند باشد، یا تاجر، یا نویسنده - نهایتاً موجب بیداری از غفلت شما می‌گردد چون همه نمودها و تظاهرات بشری، محدودیت‌هایی دارند. شما ممکن است به دنبال موفقیت، پول یا ثروت باشید و آن را هم کسب کنید، ولی همواره، عیب و ایرادی - عدم سلامتی، کمبود عشق کافی یا چیزی دیگر - شما را رنج می‌دهد. بهترین راه، دعا به درگاه خداوند است: "بار پرودگارا مرا با آگاهی از حضور خود به شادی برسان. مرا از همه لذایذ دنیا رها ساز و بالاتر از همه، شادی ربّانی را، که همه تجارب تلخ و شیرین زندگی را بیرنگ می‌سازد، نصیبم ساز.

هرگز ماهیت واقعی خود را فراموش نکنید

یادتان باشد که به عنوان بنده‌ی خداوند، شما از قدرتی بالاتر از آنچه تصور می‌کنید و نیاز دارید، برای فائق آمدن بر آزمایشات زندگی، برخوردار هستید. ما اغلب از چیزهایی رنج می‌بریم و به این رنج

شخصیت ربّانی خود را بیدار کنید

به خاطر داشته باشید، داشتن ثروت، زیان‌بار نیست، ولی در اسارت آن بودن زیان‌بار است. از توازن صحیح برخوردار بودن، کار مشکلی است. با زیاده از حد در پی کسب پول و درآمد بودن ممکن است از سلامت خود غافل بمانید. اگر وفاداری خود را نسبت به ذات احدیت از دست بدهید، همه‌ی عوامل دست به دست هم می‌دهند تا شما را رسوا کنند. پس در جایگاه مقدس سکوت درونی اجازه ندهید حتی به اندازه فاصله زمانی فروافتادن یک قطره، از یاد خداوند غافل بمانید. هم چنین به هنگام انجام وظایف روزانه دنیوی (۱۰۷)

شخصیت پنهانی و در عین حال پرخروش ربّانی خود را، که به قدرت شیر و آرامی کبوتر است، پیدا کنید. زمانی که تصمیم گرفتید راه خداوند را دنبال کنید هیچ چیز قادر نخواهد بود شما را از آن راه بازدارد. وظایف دنیوی خود را نیز وفادارانه انجام دهید، بدون آن که لحظه‌ای از بالاترین وظیفه‌ای که نسبت به خداوند دارید غافل بمانید.

هنر ربّانی دوست‌یابی

دوستی، شریف‌ترین جلوه‌ی عشقی است که پروردگار نسبت به بندگان خود دارد. خداوند از طریق پدر و مادر، باران عشق خود را بر سر فرزند فرو می‌بارد. عشق پدر و مادر نسبت به فرزند، عشقی فطری است، چون خداوند مقدر ساخته که پدر و مادر فرزندان خود را از صمیم قلب دوست بدارند. ولی دوستی، به عنوان جلوه آزاد و بی‌تعصبی از عشق خداوند به ما اعطا شده است. (۱۰۸)

دو بیگانه با هم ملاقات می‌کنند و فوراً و همزمان از یکدیگر خوششان می‌آید. آیا تا کنون فکر کرده‌اید، این چگونه اتفاق می‌افتد؟ شوق متقابل و خود به خود به دوستی، به طور مستقیم از قانون جاذبه ربّانی نشأت می‌گیرد. احساسات متقابل دوستی میان دو روح در زندگی‌های گذشته، به تدریج نوعی پیوند کارمایی، که به طور مقاومت‌ناپذیری آن‌ها را در زندگی بعدی به هم جذب می‌کند، به وجود می‌آورد.

دهید. دوستان زیادی هستند که ما دروناً آن‌ها را می‌شناسیم، ولی این دوستی‌ها هنوز کامل نشده است. بهتر است کار را در مورد بنایی شروع کنیم که پی‌های آن اکنون ریخته شده، تا این که بنایی را پی‌ریزی کنیم که براساس آشنایی‌های موقتی شکل گرفته و استوار شده است. آسان است انسان تصور کند دوستان بی‌شماری دارد، تا این که از آن‌ها صدمه و زبانی ببیند و تازه از غفلت و گمراهی بیرون آید.

بسیاری از افراد در انتخاب دوست اشتباه می‌کنند چون فریب ظاهر را می‌خورند. یگانه راه شناخت دوست خوب، تعمق و تفکر بیش‌تر است. شما باید سعی کنید خدای‌گونه دوست‌یابی کنید و راه آن هم این است که وجدان خود را از کلیه‌ی افکاری که مربوط به ظاهر و چهره‌ی دیگران، به عنوان عامل تعیین‌کننده احساس دوستی نسبت به آن‌هاست، پاک کنید و بزدايید. اگر محک شما این باشد، یک روز متوجه می‌شوید که دوستان واقعی بسیاری گردتان را گرفته‌اند و ضمناً دوستی خداوند را از میان آن کانال‌های انسانی متواضع، که مقاومتی در مقابل مشیت حق ندارند، احساس می‌کنید. از طریق تطهیر قلب، نور ربّانی حق بر شما بارش می‌کند.

تا زمانی که این تکانه به خودخواهی و شهوت آلوده نشده باشد، خالص و پاک است، ولی اغلب لکه‌دار می‌شود. درخت دوستی با احساسات پاک و بی‌آلایش درونی بارور می‌شود و اعمال خودخواهانه و آرزوهای ناسالم، آن را ناپاک و آلوده می‌سازد. چنانچه درخت میوه‌ای را با کود نامناسب تغذیه کنید، میوه‌ی حاصله نامرغوب خواهد شد. به همین نسبت چنانچه درخت احساسات انسانی را با هیجانات خودخواهانه آبیاری کنید، انگیزه‌های ناسالم شما، میوه دوستی را خدشه‌دار می‌سازد. به کسی علاقه‌مند شدن، صرفاً به دلیل این که ثروتمند و صاحب موفقیت است و می‌تواند کاری برای شما انجام دهد، دوستی نامیده نمی‌شود. و به طرف شخصی جذب شدن به دلیل این که قیافه زیبایی دارد، دوستی نیست. چون وقتی آن شخص زیبایی خود را از دست می‌دهد، "دوستی" هم از بین می‌رود.

دوستی‌های درونی را حفظ کنید

این حقیقت دارد که دوستی را همه جا نمی‌توان یافت. افرادی هستند که شما هر روز می‌بینید ولی احساسی نسبت به آن‌ها ندارید و کسانی هستند که در همان جلسه‌ی اول احساس می‌کنید سال‌هاست آن‌ها را دیده و شناخته‌اید. شما باید علامت درونی را بشناسید. هر کجا می‌روید به دقت همه را بررسی کنید و چنانچه احساس کردید، به طور ربّانی به طرف شخصی جذب شدید باید به دوستی خود با وی ادامه

اطرافیان‌تان کامل کنید. هرگاه توانستید اطرافیان را از عشق و محبت خود مطمئن سازید، هنگامی که با آزمایش زمان و بسیاری تجارب متقابل متوجه شدید که فردی به طور واقعی، قلبی و عمیق برای شما ارزش و اهمیت قابل است، و شما نیز احساس متقابلی به او داشتید می‌توانید بازتاب نور حق را در آن دوستی مشاهده کنید.

دوستی را، خدای‌گونه، نثار همه کنید

اجازه ندهید دوستی‌تان فقط منحصر به یک فرد باشد، سعی کنید کم‌کم آن را به کسانی که آرمان‌های شریف و انسانی دارند، تعمیم دهید. اگر با فردی که افکار نادرست و ناپاکی دارد دوستی برقرار کنید، نهایتاً دچار ندامت و پشیمانی می‌شوید. ابتدا با افرادی که قلباً خوب و مهربان هستند دوستی برقرار کنید و بعد با سایرین دوست و مهربان باشید، تا جایی که بتوانید بگویید، من برای همه دوست هستم، حتی دشمنانم. حضرت مسیح حتی نسبت به کسانی که او را به صلیب کشیدند، احساس محبت و شفقت داشت و الگوی اندرزی بود که همواره به اطرافیانش می‌آموخت: "... دشمنانتان را دوست بدارید، برای آن‌هایی که شما را لعن و نفرین می‌کنند، درود بفرستید، نسبت به آن‌هایی که از شما نفرت دارند، مهربان باشید و برای کسانی که از شما ناجوانمردانه سوء استفاده می‌کنند و شما را آزار می‌دهند، دعا کنید(۱۰۹).".

برای جلب دوستی، شخصیت خود را تقویت کنید

تا لکه‌های خودخواهی و سایر کیفیت‌های غیرانسانی را از شخصیت خود نزدایید، نمی‌توانید دوستانی واقعی به گرد خود جمع کنید. مهم‌ترین هنر دوست‌یابی این است که خودتان خدای‌گونه رفتار کنید - روحانی باشید، خالق باشید، از خودخواهی بری باشید - و دوستی و الفتی را شروع کنید که پایه‌های آن در زندگی گذشته پی‌ریزی شده است.

دوستی باید در کلیه روابط انسانی وجود داشته باشد: بین والدین و فرزندان، بین زنان و شوهران، بین زنان و زنان، بین مردان و مردان و بین زنان و مردان. دوستی باید بدون قید و شرط باشد. زمانی که این میل در شما قوی شد که با دیگران دوستی و الفتی برقرار کنید، درواقع این حضور خداوند است که احساس می‌کنید. خداوند به این راضی نیست که از بندگان خود صرفاً در نقاب والد و سایر خویشاوندان مراقبت کند، او به عنوان دوست ظاهر می‌شود تا فرصت‌هایی در اختیار ما قرار دهد که عشق بدون قید و شرط خود را ابراز کنیم.

هر چه کیفیت‌های غیرانسانی شما کم‌تر و کیفیت‌های ربّانی شما بیش‌تر شود، دوستان بیش‌تری گرد خواهید آورد. آیا حضرت مسیح، حضرت کریشنا و... دوستان بزرگ و ذیقیمتی برای همه انسان‌ها نبودند. برای آن که نظیر آن‌ها باشید باید عشقتان را نسبت به

اعتماد و اطمینان شما سوء استفاده کرد شما محبت و تفاهم خود را چون گذشته نثار کنید، مثل این که امیدوار باشید، آن را متقابلاً دریافت کنید. ولی چنانچه آن شخص به رفتار ناشایست خود ادامه داده و دوستی شما را با دشمنی پاسخ گفت، بهتر است برای مدتی رابطه خود را با او قطع کنید.

دوستی همه جانبه، از خانه آغاز می‌شود

درخت دوستی، ابتدا باید در خانه ریشه بگیرد. اگر در بین افراد فامیل کسی هست که خصوصیات مشترکی با شما دارد، ابتدا با او طرح دوستی ببندید، بعد اگر در میان آشنایان و دوستانتان شخصی را پیدا کردید که همان آرمان‌ها را داشت، با او هم الفت و دوستی برقرار کنید. سعی کنید آرزوهایی که ریشه در خودخواهی و ارضای شهوت دارد، به کلی نابود سازید. با بذل دوستی خالصانه، انوار هدایت حق بر شما ساطع می‌شود. با افراد پاک‌سرشت دوستی کنید، هر چه بیش‌تر تفکر و تعمق کنید، دوستان زندگی گذشته را راحت‌تر پیدا می‌کنید. تفکر و تعمق "خاطره‌های خفته‌ی دوستان زندگی‌های گذشته را دوباره بیدار می‌سازد." بسیاری از افرادی را که در خیال دیده بودم، بعدها ملاقات کردم. و این‌جا در آمریکا بسیاری از افرادی را که به هنگام سفر به این کشور در سال ۱۹۲۰ در کشتی، در خیال، مشاهده کرده بودم، ملاقات نمودم.

عشق واقعی، عشقی ربّانی است، چون بدون قید و شرط، واقعی و بادوام است. امرسون به گونه‌ای زیبا این آرمان را در مقالات خود توصیف می‌کند: "بالاترین پیوندی که ما می‌توانیم با دوست خود برقرار کنیم این است: اجازه بده بین ما دوستی برای همیشه برقرار باشد. چقدر متعالی است اگر نسبت به هم چنین احساسی داشته باشیم و ابراز کنیم که نیازی نیست او را ملاقات کنم، با او صحبت کنم یا به او نامه بنویسم. ما یکدیگر را تشویق و ترغیب نمی‌کنیم و نیازی نیست از حال یکدیگر جويا شویم. من به او به اندازه‌ی خودم اطمینان دارم و اگر چنین و چنان کرد، می‌دانم که حق با اوست." شما می‌توانید با یک دوست، بدون آن که سوء تفاهمی پیش آید، درددل کنید، ولی اگر سعی داشته باشید کوچک‌ترین نیازی را، از طریق این دوستی، تأمین کنید، آن الفت پایدار نخواهد ماند. دوستی صرفاً بر پایه آزادی متقابل و تساوی معنوی، رشد می‌کند. بنابراین شما باید با هر کس از این نقطه نظر و با دیدی ربّانی و در چارچوب این هوشیاری، که هر فرد تصویری از خداوند است، برخورد و رفتار کنید. اگر رفتاری نادرست با کسی داشتید، بدانید که هرگز از دوستی او برخوردار نمی‌شوید.

بسیاری از افراد، بدون داشتن دوست یا دوستانی، زندگی را سپری می‌کنند. برایم واقعاً قابل تصور نیست که این‌ها چگونه می‌توانند به زندگی ادامه دهند. دوستان حقیقی به ندرت از ما رنجیده می‌شوند. اگر سوء تفاهمی برایشان پیش بیاید، موقتی است. اگر شخصی از

محکم سازیم تا بتوانیم نهایتاً مهر و دوستی حضرت حق را درک کنیم و شایستگی دریافت آن را پیدا نماییم.

برای من هیچ کس بیگانه نیست و این واقعاً جای سرور و خرسندی است. حتی بدترین دشمن نمی‌تواند این احساس را در من بیدار کند که دوست او نیستم. وقتی این بیداری در شما تقویت می‌شود، احساس می‌کنید همه را دوست دارید. احساس می‌کنید همه‌ی انسان‌ها بنده و تصویر خداوند هستند. لذا عشقی که نسبت به کلیه‌ی انسان‌ها حس می‌کنید هرگز از بین نمی‌رود. این عشق رشد می‌کند و فزونی می‌گیرد، تا آن جا که شما در عشق دوستان، عشق ربّانی حق را درک می‌کنید و متحقق می‌سازید.

دوستی، یک جاذبه‌ی قوی و عالم‌گیر است. اگر میل و شوق شما به دوستی، به اندازه‌ی کافی قوی باشد، اگرچه فرد ناشناسی که از نظر معنوی به شما جذب شده، در قطب جنوب زندگی کند، بدون شک مغناطیس دوستی، شما را به یکدیگر جذب می‌کند. فردی که فقط و فقط به خودش فکر می‌کند، موجب گسستگی دوستی می‌شود. چنین افرادی نمی‌توانند دوستانی جلب کنند، چون نمی‌توانند مهر و نیکی را بسط داده و ضمناً دریافت کنند.

خداوند، خانواده را به شما عطا کرد تا یاد بگیرید چگونه دیگران را دوست بدارید و بعد همان عشق و دوستی را نثار دیگران کنید. عزیزان ما با مرگ یا سایر وقایع از ما گرفته می‌شوند تا ما یاد بگیریم فقط در رابطه‌های انسانی، دیگران را دوست نداشته باشیم، بلکه به عشق مطلق حضرت حق که یگانه هستی و حیات پایدار در پس همه نقاب‌های انسانی است، دل ببندیم. "وقتی انسان همه‌ی موجودات جدا از هم را به صورت واحدی می‌بیند که در همه موجودات متکثر شده، با ذات حق اتصال پیدا می‌کند." (۱۱۰)

دوستی، به معنی سرمایه‌گذاری عشق در جایی است که تعصبات روابط انسانی، راه نفوذی به آن ندارند. در زندگی زناشویی، کشش رابطه‌ی جنسی، و در روابط خانوادگی، غریزه‌های وراثتی، قوی و حاکم است، ولی در دوستی، جبر و الزامی وجود ندارد.

بیاید عشق خود را نثار همه کنیم. بیاید دعا کنیم که دوستان متعلق به زندگی‌های گذشته را ملاقات و دوستی خود را با آن‌ها استوار و

این سرگرمی‌های جعلی، زیان‌بخش‌اند چون فریب‌های مایا هستند که سعی دارند همه‌ی تجلیات زیبای حق را در عالم، خدشه‌دار سازند. در طول خلقت ما نیروهای اهریمن و اهورا مزدا را می‌بینیم که با هم در تضاد هستند. خداوند عشق را خلق کرد، نیروی اهریمن، نفرت را به وجود آورد. خداوند محبت را خلق کرد، نیروی اهریمنی خودخواهی را به وجود آورد. خداوند آرامش را خلق کرد، نیروی اهریمنی عدم هماهنگی را به وجود آورد.

با درک این واقعیت، شما باید بدانید که الکل و مواد مخدر برای شادی زیان‌بخش هستند، آن‌ها شادی واقعی و شعور و دانایی را از بین می‌برند. حتی یک لیوان مشروب یا استفاده از مواد مخدر، می‌تواند مقدمه‌ی یک عادت دایمی باشد، چون این تمایل ممکن است از زندگی‌های گذشته در نیمه‌هوشیاری شما حک شده باشد. آنچه پلید و شیطانی است باید همواره به عنوان یک چیز پلید از آن دوری و پرهیز شود.

شرابِ سرورِ ربّانی با هیچ چیز قابل قیاس نیست

اگر یک بار طعم سرور ربّانی را بچشید، متوجه خواهید شد که هیچ تجربه‌ای با آن قابل قیاس نیست. همواره بکوشید با آموزش تفکر و تعمّق، هوشیاری ربّانی را در فرزندان خود تقویت کنید، تا آن‌ها وسوسه نشوند با آتش سرگرمی‌های فریبنده و کاذب بازی کنند؛

تجربه‌ی واقعی سرور ربّانی

خداوند قدرت افاضه‌های معنوی را به ما اعطا کرده است - درک و احساس شادی خالص حضور او در قلب و روحمان - با وجود این، نیروی پلید شیطان در خلقت، بدل‌هایی را به وجود آورده است. آثار موقتی و ارضاکنده‌ی الکل و مواد مخدر، بدل‌های تجارب واقعی ربّانی هستند. استفاده از الکل و مواد مخدر، منجر به زیاده‌روی در شهوترانی شده، نهایتاً قدرت افاضه‌ی معنوی را با به دام انداختن ذهن در دام قوی و محکم هوشیاری فیزیکی، از انسان سلب می‌کند. بسیاری از مردم از خوشی‌های نفسانی برای فراموش کردن خاطرات غم‌انگیز یا نگرانی‌های خود استفاده می‌کنند. ولی این گونه فراموشی‌ها، انسان را از خرد ذاتی و فطری او دور می‌کند؛ از همان قدرتی که به کمک آن قرار بود انسان بر آزمایشات زندگی غالب آید و به شادی پایدار و دایمی برسد. خداوند، به عنوان تجلی شادی مطلق، مایل است و از ما می‌خواهد که در درون روح خود، شادی همیشه حاضر حضور او را جستجو و پیدا کنیم.

فوراً به خواب می‌رود. خواب، ناهوشیاری کامل نیست، چون وقتی شما بیدار می‌شوید، همیشه می‌دانید خوب خوابیده‌اید یا نه.

چندین نوع خواب وجود دارد، تعدادی سبک و تعدادی عمیق. ولی سُکراوتر از شیرین‌ترین خواب‌ها، تجارب معنوی است که ممکن است فرد، آگاهانه با خداوند داشته باشد. فراسوی راز و رمزهای وادی رؤیاهای، همه‌ی شادی‌های ربّانی نهفته است. من می‌توانم در هر مرتبه‌ای که اراده و آرزو کنم، باقی بمانم، و معمولاً در مرتبه‌ی فراهوشیاری، بین وادی خواب و بیداری باقی می‌مانم.

هوشیاری، ابعادی نامحدود دارد

ذهن شما نامحدود و نامتناهی است، ولی شما آن را درک نمی‌کنید. من می‌توانم به خواب عمیقی فرو روم و از مرتبه‌ی خواب لذت ببرم و در عین حال با این دنیا باشم؛ یا می‌توانم بخوابم و رؤیا ببینم و در عین حال هر اتفاقی که در اطرافم می‌گذرد را بشنوم. گاهی مثل افراد معمولی می‌خوابم و ضمناً می‌توانم بخوابم و به طور هوشیارانه خوابم را مشاهده کنم. در مرتبه‌ی فراهوشیاری، شما می‌توانید ببینید که بدن و ذهنتان خواب هستند، ولی در عین حال از آنچه در اطرافتان می‌گذرد، آگاه هستید. این کار زمانی میسر است که شما این توانایی را پیدا کرده‌اید که به طور ارادی وارد مرتبه‌ی فراهوشیاری شده و به مرتبه‌ی معمولی برگردید.

شادی معنوی پایان‌ناپذیر است، ولی شادی‌ها و لذت حاصل از مواد مخدر، بی‌دوام است و نهایتاً به بدبختی منجر می‌شود.

هر شب در خواب به شما جرعه‌ای از آرامش و شادی را می‌خورانند، هنگامی که در خواب عمیق هستید، خداوند شما را به قلمرو فراهوشیاری می‌برد، که در آن همه‌ی نگرانی‌ها و ترس‌های این دنیا فراموش شده‌اند. با تفکر و تعمق شما می‌توانید در بیداری هم چنین وجد و سروری را تجربه کنید و به طور پیوسته در آرامش شفافبخش غرق باشید.

هنگامی که آن شادی ربّانی به سراغم می‌آید، نفسم فوراً قطع می‌شود و به قلمرو روح صعود می‌کنم. شادی هزار رؤیای شیرین را یک جا حس می‌کنم، اگرچه آگاهی معمولی خودم را هم از دست نداده‌ام. این تجربه‌ی همه‌ی کسانی است که وارد مرتبه‌ی فراهوشیاری می‌شوند. هنگامی که شادی عمیق ربّانی شما را دربرمی‌گیرد، بدن به کلی بی‌حرکت می‌شود، نفس قطع می‌گردد، افکار ساکت می‌شوند و به دستور روح، ناپدید می‌گردند. در آن هنگام است که شما طعم شراب ازلی را حس می‌کنید و سرور و نشاطی را تجربه می‌کنید که هزار جرعه شراب هم نمی‌تواند آن را به شما ارزانی دارد.

هنگامی که فردی معمولی، در مرز خواب و بیداری است کمی احساس شادی می‌کند ولی به سرعت آن آگاهی را از دست می‌دهد و

تفکر و تعمق و پیروی از دستورات اخلاقی وی، (۱۱۱) او این انحراف را از بین خواهد برد.

شما با این خیال و تصور که به روشنگری رسیده‌اید، نمی‌توانید با خداوند باشید. شما باید در کارتان پیشرفت کنید، باید خود را کامل‌سازید. اختلاف زیادی میان خداآگاهی خیالی و واقعی وجود دارد. شما جز از طریق تواضع، خرد و ازخودگذشتگی نمی‌توانید او را بشناسید. فرد متواضع و تسلیم، کسی است که خداوند را می‌شناسد.

افرادی که به طور خودبه‌خود و فوری وارد فراهوشیاری می‌شوند، به قدرت‌های معنوی بالایی دست پیدا کرده‌اند و می‌توانند نیروهای طبیعی را تحت کنترل درآورند. ولی هیچ فرد متقی و مؤمنی از قدرت‌های خود، برای مقاصد خودخواهانه، استفاده نمی‌کند. رهروان حق می‌دانند که خداوند، قادر مطلق است و با تواضع و خشوع، مواهبی را که به ایشان اعطا کرده، به او بازمی‌گردانند. آیا همه چیز در طبیعت یک معجزه نیست؟ آیا هستی و حیات انسان یک معجزه نیست؟ اگر ابنای بشر از عجایب خلقت راضی و خشنود نیستند، آیا لازم است قدیسین و سالکین راه حق معجزات بیش‌تری ارائه دهند؟ البته که نه، مگر برای دلایل خاصی، و آن هم صرفاً به دستور خداوند.

هرگز نگران این نباشید که از طریق تفکر و تعمق (یا تصویر ذهنی، یا تمرین سکوت درونی) ممکن است از قفس تن رها شوید و دیگر نتوانید به آن بازگردید. این فکر کاملاً نادرست است. وابستگی ناشی از مایا به جسم، به قدری زیاد است که به این آسانی‌ها نمی‌توانید از آن فرار کنید. حتی اگر آگاهی موجود و معمولی شما محو و ناپدید شود، تا زمانی که ذهن نیمه‌هوشیار شما وابسته به جسم است شما نمی‌توانید برای همیشه آن را رها کنید.

چه چیز

هوشیاری ربّانی درونی ما را ثابت می‌کند؟

اگر با قدرت چیزی را در ذهن خود تصور کنید، آن چیز به صورت وهم و خیال، بدون آن که واقعیت ذاتی داشته باشد، ظاهر می‌شود. شما باید تفاوت میان تصور و واقعیت را درک کنید. نشانه‌ی اصلی خداآگاهی - هوشیاری ربّانی درونی - این است که به طور واقعی و بدون قید و شرط شادمان باشید. اگر به هنگام تفکر و تعمق احساس کردید، در حال دریافت شادی بیش‌تر و بیش‌تری هستید، بدون آن که توفقی در آن باشد، بدانید که خداوند حضور خود را در شما متجلی ساخته است. چنانچه خلأ و شکستی در سیلان شادی حس کردید، پس بر هوشیاری شما تیرگی و خدشه‌ای وارد شده که باید به کمک معلم معنوی خود آن را بزدایید. با برقراری ارتباط دائمی با او از طریق

فراسوی قلمرو نیمه‌هوشیاری

من نشان خواهیم داد که چگونه فراهوشیاری از نیمه‌هوشیاری متفاوت است. فراهوشیاری مرتبه‌ای است که در آن، شما در هنگام خواب یا بیداری، می‌توانید به کمک اراده، هر حسی را در بدن خود به وجود آورید، بدون آن که از محرک خارجی کمک بگیرید. در وادی خواب نیمه‌هوشیاری، شما می‌توانید یک لیوان شیر داغ بنوشید، ولی این تجربه بدون اراده حاصل می‌شود. در مرتبه‌ی فراهوشیاری، شما می‌توانید آن تجربه یا هر تجربه‌ی دیگری را آگاهانه و با اراده‌ی خود به وجود آورید. در صورتی که واقعاً به چنین کاری موفق شدید، خود را فریب ندهید که به مرحله‌ی فراهوشیاری رسیده‌اید.

میلیون‌ها سالک هرگز به مرتبه‌ی فراسوی نیمه‌هوشیاری، که عجایب و شگفتی‌های خود را اکثراً در مدت خواب نشان می‌دهد، صعود نمی‌کنند. ولی در مرتبه‌ی فراهوشیاری، شما می‌توانید هر چیزی را که آرزو دارید، ببینید و درک کنید، نه از طریق تصویر ذهنی، بلکه در واقعیت. من می‌توانم در این صندلی بنشینم و ذهنم را به هند منتقل سازم و آنچه را که در این لحظه در آن جا اتفاق می‌افتد، دقیقاً ببینم.

سالک پیشرفته از طریق سه مرحله‌ی آگاهی معنوی، که اِقنوم (۱۱۲) مقدس نام دارد، تعالی پیدا می‌کند: ابتدا او، فراهوشیاری، یکی شدن با خالق آفرینش را تجربه می‌کند: Aum، "خداوند روح‌القدس". سپس

به هوشیاری ربّانی می‌رسد، جذب شدن و مستحیل شدن در هوشیاری بی‌انتهای درون خلقت: Tat، "خداوند، تجلی پسر"، نهایتاً او به بالاترین درجه‌ی هوشیاری کیهانی، حقیقت فراسوی خلقت، مطلق توصیف‌ناپذیر می‌رسد: Sat، "پروردگار، تجلی پدر".

سالک گه‌گاهی در نیمه‌هوشیاری سیر می‌کند، گاهی به فراهوشیاری و هوشیاری الهی صعود می‌نماید و اندک افرادی به فراسوی هوشیاری ربّانی، به هوشیاری کیهانی، به قلمرو روح بی‌چون و چرا صعود می‌کنند.

در مرتبه‌ی هوشیاری الهی، شما برای تجربه کردن عوالم، نیاز به تصویر و تصور ندارید. نیازی ندارید هندوستان را مجسم کنید، شما عنقریب در آن جا هستید، از همه‌ی آفرینش آگاهید. این تجربه، ادامه و بسط بی‌انتهای هوشیاری است. شما در کنار تیغه‌های علف‌های صحرائی هستید و در قله‌ی کوه، و می‌توانید هر سلول بدنتان و هر اتم موجود در فضا را حس کنید.

ولی هوشیاری کیهانی از این هم بالاتر است. هرگاه توانستید حضور خود را در کل آفرینش احساس کنید و ضمناً به شادی و سروری دست یافتید که فراسوی آفرینش است، در آن صورت وجودی خدایی هستید.

آن. شما باید تعالیم پیامبران و قدیسین را به عمل درآورید تا ارزش واقعی آن را درک کنید. در آن صورت حقایق آن‌ها حقیقت شما می‌شود و شما درک می‌کنید که حقیقت، کیفیتی قابل ارائه و عالم‌گیر است. زمانی که حقیقت را به مرحله‌ی عمل درمی‌آورید، چه مسیحی باشید، چه هندو، چه بودایی، یا پیرو هر مذهب دیگر، روح خدا موکل شما می‌شود، و هم چنین کریشنا، بودا، مسیح و همه‌ی تجسدهای حقیقت.

راه حقیقت را با ثبات قدم دنبال کنید. یادتان باشد که از میان هزاران نفر، فقط معدودی خدا را جستجو می‌کنند و از میان این عده‌ی کم، شاید یک نفر به طور واقعی خداوند را بشناسد (۱۱۵). هر کس در تلاش خود پافشاری کند خداوند را خواهد شناخت. پس سعی کنید تفکر و تعمق را جزء برنامه‌های منظم روزانه‌ی خود قرار دهید. تا خداوند را به طور واقعی شناسید، هیچ چیز به شما رضایت واقعی نمی‌دهد. اگر حق را شناختید، دیگر هرگز او را فراموش نمی‌کنید. سعی کنید به مرتبه‌ای برسید که بتوانید بگویید: "در پس این محدودیت‌ها، وجود لایتناهی او را حس می‌کنم." هرگز وارد کلاس نمی‌شوم مگر احساس کنم که او با من است. هرگز درسی را شروع نمی‌کنم مگر ابتدا با او ارتباط کامل برقرار کرده باشم. اطمینان دارم که وقتی در آن سطح صحبت می‌کنم دانشجویان هرگز آنچه را فرا گرفته‌اند، فراموش نمی‌کنند.

سه جاده‌ی منتهی به هوشیاری کیهانی

تا زمانی که ذره‌ای تشنگی و ناآرامی فکر وجود داشته باشد، شما نمی‌توانید به هوشیاری کیهانی برسید. شیوه‌های تفکر و تعمق به شما کمک می‌کند تا کیفیت و قدرت تمرکز خود را بالا ببرید. تمرین‌های تمرکزی (۱۱۳) رهرو ثابت‌قدم را از سال‌ها سرگردانی بی‌نتیجه در قلمرو نیمه‌هوشیار نجات می‌دهد. شما می‌کوشید از این وادی دوری گزینید، چون سرشار از تجارب معنوی تصویری و خیالی است. فرد باید به مرتبه‌ی فراهوشیاری برسد تا به تجارب واقعی معنوی و درک حقیقت نایل آید. (۱۱۴)

دنیا به درس آموختن خیلی بیش‌تر از فعل را به عمل در آوردن تأکید می‌گذارد. شما ممکن است صدها بار درباره‌ی شکر مطالبی شنیده باشید ولی تا طعم آن را نچشید آن را نخواهید شناخت. شکوه هیچ آموزش واقعی هم، درک و شناخته نمی‌شود مگر با به فعل در آوردن

تمرکز ذهن، پیش‌نیاز برای یافتن حق

برای رسیدن به هرگونه تعالی روحی، تمرکز ذهن، لازم و ضروری است. یاد بگیریید چگونه درهای اغتشاش‌های دنیای بیرون را به روی هوشیاری خود ببندید. به محض این که هوشیاری شما در جای صحیح خود قرار گیرد، حضور خداوند را حس می‌کنید. او خود را هیچ‌گاه از شما پنهان نمی‌کند، این شما هستید که بین خود و او حجاب به وجود می‌آورید. هرگاه به هنگام حرکات تمرکزی عمیق، نوری درونی را مشاهده کردید، (۱۱۶) سعی کنید محکم به آن بچسبید و احساس کنید درون آن هستید و با آن یکی شده‌اید. این زمانی است که خداوند حاضر است، سعی کنید به این واقعیت برسید که شما آن نور خدایی هستید.

هرچه بیشتر تفکر و تعمق کنید، به آرامش بیشتری می‌رسید و هرچه حرکات تمرکزی شما طولانی‌تر و عمیق‌تر باشد، شما آسان‌تر خداوند را می‌یابید. اگر زمانی را که صرف خواندن کتاب‌های معنوی می‌کنید، صرف تفکر و تعمق می‌کردید، هم از نظر روحی و هم معنوی به پیشرفت بیشتری نایل می‌شدید.

جز با قطع کردن همه‌ی صداها و بیرونی از ضمیر هوشیار، نمی‌توانید به خداوند برسید. برای همین است که قدیسین، انزوای غارها و جنگل‌ها را انتخاب کرده‌اند. سعی کنید مکرر در مکرر، در سکوت درونی فرورویید. این عمل با تمرین شیوه‌های تمرکزی و تفکر و

تعمق، میسر است. با تفکر و تعمق، شما به آرامش و شادی عظیمی دست خواهید یافت. گیتا می‌گوید: "رها از امیال دنیوی و آرزوی تعلقات آن، با قلبی (امواج احساسات) که روح کنترل‌کننده‌ی آن است (به کمک حرکات تمرکزی) با پناه بردن به نقطه‌ای خلوت و دور از غوغا، یوگی باید به طور مستمر سعی کند با روح ارتباط برقرار نماید." (۱۱۷) یک معلم واقعی بیش از دریافت‌های علمی، ذخایر معنوی دارد، چنین فردی می‌داند که می‌داند، زیرا حقیقت را - نه تنها از طریق مطالعه، بلکه از طریق عملی - تجربه کرده است.

منبع نامرئی عوالم مرئی

(از یک دیدگاه) فضا به دو قسمت یا دو وجه تقسیم شده است. در یک سوی فضا، آفرینش قرار دارد و در سوی دیگر، خداوند، به تنهایی، حضور دارد. در آن سو، آفرینش به کلی غایب است. آن جا دنیای "ظلمت بی‌ظلمات" و "بارقه‌ی بی‌نور" است. در گیتا خداوند می‌گوید: "جایی که نه خورشید، نه ماهتاب و نه آتشی بدرخشد، جایگاه متعالی من است..." (۱۱۸).

این دوگانگی در مورد هوشیاری انسان نیز صادق است. هستی شما دو سو دارد؛ یک سوی پیدا و دیگری ناپیدا. شما با چشمان باز، آفرینش عینی را دیده و خودتان را در درون آن مشاهده می‌کنید. با چشمان بسته، شما هیچ چیز نمی‌بینید، یک خلاء تاریک؛ معهدا

هوشیاری شما، حتی زمانی که از دنیای اشکال جدا هستید، آگاه و فعال است. اگر در حرکات تمرکزی عمیق به تاریکی موجود در پس چشمان بسته نفوذ کنید، می‌توانید نوری را که همه‌ی خلقت از آن ساطع است مشاهده کنید. با سامادی عمیق‌تر، تجربه‌ی شما حتی از نور متجلی شده فراتر رفته و وارد هوشیاری همیشه دارای وجد می‌شود؛ فراسوی همه‌ی اشکال، معهدا به مراتب واقعی‌تر، قابل لمس‌تر و شادی‌بخش‌تر از هرگونه مشاهده‌ی حسی یا فراحسی.

خداوند این فرصت را به شما عطا کرده تا در هوشیاری خود، عملکرد همه‌ی قوانینی را که حاکم بر دنیا هستند، مشاهده کنید. مرتبه‌ی هوشیاری بدون فرم و اشکال، که از طریق چشمان بسته تجربه می‌شود، ممکن است قابل مقایسه با قلمرو "ظلمت بی‌ظلمات" و "انوار بی‌نور"، جایی که خداوند، جدا از هر فرم، کیفیت و دوگانگی حاکم بر دنیای مادی، وجود دارد، باشد. در این گستره‌ی عظیم بی‌کران که در پس آفرینش گسترده است، خداوند به تنهایی در هوشیاری رها از کیفیت، همیشه حاضر، همیشه هوشیار، همیشه شاد و نو، حضور دارد. هیچ‌گونه دنیا یا مخلوقی در هوشیاری او، در آن سوی بی‌کرانگی، جایی که او به عنوان قادر مطلق حکومت می‌کند، وجود ندارد. ولی در سوی دیگر فضا، او از همه چیز آگاهی دارد - همه‌ی خلقت - در خودش.

در فضای ناپیدا، موتور خلقت در کار است. انیشتین می‌گفت آن فضا بسیار مرموز و شک‌برانگیز است، چون همه‌ی پدیده‌ها از آن ناشی

می‌شود و به آن بازمی‌گردد. الکترون‌ها، و به طور کلی، همه‌ی عوالم به کجا می‌روند و ناپدید می‌شوند؟

هرگاه فریفته و مجذوب پدیده‌ای طبیعی شدید، چشمان خود را ببندید، به درون نگاه کنید و روی منبع و منشأ آن تفکر کنید. شما نه چیزی می‌بینید و نه حس می‌کنید. با وجود این، همه‌ی پدیده‌های مرئی از آن نامرئی ناشی شده‌اند. "نور در تاریکی می‌درخشد" (۱۱۹). اگر خوب به درون روید و در آن تاریکی‌ها به جستجو بپردازید، آن نور بزرگ را پیدا خواهید کرد. در پس تاریکی، هوشیاری الهی وجود دارد. در پس تاریکی حیات پربار، عوالم دیگر وجود دارند. "در خانه پدرم خانه‌های متعددی وجود دارند" (۱۲۰).

درست در پس فضا، آگاهی وجود دارد. و درست در پس شما، خداوند وجود دارد. پس غافل از حضور او نباشید. به طرق مختلف، خداوند را جستجو کنید، از تلاش بازناستید تا او را بیابید. در درون شما چیزهای بسیاری برای دیدن و شناختن وجود دارد. پاسخ شما در مورد هر مسئله‌ای مستقیماً از خداوند نامتناهی می‌رسد. حقایقی را که من از طریق تمرکز بر درون مشاهده کرده‌ام، اساس قوانین فیزیولوژیکی است که علم با روش‌های دیگری به کشف آن نایل شده است. هنگامی که چشمانم را می‌بندم، جریان‌های ناپیدای حیات را مشاهده می‌کنم که در درونم در سیلان هستند.

در آرامش و سکونی که به هنگام بستن چشمان خود تجربه می‌کنید، تصور نکنید تنها هستید. خداوند با شماست. چرا تصور می‌کنید او

اولین راه رسیدن به هوشیاری کیهانی

از سه راه و روشی که برای بسط و رشد هوشیاری انسان به هوشیاری کیهانی وجود دارد، اولین آن، روش اجتماعی است که طی آن، شما "خودتان" را فراموش می‌کنید و فقط برای دیگران زندگی می‌کنید. به دوستانتان وفادار باشید و نسبت به همه احساس محبت و دوستی کنید. خداوند به شما خانواده داده تا شما با مراقبت و فداکاری در حق دیگران، هوشیاری خود را بسط و توسعه دهید. در

زندگی خانوادگی، ما عشق و ازخودگذشتگی در حق عزیزانمان را می‌آموزیم و به این ترتیب تا حدودی هوشیاری خود را بسط و توسعه می‌دهیم. ولی این کافی نیست. عشقی که شخصی باشد، جنبه‌ی انحصاری پیدا کرده، محدود می‌شود. ولی وقتی عشق غیرشخصی می‌شود، رشد و گسترش می‌یابد. عشق غیرشخصی را توسعه دهید. سعی کنید همان محبتی را که نثار خانواده‌ی خود می‌کنید، نسبت به سایرین هم نشان دهید و همان چیزی را که برای خود می‌پسندید، دقیقاً برای دیگران هم بپسندید. راه و روش اجتماعی برای رسیدن به هوشیاری کیهانی این است که نسبت به همه‌ی انسان‌ها رفتاری یکسان داشته باشید.

خداوند همه‌ی بندگان خود را دوست می‌دارد. آن‌ها همگی خانواده‌ی ربّانی او هستند، و عشق او عشقی غیرشخصی است. بندگان او هم باید نسبت به یکدیگر چنین عشقی داشته باشند. این نقشه‌ی ربّانی

حضور ندارد؟ اتر، مملو از آهنگی است که توسط رادیو گرفته می‌شود - موزیکی که در غیر آن صورت، شما از وجودش آگاهی ندارید. در مورد خداوند هم چنین است. او در هر لحظه از هستی با شماست و یگانه راه درک و حس حضور او، رفتن به درون است. شب‌ها با خدای خود خلوت کنید و آن قدر بیدار بمانید تا حضور او را در درون خود حس کنید.

برای تشویق شما، تجربه‌ای را که امروز در مرتبه‌ی فراهوشیاری نصیب شد، شرح می‌دهم. در کتابخانه‌ی کلیسا نشسته بودم، ساعت حدوداً چهار بود. ناگهان نفسم قطع شد. اعضا و جوارحم خشک شدند. خودم را در حال مشاهده فرایند مرگ دیدم. تنفس و حرکت، بدنم را ترک گفته بودند، با وجود این هوشیار بودم. تجربه‌ی مرگ شگفت‌انگیز بود. جسم و کل طبیعت را به صورت فیلمی کیهانی، که نمایشگر آن نور خداوند باشد، مشاهده می‌کردم. با شوق زیاد فریاد زدم: "خداوندا مرگی وجود ندارد! این دنیا چیزی نیست جز یک فیلم سینمایی!"

حاکمی که بر مسند قدرت سوار است ممکن است بگوید: "آه من سلطانم." ولی با یک ضربه‌ی مرگ، او از دور هستی خارج می‌شود. کسی پادشاه واقعی است که حضور و تجلی حق را در پس همه‌ی اشکال طبیعت مشاهده می‌کند و از مرگ، ترس و واهمه‌ای ندارد چون آن را به صورت درمی به سوی ملکوت اعلی می‌بیند.

است. به فراموشی سپردن آن موجب رنج و محنت می‌شود. ایستار و نگرش کل دنیا باید تغییر کند. شما همه کس هستید (۱۲۱)، چون فطرت واقعی شما توحیدی است.

من از بذل و بخشش به دیگران لذت می‌برم، از شاد شدن دیگران فوق‌العاده لذت می‌برم. وقتی نسبت به همه‌ی انسان‌ها احساس عشق و محبت می‌کنیم، متوجه می‌شویم که همه‌ی آفرینش به ما پاسخ می‌دهد. مسیح که جسمش را "به عنوان کفاره گناه سائیرین" (۱۲۲) نثار کرد، روش اجتماعی رسیدن به هوشیاری کیهانی را به ما نشان داد. شما هم باید مسیح‌گونه با همه برخورد کنید.

فردی با هوشیاری کیهانی، شاد و بانشاط است. او محبت خود را محدود به چند نفر نمی‌کند و دیگران را حذف نمی‌نماید. شما باید همه‌ی دنیا را به صورت خانواده‌ی خود ببینید. آیا این نکته را به خاطر خواهید سپرد؟ این هوشیاری در کلیه‌ی لحظات با من است. ملیت و وطنی ندارم، تصور می‌کنم همه متعلق به من هستند. همه‌ی مردها را به عنوان برادر خود و همه‌ی زن‌ها را به عنوان خواهر و همه‌ی بزرگسالان را به عنوان والدین خود دوست بدانید. همه‌ی انسان‌ها را به عنوان دوست خود، دوست بدانید.

دومین راه رسیدن به هوشیاری کیهانی

راه دوم رسیدن به هوشیاری کیهانی روش خود-انضباطی است. قربانی افراطکاری نباشید. از همه چیز لذت ببرید ولی وابسته به چیزی نباشید، رها باشید. خشنود و حاکم بر نفستان باشید. خود را برده‌ی عادت‌های نادرست نسازید و فقط به آن چیزی عمل کنید که باورهای درست و پرهیزکارانه به شما دیکته می‌کنند.

برای رسیدن به هوشیاری کیهانی لازم است بر نفس خود حاکم باشید و فراسوی دوگانگی‌ها (گرمی و سردی، شادی و غم، سلامت و بیماری) صعود کنید. یاد بگیرید همه‌ی پیش‌آمدها را بدون هیجان یا تعصبی قبول کنید. کسی که بدون وابستگی همه جا حضور دارد، بدون آن که از نیکی‌ها هیجان‌زده و از پلیدی‌ها دل‌سرد و ناراحت شود، خرد را استوار ساخته است.

سومین و بهترین راه

آخرین راه، روش تفکر و تعمق است - راه متافیزیکی. اگر به هنگام تفکر و تعمق از حرکات تنفس خود، آگاه باشید، هنوز اسیر تن هستید. برای ورود به هوشیاری کیهانی، باید با استفاده از روش‌های درست معلم الهی، خود را از اسارت تن رها سازید.

اگر کوزه‌ی درسته‌ای را داخل تنگ آبی قرار دهیم، آنچه درون کوزه است جدا از محتویاتی است که کوزه را احاطه کرده است؛ ولی

چنانچه در کوزه را بردارید آب درون کوزه با آب درون تنگ به هم می آمیزند. به طور مشابه، افراد معمولی به علت هوشیاری، باب خداوند را به روی خود می بندند، چون هوشیاری آن‌ها با درپوش جهل و غفلت، مهر و موم شده است. وقتی به کمک روش‌های صحیح تفکر و تعمق، این درپوش برداشته می‌شود، فرد آرامش ربّانی را در درون و بیرون از جسم احساس می‌کند. با افزایش مدت و عمق تفکر و تعمق، شما آرامش بیش‌تر و بیش‌تر و نشاط همواره تازه‌ای را احساس می‌کنید. با هیچ روش دیگری، به هوشیاری ربّانی، که در نتیجه‌ی تفکر و تعمق حاصل می‌شود، دست نمی‌یابید.

خداوند همه جا حاضر است ولی شما او را احساس نمی‌کنید، نه از درون و نه از بیرون نمی‌توانید او را تجربه کنید، مگر آن که درپوش جهل را بردارید و هوشیاری خود را با هوشیاری او بیامیزید و او را در درون خود کشف کنید. اگر خود را در امیال دنیوی غرق کنید، خفه خواهید شد؛ اگر در اقیانوس ربوبیت فرو روید، برای همیشه زنده باقی می‌مانید.

وقتی خداوند را می‌یابید شادی و نشاطی پایدار و واقعی را تجربه می‌کنید. دوستی‌های بشری ممکن است تیره شوند ولی خداوند هرگز شما را رها نمی‌کند. اگر چه هر کس دیگری، روزی شما را ترک می‌کند ولی اگر خدا را داشته باشید، در واقع همه چیز دارید.

میلیونر لبخند باشید

لبخند واقعی، لبخند خوشبختی است که به هنگام تفکر و تعمق، وقتی حضور حق را حس می‌کنید، نصیب شما می‌شود. این همان لبخندی است که بر چهره‌ی لاهیری ماهاسایا (۱۲۳) نمایان است، او دنیا را ناکامل می‌بیند، ولی خداوند را به طور کامل مشاهده می‌کند. لبخند من ناشی از نشاط عمیق درونی است، نشاطی که شما هم می‌توانید به آن دست یابید. درست نظیر رایحه گل، این شمیم از درون روح شکفته شده، بیرون می‌تراود. این شادی، دیگران را نیز دعوت می‌کند تا در آب‌های سرور و برکت ربّانی، خود را شستشو دهند.

انسان معمولی با چهار مرحله ذهن آشنایی دارد. زمانی که آرزویی برآورده می‌شود، او شادمان است. وقتی آرزویی برآورده نمی‌شود، اندوهگین است. زمانی که نه شاد و نه غمگین است، کسل و

غیبت امواج شادی، رنج و بی‌تفاوتی پدید می‌آید و بنابراین پس از مدتی، فردی که مشغول تفکر و تعمق است، دوباره اشتیاق دارد امواج حرکت را تجربه کند. ولی چون آرامش حاصل از تمرکز ذهن به سکون و نهایتاً سرور ربّانی منتهی می‌شود، فرد متفکر نشاطی را تجربه می‌کند که همواره تازه، پایدار و ارضاکنده است.

زمانی که در خواب هستید، به طور غیرفعال، افکار و حواس خود را ساکت می‌کنید. هنگامی که از طریق تفکر و تعمق به طور هوشیارانه افکار و حواس خود را ساکت می‌کنید، اولین مرتبه آرامش را تجربه کرده، عضلات صورتتان لبخندی را می‌سازد که نمودار آرامش قلب است. ولی شما باید فراسوی آرامش صعود کنید تا فارغ از محرکه‌های حسی و بازتاب‌های حرکتی ناشی از افکار مربوط به حواس ظاهری، پاکی روح را مشاهده نمایید. قدیسین همواره این نشاط درونی را در قلب خود حس می‌کنند. با برخورداری از اعتماد درونی ربّانی، خشم یا ترس، راهی به آن‌ها ندارد. با استفاده از قدرت منطقی یا شهود، آن‌ها قادرند افکار خود یا دیگران را از هر گونه آلودگی پاک کرده و نسبت به رفتار نادرست اطرافیان، بی‌تفاوت باقی بمانند. "در نشاط ربّانی، همه درد و حرمان‌ها نابود می‌شود؛ در واقع قدرت تمیز انسان سالک به زودی در وجودش استوار و محکم می‌گردد." (۱۲۴)

بی‌حوصله است. زمانی که این هیجانات (شادی، رنج و بی‌حوصلگی) رها می‌شوند، او به آرامش می‌رسد.

فراسوی آرامش، سعادت و برکت است

آرامش در غیبت تناوبات غم و شادی و در غیاب کسالت و بی‌حوصلگی به دست می‌آید و حالت مطبوع و خوشایندی است. پس از یک سواری خسته‌کننده بر قله‌های شادی و غم، با غوطه‌ور شدن‌های متعدد در آبشخور ملالت و بی‌حوصلگی، شما از شناور بودن بر روی دریای آرامش، احساس لذت و شادی می‌کنید. ولی مهم‌تر از آرامش، شادی ربّانی است (شادی روح). این، نشاطی زنده و تازه است که هرگز ناپدید نمی‌شود و تا ابدیت با شما همراه است. این شادی صرفاً با مشاهده حق، قابل تحصیل است.

اگر ظرف آبی را در زیر انوار ماه قرار دهید و آب را به هم بزنید، انعکاس کج و معوجی از ماهتاب به وجود می‌آید، ولی اگر آب ساکن باشد، انعکاس، روشن و واضح است. زمان سکون و آرامش ذهن را می‌توان به زمانی تشبیه نمود که آب، آرام و ساکن و انعکاس ماه، واضح و روشن است. به هنگام آرامش کامل ذهن، همه‌ی امواج مربوط به حواس ظاهری و فکری، ناپدید می‌شوند. در مراحل عمیق‌تر سکون ذهن، فرد در عمق آن بی‌حرکتی کامل، انعکاس انوار مهتابی حق را مشاهده می‌کند. آرامش، مرتبه‌ای منفی است، چون صرفاً در

خنده همراه با عشق خداوند

اغلب لبخندها ناشی از احساسات پاکی است که به علت انجام کارهای خوب و یا به سبب احساس همدردی، عشق، محبت یا ترحم به وجود می‌آیند، ولی زیباترین روش لبخند زدن این است که قلب خود را از عشق خداوند مالا مال سازید. در آن صورت می‌توانید همه را دوست بدارید، می‌توانید در تمام اوقات لبخند به لب داشته باشید. همه‌ی لبخندهای دیگر زودگذر هستند چون هیجانات، صرف نظر از این که چقدر خوب باشند، سوسویی می‌زنند و سپس ناپدید می‌گردند. تنها چیزی که پایدار است نشاط ربّانی است. وقتی آن را دارید تمام اوقات می‌توانید لبخند بزنید، در غیر این صورت اگر نسبت به کسی احساس ترحم و شفقت کنید و او محبت شما را با یک سیلی پاسخ دهد، دیگر قادر نخواهید بود نسبت به او احساس ترحم کنید. مردی را می‌شناختم که پس از مرگ همسرش خیلی خیلی تظاهر به غم و ناراحتی می‌کرد. من از احساساتی که نشان داد حدس زدم که در ظرف یک ماه عروسی می‌کند و افکارم را به او گفتم. او به قدری از حرفم عصبانی شد که دیگر حاضر نشد با من روبه‌رو شود، ولی در ظرف یک ماه عروسی کرد. او تصور می‌کرد خیلی همسرش را دوست دارد، ولی می‌بینید چقدر زود او را فراموش کرد. هرگز درسی را که استادم شری یوکتشوار با گفتن داستان زیر به من آموخت فراموش نمی‌کنم: "زمانی که پسر بچه کوچکی بودم تصور

می‌کردم که از سگ زشت همسایه خیلی خوشم می‌آید. تا چندین هفته همه‌ی اهالی منزل را به ستوه آوردم تا آن سگ را به دست آورم. گوش‌هایم به پیشنهاد افراد خانواده برای خرید بچه سگی به مراتب بهتر از او، واقعاً کر بود. من فقط آن سگ را می‌خواستم."

برخی از مردم به همین نوع باورهای غلط در مسائل به اصطلاح عشقی، گرفتار می‌شوند. افراد (به ظاهر) عاشق ناگهان جذب چهره و قیافه‌ی خاصی می‌گردند. آن‌ها نمی‌توانند آن را به فراموشی بسپارند. ولی زیبایی واقعی که ما در سایرین جستجو می‌کنیم باید درونی باشد، نه ظاهری.

هنگامی که روح شما سرشار از شادی و نشاط است همه اطرافیان جذب شما می‌شوند. من صرفاً لبخندهای ربّانی را دوست دارم چون بدون آن‌ها، انسان‌ها مانند عروسک خیمه شب بازی هستند. امروز می‌گویند تا ابد تو را دوست دارند و فردا در گورند. عشق عظیم آن‌ها چه شد؟ عهد و پیمان آن‌ها کجا رفت؟ "من تا ابد تو را دوست دارم" ها چه شد؟ ولی اگر شما کاری کنید که خداوند حتی برای یک بار به شما بگوید: "من تو را دوست دارم"، آن کلام تا ابدیت ادامه دارد. پس چرا وقت عزیزتان را صرف عشق کوچک انسانی، پول و این چیز و آن چیز می‌کنید. وقتی همه چیز را می‌توانید در خداوند بیابید (همه‌ی عشقی که در دنیا وجود دارد، همه‌ی قدرتی که در خلقت هست). ولی خداوند را برای قدرت طلب نکنید. او را برای عشق جستجو کنید. در آن صورت او را کشف می‌کنید. اگر عشق بی

قید و شرط خود را نثارش کنید، او دیگر نمی‌تواند از شما روی بگرداند.

برای رسیدن به سعادت و برکت

به حرکات تمرکزی بپردازید

اوقاتی را صرف تفکر و تعمق کردن، به مراتب مهم‌تر از دنبال پول یا عشق‌های انسانی بودن یا هر چیز دیگری که تصور کنید، است. هر چه ذهن را متمرکزتر نگاه دارید و هر چه پیش‌تر در هنگام فعالیت‌های روزانه به یاد خداوند باشید بیش‌تر می‌توانید لبخند بزنید. من در تمام اوقات کار و فعالیت، ذهنم متوجه خداوند است، لذا هیچ چیز بر من تأثیر نمی‌گذارد. چه تنها باشم، چه با مردم، سرور ربّانی در همه‌ی اوقات با من است. لبخند دایمی را نهایتاً به دست آوردم، ولی به دست آوردن آن کار آسانی نبود. همین لبخند، همین سرور و نشاط ربّانی در درون شما هم نهفته است؛ لزومی به کسب و دریافت آن ندارید، فقط باید آن را مجدداً فتح کنید. شما با همسان کردن خود با حواس ظاهری، به طور موقت آن را از دست داده‌اید.

اگر تصور می‌کنید، حواس بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و بساوایی به شما نشاطی معنوی می‌دهند، خیلی خیلی در اشتباه هستید. آن‌ها صرفاً نشاط را از شما می‌گیرند. اگر شرایطی برای نشاط و شادمانی خود قایل شوید (بدون دیدن او نمی‌توانیم شاد و خوشحال باشیم)

هرگز رنگ شادی را به خود نمی‌بینید. چون هیچ گونه نشاط حسی، پایدار و بادوام نیست. زمان به گونه‌ی ظالمانه‌ای غارتگر زیبایی است، هر چیزی در طبیعت دستخوش تغییر و دگرگونی است. بنابراین اگر می‌توانستید همه‌ی چهره‌های زیبای دنیا را ببینید، اگر قدرت داشتید همه آهنگ‌های زیبا را بشنوید و آنچه قلباً دوست دارید، به دست آورید، باز هم به شادی واقعی نمی‌رسیدید. با وجود این، ممکن است تصور کنید که شاد هستید. گاهی اوقات پس از تلاش و کوشش فراوان برای به دست آوردن چیزی، احساس می‌کنید از خود آن چیز واقعاً لذت نمی‌برید. با وجود این زحماتی را که متحمل شده‌اید، رضایت خاطر می‌دهد، لذا تصور می‌کنید شاد هستید. ولی چنین شادی و رضایتی کوتاه مدت است.

پس، شادی را در حواس ظاهری جستجو نکنید، در درون به کشف آن بپردازید و آن را در چهره خود متجلی سازید. در آن صورت هر کجا روید، با یک لبخند کوچک می‌توانید همه را به سوی خود جذب و جلب کنید. همه از دیدن شما خوشحال می‌شوند. ولی به خاطر داشته باشید که این تنها خداوند است که قلب‌ها را متحول می‌سازد. ما هرگز نباید کار خوبی را به خودمان نسبت دهیم. تنها کسی که کار خوب انجام می‌دهد، خداوند است. آفرینش به او تعلق دارد. اگر او را در درون خود حس کنید و صاحبخانه بدانید (و قبول داشته باشید که او هر کاری را انجام می‌دهد) و چنانچه هر چیز را به او بسپارید (چه اعمال خوب، چه بد)، در شگفت خواهید بود که چگونه به تدریج همه

بیرون را مشاهده می‌کند. همه‌ی این‌ها فیلم‌های رسیده از جانب خداوند است. آن روز در بیرون از معبد، در یک سو افکار و احساساتی را می‌دیدم که رؤیاهای هوشیاری از جانب خداوند بودند و در سوی دیگر، وقتی به درون می‌نگریستم هیچ چیز جز شادی صرف و خالص حس نمی‌کردم. و اگر چه در آن سرمای شدید، بدون لباس گرم نشسته بودم، می‌توانستم حس کنم چگونه سرما و مناظر اطراف، محو گشته‌اند و جای آن‌ها را سرور و شادی پر کرده است. کمی بعد، به این شادی، کمی هم از احساس‌های بیرونی افزوده شد.

این را با خود تمرین کنید (تمرین حضور خداوند را). با کمی عبادت و دعا، یا دیدن نوری کوچک و سپس رفتن به رختخواب، راضی و دلخوش نباشید. خواب، ماده مخدر است. اگر بتوانید به‌گونه متعادل و منطقی تمایلات جنسی را کنترل کنید، اگر بتوانید به‌گونه متعادل و عادلانه همه‌ی حواس خود را تحت کنترل درآورید و چنانچه خداوند را با همه‌ی روح و جسم خود جستجو کنید، او به سوی شما خواهد آمد. معهدا، اگر فردی بسیار مؤمن و معتقد به اصول اخلاقی باشید، بدون مشاهده خداوند، از هر گونه بهره‌ای بری هستید.

پس خودتان را گول نزنید، تا آن جا که ممکن است، بلاانقطاع و صمیمانه، روی خود کار کنید. به خداوند بگویید: "من از نقاط ضعف خود باخبر هستم، ولی بار پروردگارا هر چه دارم از تو دارم، چون تو مرا خلق کردی. من میل به هیچ چیز جز بودن با تو ندارم، چون تو تنها کسی هستی که این فیلم را نشان می‌دهی. تو از همه‌ی

اعمال شما مبدل به کارهای خوب می‌شود. اگر هوشیاری ربّانی در درون شما بیدار باشد، هیچ کار غلطی نمی‌تواند از شما سربرزند. زندگی خود را به او بسپارید. در هر کاری که انجام می‌دهید بگویید: "پروردگارا این تو هستی، نه من، ای خدای بزرگ". نفس را نابود کنید. نفس مانع رسیدن شما به خداوند می‌شود. قبول داشته باشید که شما کننده‌ی کار نیستید. چنانچه خداوند شریان حیات را در نخاع شما قطع کند، آیا قادر خواهید بود دست خود را به طرف بالا ببرید؟

چگونه می‌توان جلوه‌های ظاهری را از بین برد

یک‌بار خارج از این معبد، در باغچه نشسته بودم. هوا بسیار سرد بود. هوشیاری‌ام را متوجه درون کردم و در یک چشم برهم زدن، دیگر احساس سرما نمی‌کردم. نشاطی سراپایم را فرا گرفت. گه‌گاه محیط اطرافم را غرق در نوری مشاهده می‌کردم، نظیر شعاعی که از پروژکتور فیلم‌برداری بیرون می‌آید. اگر روی فیلم تمرکز می‌کردم فیلم را می‌دیدم، اگر روی نور و شعاع تابیده شده تمرکز می‌کردم، دیگر دنیا را نمی‌دیدم. بدون هوشیاری، دیدن اشیا ممکن نیست، بنابراین اگر روی ذهنتان تسلط کامل داشته باشید و بتوانید به درون خود، به روحتان نگاه کنید، اگر چه چشم‌هایتان باز است ولی فقط انوار حق را مشاهده کرده و شادی عظیم او را حس می‌کنید. ولی زمانی که از طریق چشم‌ها به بیرون نگاه می‌کنید، هوشیاری شما دنیای

نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید و نمی‌توانید آن را با رنج، بیماری و درد و حرمانش تحمل کنید. هرگاه دردی فیزیکی آزارم می‌دهد، روی محل بیداری معنوی، بین دو ابرو تمرکز می‌کنم و دیگر دردی احساس نمی‌کنم. ولی وقتی روی درد تمرکز می‌کنم، مرتب درد را باور می‌کنم. اگر پیوسته بتوانید ذهنتان را روی هوشیاری معنوی متمرکز سازید، وقتی سایه‌های گمراه‌کننده غم بر پرده ذهنتان ظاهر می‌شود، رنج نمی‌برید. مرتباً به درگاه خداوند دعا کنید که خود را به عنوان یگانه حقیقت شادی بخش بر شما آشکار سازد.

هم‌اکنون وقت زیادی را از دست داده‌اید. مرگ هر لحظه ممکن است به سراغتان بیاید و آن وقت دیگر فرصتی برای شناخت او پیدا نخواهید کرد. لازم است قبل از ترک گفتن قفس بدن، او را بشناسید. به او بگویید: "خداوندا آرزو دارم حضور تو را حس کنم". ولی او شما را از این زندان پرفریب آزاد نمی‌کند، مگر این که خود را از قید آرزوها رها سازید. هر کاری را برای رضای خدا انجام دهید. کاری را برای خداوند انجام دادن همان قدر مهم است که به پیشرفتی معنوی نایل شدن. شب‌ها بر خداوند تمرکز کنید تا آن جا که حضور او را در کنارتان حس نمایید و خود را در سرور او محصور سازید. زمانی که در طول روز از آن حالت بیرون آمده‌اید خاطره آن حالت را در تمام مدت با خود زنده نگاه دارید. در آن صورت، در تمام مدت شبانه روز با او هستید و همیشه می‌توانید لبخند بزنید و بگویید: "کمی غم، کمی

جنبه‌های دوگانه کم‌دی و تراژدی آن رها هستی. پس من هم رهایم، چون بنده تو هستم."

نه خود را گنه‌کار شمارید و نه پرهیزکار، که به خود مغرور شوید. به جای این‌ها به خود بگویید که خداوند با شماست و این که تنها او، و نه هیچ کس دیگری، از طریق شما عمل می‌کند. در آن صورت دنیا به نظرتان چیز دیگری می‌آید. بدون هوشیاری خداوند، دنیا پر از مبارزه، خشونت و نومیدی‌های وحشتناک است. ولی با او و در کنار او، دنیا بندرگاه شادی است.

وقتی فیلم آواز برنادت را می‌دیدم به قدری تحت تأثیر بعضی از صحنه‌ها قرار گرفتم که بی‌اختیار شروع به گریه کردم، در پایان فیلم به خود گفتم، تو را چه می‌شود؟ دوباره فیلم را تماشا کردم و جز سایه و نور چیزی ندیدم. هوشیاری نمایشنامه را از دست دادم. لذا دیگر گریه‌ام نگرفت در عوض، حالت شادی و نشاطی همه وجودم را فرا گرفت.

فیلم سینمایی آفرینش

در یک لحظه، خداوند می‌تواند در شکل عزیزی که ما از دست داده‌ایم ظاهر شود. او می‌خواهد شما این واقعیت را بدانید؛ او می‌خواهد شما این حقیقت را درک کنید که آفرینش صرفاً یک نمایش است. اگر شما این نمایش را جدی بگیرید، صدمه می‌بینید،

شادی یا کمی آرامش نمی‌تواند در اقیانوس سرشار از شادی همیشه زنده‌ای که روحم را لبریز ساخته دخالتی داشته باشد."

به دنیا بخندید. دنیا فریب و رؤیایی بیش نیست. اگر زندگی را به صورت یک فیلم سینمایی کیهانی تماشا کنید، دیگر نمی‌تواند جذبه‌های فریبنده‌اش را روی شما به کار بندد. خود را در سرور خداوند غرق سازید. هرگاه توانستید در میان تلاطم‌های متلاشی‌کننده دنیا، آسیب ندیده باقی بمانید، می‌دانید که خداوند حقیقت دارد. او قصد آزار و اذیت شما را ندارد. او شما را به تصویر خود آفریده. او از همان که هست شما را ساخته است. این حقیقتی است که شما درک نمی‌کنید، چون تصور می‌کنید شما صرفاً یک انسان هستید و غافلید که این تصور، بی‌تردید، یک فریب و گمراهی است. وقتی از سرطان رنج می‌برید، رنج شما واقعیت دارد. فرانسیس مقدس هم از بیماری‌های متعددی رنج می‌برد و در عین حال بیماران را شفا می‌داد و مرده را زنده می‌کرد. کسی نمی‌توانست شادی ربّانی را از او برباید. پس با تمام وجود به خداوند پناه ببرید. ولی او تا مطمئن نشود که شما واقعاً او را طالب هستید و هیچ چیز یا کس دیگری را به او ترجیح نمی‌دهید، به سوی شما نمی‌آید.

خداوند را زیر سؤال نبرید،

فقط او را دوست بدارید

شما هرگز نباید خداوند را زیر سؤال ببرید. چون با این کار شک‌های بیش‌تری را بارور می‌سازید. شما قوانین الهی را درک نمی‌کنید مگر آن که با او یکی شوید. پس چرا وقت خود را با کوشش و تلاش در این جهت که او را از طریق عقلی درک نمایید، تلف می‌کنید. اگر رُمّانی بخوانید که در آن قهرمان داستان، مرتب مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد، در واقع شیطان برنده شده است، و هر فصل، ظاهراً فصل دیگر کتاب را نقض می‌کند و شما از نویسنده، خشمگین و مأیوس می‌شوید. ولی وقتی به فصل آخر رسیدید، خرسند می‌شوید و تصور می‌کنید چقدر کتاب خوب و جالب بود، چون پیچیدگی‌های فراوان داشت. خداوند هم نویسنده توانا و بسیار قهاری است، انسان از تناقض‌ها و داستان پیچیده خلقت او واقعاً دچار حیرت و شگفتی می‌شود. سعی نکنید این معماها را حل کنید، چون بازنده می‌شوید. زمانی که در فصل آخر، او را پیدا می‌کنید، او راه حل همه‌ی معماهای حیات بشری را برای شما روشن می‌سازد. و در این جاست که دیگر نمی‌توانید خرد او را زیر سؤال ببرید، چون پاسخ‌های او را شنیده‌اید. این را، من می‌دانم.

با برخورداری از عشق حق در قلب خود، زندگی کنید و از هیچ چیز در دنیا نترسید. در آن صورت، ترس از شما می‌ترسد و شما از این

فریب کیهانی رها می‌شوید. در آن صورت لبخند می‌زنید و می‌گویید: "بالاخره به رمز همه چیز پی بردم." ولی سعی نکنید ابتدا به حقایق پی ببرید. ابتدا به خداوند عشق بورزید. بعد او همه چیز را برای شما بازگو می‌کند و شما می‌توانید لبخندی ابدی بزنید. افکار، گفتار، نوشته‌ها و هر کاری که انجام می‌دهید، آغشته به نشاطی خواهد بود که در آن لبخند می‌درخشد. هر جا را ترک کنید، شمیم لبخند را برجای می‌گذارید و هر کس هم که به نزد شما بیاید، تهییج می‌شود که لبخندی بر لب آورد. وقتی شما در آن شادی توصیف‌ناپذیر زندگی می‌کنید، تمام مدت لبخندی بر لب دارید.

پروردگارا، ما را از عشقت برخوردار ساز

همه‌ی ما بندگان خداوند هستیم. او از روح خود در ما دمیده است، روحی در کمال پاکی، شکوه و شادمانی. این میراث، قابل حمله و تجاوز نیست. خود را گناهکار یا تقصیرکار نامیدن از بزرگ‌ترین گناهان به شمار می‌رود. انجیل می‌گوید: "آیا نمی‌دانید که شما معبد خداوند هستید، و این که روح خداوند در شما زندگی می‌کند." این را همواره به خاطر بسپارید: "خداوند بدون هر گونه قید و شرطی شما را دوست دارد. ولی چون این اختیار و آزادی را به شما داده که از او دوری گزینید یا به او نزدیک شوید منتظر است تا شما اشتیاق خود را به وصالش ابراز دارید، قبل از این که او به سوی شما بیاید." یک بار همین طور که در حال تفکر و تعمق بودم صدایش را شنیدم که می‌گفت: "تو ادعا داری که من از تو دورم ولی این تو بودی که به سویم نیامدی. برای همین است که می‌گویی من از تو دورم. من همیشه با تو هستم. وارد شو، مرا خواهی دید. من همواره این جا هستم، آماده‌ی خوشامد گفتن به تو."

خداوند عاشقی است در پس همه عشق‌ها

در جستجو و کاوش برای یافتن عشقی پایدار، به این واقعیت رسیدم که فراتر از همه‌ی عشق‌های بشری، این کس دیگر بود که به من بیش از همه توجه داشت. پروردگار به مانند یک مادر، یک پدر و دوست، مرا دوست داشته است. در پس همه دوستانم به جستجوی آن یک دوست پرداختم. همان عشقی که درخشش و تلالو آن را در چهره همه شماها می‌بینم. آن یک دوست، هرگز مرا فریب نمی‌دهد. خداوند در پس همه چیز نهفته است. "به پدرت و مادرت احترام بگذار(۱۲۶)"، ولی خداوند را با همه‌ی روح و جان و با همه قدرت و توانت دوست بدار. شما باید ارزش برقراری دوستی با خداوند را درک کنید و غنیمت بشمارید، پیش از این که فرصت را از دست بدهید. از کجا می‌دانید وقتی سر روی بالش می‌گذارید، از خواب بیدار می‌شوید یا نه؟ همه‌ی ما یکی یکی دنیا را ترک می‌کنیم. ولی جای حسرت و افسوس ندارد. وقتی ما از دنیا می‌رویم قرار است دوباره به زمین برگردیم و زندگی دیگری را از نو شروع کنیم. من به زندگی و مرگ به صورت جزر و مدهای امواج دریا نگاه می‌کنم. به هنگام تولد، موجی بر سطح آب ظاهر می‌شود و به هنگام مرگ، در آغوش پروردگار به خواب می‌رود. من به این واقعیت پی برده‌ام. می‌دانم که هرگز نمی‌میرم، چون چه در اقیانوس ابدیت به خواب روم، چه در جسم فیزیکی بیدار شوم، همواره با او هستم. چنین

در جاده‌ی معنوی، صمیمیت و صداقت جزء ضروریات است. خداوند در جایی ظاهر می‌شود که از فریب و دروغ اثری نباشد. مسیح می‌گفت: "تو این چیزها را از خردمند و عاقل پنهان کرده‌ای و بر کودکان آشکار ساخته‌ای(۱۲۵)". در مقابل خداوند، عقل و خرد ما پیشیزی ارزش ندارد. تنها راهی که ما می‌توانیم خداوند را راضی کنیم به سوی ما بیاید، این است که عشقی بی‌قید و شرط نثار او کنیم. همان عشق بی‌قید و شرطی که او به ما ارزانی داشته است. هر کسی نهایتاً به رستگاری و فلاح می‌رسد، ولی آن‌هایی که با تردید و دودلی قدم برمی‌دارند، به گودال بی‌تفاوتی سرنگون می‌شوند. بی‌تفاوتی مانع از این می‌شود که فرد این مهم را درک کند که درک و شناخت کنونی حق چقدر مهم و حیاتی است. این منظره شمسی، فردیت و منحصر بودن، صرفاً به این منظور به ما اعطا نشده که کوتاه مدتی در روی زمین زندگی کنیم و سپس محو و نابود شویم، بلکه به دنیا آمدیم تا در خلقت و آثار آن تعمق و تفکر کنیم و از خود پرسیم که همه این بدایع برای چه به وجود آمده است؟ زندگی کردن بدون درک مقصود زندگی، احمقانه و وقت تلف کردن است. رمز حیات، ما را احاطه کرده، به ما هوش و خرد داده شده تا آن را حل کنیم.

وقت را تلف نکنید

سال‌های زیادی از عمر را سپری کرده‌ایم و فقط چند سال، چند هفته و چند ساعتی باقی مانده است. وقت را از دست ندهید. صبح و شب با خود نجوا کنید: "پروردگارا من فقط تو را می‌خواهم" آنچه می‌گویید با صداقت و صمیمیت باشد. هرگز منطق‌تراشی نکنید، "از فردا خداوند را جستجو می‌کنم. بگذار امروز خوش باشم". همواره به خود بگویید: "پروردگارا امروز، همین امروز تو را عاشقانه طلب می‌کنم".

در لحظه کنونی انوار تابناک حق را می‌بینیم که بر همه جا گسترده است. چه نشاطی، چه نوری! پروردگارا در این لحظه ملکوتی در مقابل تو به سجده می‌افتم، در لحظه‌ای که تو با شکوهی جاودانی در ما متولد شده‌ای. خداوندا مرا با بیداری و آگاهی از حضورت همواره مورد عنایت و رحمت قرار بده. بار پروردگارا تک تک حاضرین در این جلسه را مورد عنایت خاص خود قرار بده، و این مژده را به ما بده که "تو درصدد هستی تا دوباره در هوشیاری ما تجلی کنی".

خداوند را عاشقانه دوست بدارید و در کلیه لحظات حیات، چه در هنگام فعالیت و چه در سکوت، با دعایی عمیق و با شور و اشتیاقی وصف‌ناپذیر، او را به سوی خود بخوانید، آن وقت خواهید دید که پرده‌ی فریب چگونه فرو می‌افتد. همان کسی که در پس زیبایی گل‌ها، در درون روح‌ها، در احساسات پاک و شرافتمندانه و در رؤیاهای با شما قایم موشک بازی می‌کرد، جلو آمده می‌گوید: "من و تو

شادی و مژده‌ای را نمی‌توان در تمام دنیا پیدا کرد. ولی نیازی نیست ما به جنگل فرار کنیم تا او را بیابیم. ما می‌توانیم او را در همین زندگی روزانه، در غار و انزوای سکوت درونی بیابیم.

مهم نیست در زندگی چند بار و چه اشتباهاتی مرتکب شده‌اید. آن‌ها صرفاً موقتی هستند. شما به تصویر خداوند خلق شده‌اید. خداوند فیلم فریب‌دهنده‌ی دنیا و همه شادی‌های دنیوی را به وجود آورده فقط به یک منظور: شما شاید آنچه را که فراسوی نمایشنامه‌ی مایا پنهان است ببینید و آن را به فراموشی بسپارید و فقط خداوند را دوست بدارید. حقیقت همین است و نمی‌تواند جز این باشد. چرا ما به طور غریزی نسبت به افراد خانواده، عشق و محبت داریم؟ فقط برای آن که شاهد از دست دادن تک تک آن‌ها باشیم؟ این وقایع اتفاق می‌افتند برای آن که به ما کمک کنند این واقعیت را درک کنیم که این خداوند است که در پس همه این عزیزان، ما را دوست دارد.

مشکلی که در پس معمای حیات است این است که همه‌ی غیرواقعیت‌ها، واقعی به نظر می‌رسد و همه‌ی واقعیت‌ها، غیرواقعی.

هر شب در خواب، جهان از هوشیاری ما غایب می‌شود، تا ما این واقعیت را درک کنیم که دنیای مادی واقعی نیست. درسی را که ما از خوابیدن می‌گیریم برای آن نیست که ما را بترساند، بلکه برای آن است که ما واقعیت خداوند را جستجو کنیم. روح به هیچ چیز جز وصال حق راضی نمی‌شود. روح او واقعیتی است که با هیچ چیز قابل برابری نیست. (۱۲۷)

مدت‌ها بود از هم جدا بودیم، چون دوست داشتم عشقت را داوطلبانه نثارم کنی. تو به تصویر من خلق شده‌ای و من منتظر بودم ببینم آیا از این آزادی و اختیار برای عرضه کردن عشقت به من استفاده می‌کنی؟"

دعا می‌کنم خداوند عشقش را، که موهبتی جاودانی است، به شما ارزانی دارد. ولی بدون کوشش، خداوند را نمی‌توان یافت. چنانچه شما ۲۵ درصد، از خود شوق و اشتیاق نشان دهید، بقیه را خداوند و استاد حق به عهده می‌گیرند. امشب مثل یک ثانیه سپری شد، چون او در هر لحظه با من بود. این همان چیزی است که دوست داشتم حس کنم. شما از من سپاسگزار هستید، صرفاً برای آن که مراتب سپاس خود را به او که مرا فرستاده، ابراز دارید. آرزو می‌کنم عنایت حق همواره شامل حالتان باشد. آرزو می‌کنم هوشیاری او هرگز شما را ترک نکند و آرزو می‌کنم که شما چه از درون و چه از بیرون، کمال حضور او را درک کنید.

خداوند را از خودتان بدانید

خداوند، فوری به ما پاسخ نمی‌دهد، چون ما در مقابل او مأخوذ به حیا هستیم و نمی‌توانیم بگوییم چقدر او را دوست می‌داریم. از خداوند نهراسید. او را از خودتان بدانید و بلاانقطاع او را فرا بخوانید. در فکر و

در عمل. آن وقت متوجه می‌شوید که او بزرگ‌ترین بندر امنیت و آرامش است.

پروردگارا سپاس و دسته‌های گل حاضرین را نثار تو می‌کنم، بلکه زینت‌بخش محراب حضور تو گردد. از تو عاجزانه می‌خواهم که همیشه و در همه جا با ما باشی. پدر، تو سالار این خانواده هستی. ما بندگان تو هستیم و در این جا گرد آمده‌ایم تا «یا سبح» و «یا قدوس» بخوانیم. پروردگارا ظلمت جهل را با نور خود زایل ساز، همه تیرگی‌ها را، با انوار پر فروز حضور خود، از کناره‌های ذهن ما مضمحل نما. خوب یا بد، ما بندگان تو هستیم. خود را بر ما آشکار ساز. همه حاضرین در این جمع را مورد عنایت و رحمت خود قرار بده. افکار و نظر خوبی را که نسبت به من دارند، احساس می‌کنم. همه محبت‌ها، احترام، افتخار و عشقی را که به من تقدیم کردند، به پای تو می‌ریزم، ای پروردگار عزیزم، تو عشق من و همه چیز و همه کس من هستی. عنایت و رحمت خود را شامل حال ما کن. اشتیاق و میل ما را به همه چیز، جز خودت، نابود ساز. سلطانی باش که بر تخت همه جاه‌طلبی‌های ما نشسته‌ای. اجازه بده انوار فیاض وجودت بر سراسر گیتی، پرتو افکند. همه‌ی ما را مورد عنایت خود قرار بده. ما را از فیض حضورت سیراب کن. ما دعا می‌کنیم که هر چه بیش‌تر و بیش‌تر بر این واقعیت آگاه شویم که تو همواره به ما تعلق داشته‌ای. تو اکنون به ما تعلق داری و تعلق خواهی داشت. ما تو را برای عشق و عنایتی که به حاضرین گرد آمده در این جا اعطا نمودی، سپاس

می‌گوییم. آرزومندیم و دعا می‌کنیم روزی تولد تو را در خودمان، در ابدیت و شادی بی‌پایان، جشن بگیریم.

با من دعا کنید: "پروردگارا این موهبت را نصیب ما ساز که وقتی روحمان آزاد می‌شود، در بهشت گرد هم آییم تا تولد تو را در درونمان جشن بگیریم. خداوندا خود را از درون و بیرون بر ما آشکار ساز. همه ما را به هم پیوند بده تا بلکه در پرتو آن وحدت، بتوانیم تو را بیابیم. ما با خضوع و خشوع و سرسپردگی در مقابل تو به سجده می‌افتیم. به ما این نعمت را عطا کن که هرگز نسبت به تو بی‌تفاوت نباشیم. صمیمانه دعا می‌کنیم که آتش عشق تو همیشه در قلب‌هایمان زنده و جاوید باشد. در برابر تو، ای خدای مهربان، ای همه چیز و همه کس ما، خم می‌شویم و دعا می‌کنیم که حضور پر برکت را اکنون و همیشه در خود حس کنیم.

چگونه رشته سرنوشت خود را در سال جدید به دست بگیریم

چنانچه یاد خداوند را با اخلاص و سرسپردگی به ذهن بسپارید و آن را، با قوه تمرکز، به حد کافی درونی سازید، خداوند عالم، در معبد فراهوشیاری، وارد می‌شود تا آن ذکر دوست‌داشتنی را دریافت نماید.

هم اکنون از خداوند بخواهید در تحقق همه افکار خوب و تصمیماتی که برای سال جدید دارید، شما را یاری کند. تصمیم بگیرید همه کارهایی را که باید به انجام برسانید، انجام دهید و تحت هیچ گونه شرایطی حاضر نشوید تسلیم عادت‌های بد گذشته شوید.

کتابی که مشغول نوشتن آن بودم، درس بزرگی به من آموخت. عادت داشتم فقط ذهنیاتم را بنویسم و به هیچ وجه حاضر نبودم دستخط‌های خود را مجدداً بخوانم. ولی مجبور شدم کلمه به کلمه تاریخچه زندگی‌ام را بارها و بارها بخوانم. خداوند مرا تنبیه کرد ولی به گونه‌ای شاهوار، چون زنده کردن مجدد آن خاطرات و تجربیات، واقعاً برایم لذت‌بخش بود.

روزی که متوجه شدم در قفس عادت زندانی هستم، همه میله‌ها را شکستم و بیرون آمدم. هرگز اجازه ندادم اسیر عادت‌هایی شوم که مجبور شوم بگویم «من این را نمی‌توانم بکنم» یا «باید این کار را انجام دهم» یا «با من این رفتار را نداشته باش، مرا عصبانی می‌کند» یا «من در مقابل سرما نمی‌توانم مقاومت کنم».

چرا این عادات از بچگی این چنین ریشه‌دار می‌شوند؟ چون از تجارب زندگی گذشته به ما رسیده‌اند. دمدمی‌مزاجی‌های ما لکه‌های جوهری هستند که توسط کارما بر نمودار زندگی نقش بسته‌اند. عادت‌ها و خلق و خویهای ناپسند از بوی متعفن راسو، مسمم‌کننده‌تر هستند. چرا مثل انسانی که تن او بو می‌دهد و همه را از خود فراری می‌دهد رفتار می‌کنید، و ضمناً خودتان را هم آزار می‌دهید؟ در برهه‌ای از زمان، همه ما چنین کاری انجام داده‌ایم، چون همه ما خصوصیات نفرت‌انگیزی با خود حمل کرده‌ایم.

ربوبیت از دست رفته را زنده کنید

ما این قدرت را داریم تا بر ویژگی‌های ناپسند خود فائق آییم. ذهن بشر خاصیت ارتجاعی دارد. چنانچه کم کم آن را بکشید، تسلیم می‌شود. ولی شما هیچ تلاشی از خود نشان نمی‌دهید. خداوند قدرتی بیش از حد کافی به ما اعطا نمود تا بر همه آزمایشات و کمبودهای زندگی‌مان فائق آییم. فرانسیس مقدس با آن که بیمار و نابینا بود

پروژه‌های متعددی را در زندگی پیاده کرده‌ام. سخنران بوده‌ام، طراح و مهندس ساختمان بوده‌ام، کارهای هنری انجام داده‌ام، سازهای موسیقی نواخته‌ام، باغچه‌های زیادی درست کرده‌ام، مدرسه‌ای تأسیس کرده‌ام ولی راز موفقیتیم در تمام این کارها قدرت اراده بوده است. به جرأت و صادقانه می‌توانم بگویم سرنوشت چیزی است که شما آن را رقم می‌زنید.

خود را تجزیه و تحلیل کنید. تصمیمات خوب و جاه‌طلبی‌های شرافتمندانه‌ی سال گذشته کجا رفتند؟ آیا آن هدف‌های عملی، به دلیل عدم اراده قوی، ناپدید نشدند؟ امسال قاطعانه تصمیم بگیرید از تکرار اشتباهات سال گذشته خودداری کنید. برای اوقاتتان برنامه‌ریزی کنید. به خود تلقین کنید، آدم کوکی نیستید که دنیا و عادت‌های گذشته، شما را بچرخانند. این راه رسیدن به شادی واقعی نیست. شما باید تغییر کنید. شما باید بتوانید تغییر کنید. شوق مبهم به تغییر و پیشرفت، کافی نیست. شما، آنچه را اکنون هستید، خود ساخته‌اید و در آینده هم آنچه بخواهید، خواهید شد، ولی باید از قوه اراده استفاده کنید.

محدودکننده‌تر از دیوارهای سنگی، میله‌های زندان عادت هستند. شما این زندان نامرئی را هر کجا که می‌روید، با خود حمل می‌کنید. ولی می‌توانید آزاد باشید. هم اکنون تصمیم بگیرید که خود را از زندان عادت‌های بد رها کنید و به سوی آزادی بشتابید. زندگی چقدر ترسناک است، که ما را از سن سه سالگی، اسیر عادت‌ها می‌سازد.

می‌توانست با اراده، سلامت، ثروت و هر چیز دیگری را که بخواهد، به وجود آورد. پس هیچ وقت آرزو نکنید که مثل دیگری ثروتمند یا سلامت باشید. فقط یک آرزو داشته باشید؛ مثل خداوند باشید. حضرت مسیح هرگز ادعا نکرد بنده‌ی منحصر به فرد خداوند است. خداوند شما را به عنوان بنده دوست دارد، همان گونه که مسیح را دوست دارد. و چنانچه شما هم مانند مسیح رابطه‌ای در آن سطح با خداوند برقرار کنید او هم هیچ چیز را از شما دریغ نخواهد کرد، همان گونه که از مسیح دریغ نکرد. تفکر و تعمق، راهی است که از طریق آن می‌توانید ربوبیت از دست رفته را مجدداً زنده کنید.

عادت‌ها بر درخت فطرت، حکم پیوند و قلمه را دارند، فطرتی که از همه گونه بند و اسارتی رهاست. در زمان کودکی، خیلی زود به زود خشمگین می‌شدم ولی از لحظه‌ای که تصمیم گرفتم عصبانی نشوم، هرگز تسلیم خشم نشده‌ام. چنانچه از قوه اراده‌ام کمک نمی‌گرفتم، نمی‌توانستم به این مهم یا هر کار دیگری در زندگی نایل شوم. شما هم می‌توانید از قوه اراده خود کمک بگیرید. اشتباهات یک عمر را همین امروز می‌توان برطرف ساخت. در این سال نو تصمیم بگیرید به این واقعیت تحقق بخشید که اگرچه در قالب یک انسان فانی، عادت‌های مشخصی دارید، ولی به عنوان یک موجود ربّانی، آزاد و رها هستید. چرا باید به خودتان دروغ بگویید؟ چرا باید خطاهای گذشته را به خودتان نسبت دهید؟ باید آن‌ها را نابود کنید وگرنه آن‌ها به صورت پیوندی بر درخت زندگی‌تان ظاهر می‌شوند. شما نباید به آن‌ها اجازه

می‌توانست بیماران را شفا دهد و مرده را زنده کند. اگرچه صورت ظاهر او کور بود ولی از درون، نور حق را مشاهده می‌کرد. خداوند، بندگان مؤمن و متقی خود، نظیر فرانسیس مقدس، را تحت آزمایشاتی به مراتب بزرگ‌تر و سخت‌تر از افراد معمولی قرار می‌دهد. ولی هیچ کس از میان دروازه‌های آزادی عبور نمی‌کند، مگر آن که از همه آزمایشات الهی سرفراز بیرون آمده باشد، مگر آن که ثابت کرده باشد که بنده‌ی مؤمن واقعی است. چرا باید خود را یک موجود ضعیف فانی تصور کنید؟ شما به طور بالقوه بنده خداوند هستید، شما نباید چیزی کسب کنید، شما فقط باید بدانید.

در تجسد فعلی، میلیونر شدن به مراتب مشکل‌تر از بنده واقعی خداوند بودن است. شرایط زیست محیطی به قدری محدود است که بسیاری از افراد از دنیا می‌روند بدون آن که به آرزوی خود برسند. ولی شناخت خداوند در طول دوره‌ی زندگی، کاری ممکن است. چون شما نباید او را به دست آورید، او هم‌اکنون به شما تعلق دارد.

حتی اگر تک تک افراد، روز و شب دعا می‌کردند که ثروتی در حد هنری فوراً به دست آورند، دعای آن‌ها برآورده نمی‌شد، چون زمین جایی نیست که هر کس بتواند هنری فوراً بشود. ولی هر کس می‌تواند از نظر روحی به غنا و تعالی برسد چون خداوند به همه بندگان قدرت مساوی اعطا کرده که مثل او شوند. وقتی شما معنویت را طالب می‌شوید، همه چیز به شما تعلق دارد. هنری فوراً ممکن بود سلامت و ثروت خود را از دست بدهد، ولی حضرت مسیح

دهید. مرتب به خودتان تلقین کنید: "من بنده خداوند هستم. من با روح الهی یکی هستم."

تصمیم خود را،

به زیور اراده و قدرت تمیز، بیارابید

هر تصمیم مهمی را که با اراده قوی بگیرید، می‌تواند فوراً به صورت عادت درآید. چرا نباید با کمک و هدایت منطق و دلیل، آنچه آرزو دارید بشوید؟ شما باید سعی کنید از همه اشتباهات خود دوری گزینید. اعمال سال گذشته‌تان را مجدداً بررسی کنید و ببینید چه عادت‌های دردسراوری از خود نشان داده‌اید: شاید با مردم دعوا دارید، یا زیادی می‌خورید، یا آدم حسودی هستید. همین امروز تصمیم بگیرید و با خود عهد کنید که هرگز این عادت‌ها را تکرار نکنید؛ فقط کافی است به خود بگویید: "پارامانسا از ویراستاری متنفر بود ولی زمانی ویراستار شد. اگر او توانست ویراستار شود، من هم می‌توانم این کار را انجام دهم." چرا که نتوانید؟ هر کاری را که اراده کردم انجام دهم، در آن موفق شدم. به شما مژده می‌دهم که اگر تصمیم بگیرید، شما هم موفق خواهید شد. خداوند این قدرت را به شما داده تا رنج و ناراحتی‌ها را مضمحل سازید. "ای کوه‌ها، آگاه باشید، بر سر راه من نیستید. چون دنده‌های شما امروز خرد و متلاشی خواهد شد." این کلمات متعلق به آواز یک سوامی بزرگ (۱۲۸) است. در جای دیگری

از شعر او، چنین می‌خوانید: "من سرنوشت‌ها و خدایان را به ارابه‌ام می‌بندم".

رومی‌ها عادت داشتند زندانیان را به ارابه‌ها ببندند و روی زمین بکشاند - روش وحشتناکی بود! ولی در آن پند و اندرزی برای ما هست. ما هم اجازه می‌دهیم عادت‌هایمان با ما چنین رفتاری داشته باشند. ما باید عادت‌هایمان را زندانی‌های خود بسازیم نه آن که در اسارت و بردگی آن‌ها باشیم. باید آن‌ها را به ارابه‌ی قصد و اراده خود ببندیم و بکشیم، نه آن که توسط آن‌ها کشیده شویم. برای آن که بتوانیم کارهایی را که لازم است - و نه آنچه را که هوس کرده‌ایم - به انجام برسانیم، باید واقعاً آزاد باشیم.

یاد بگیرید در این سال نو با قدرت تمیز بیش‌تری عمل کنید: هر تکانه‌ای که وارد می‌شود، بررسی کنید و ببینید آیا درست است که براساس آن عمل کنید؟ و اگر عقل و منطق به شما حکم می‌کند کار معینی را انجام دهید، اجازه ندهید که سرنوشت و خدایان، راه شما را سد کنند. ولی اگر متوجه شدید راه غلطی در پیش گرفته‌اید، این شهادت را داشته باشید که ذهنتان را عوض کنید. بعضی از افراد به قدری مستبد هستند که حاضر نیستند به اشتباه خود اعتراف کنند. ولی انسان باید پیرو منطق باشد نه اراده‌ی کور. اگر پس از تعمق و تأمل، نتیجه‌گیری کردید آنچه تصمیم به انجام آن گرفته‌اید صحیح است، در آن صورت هیچ کس نباید بتواند راه شما را سد کند. اگر من شغلی نداشتم، همه دنیا را به هم می‌ریختم تا کسی پیدا شود و بگوید:

زندگانی و زندگی‌های دیگر است که قلمرو جسم تسلیم حمله‌های بیماری، ناراحتی، خلق و خویهای ناپایدار و جهل می‌شود. از این لحظه به بعد باید بگویید: "من برده جسم نیستم. من بر قلمرو خود تسلط کامل دارم. افکار من دقیقاً همان هستند که من اراده می‌کنم باشند." هرگاه توانستید عادت‌های خود را تغییر دهید، به خودتان خواهید گفت: "چقدر کار راحتی بود، چقدر نسبت به خودم نامهربان بودم که اجازه ندادم عادت‌های شادی‌آور جانشین آن عادت‌های مسخره شوند."

شما یک عتیقه‌ی روانی هستید

افراد اسیر عادات را می‌توان به عتیقه‌های روانی تشبیه کرد. آن‌ها همان گونه هستند، با کمی تفاوت، کمی جلوتر یا عقب‌تر. آن‌ها همان حرف‌های قدیم را می‌زنند. همان کارهای قدیم را انجام می‌دهند. با آن‌ها کمی صحبت کنید، می‌توانید حدس بزنید جملات بعدی آن‌ها چه خواهد بود. در آینه‌ی بررسی و تمیز و تشخیص، خودتان را نگاه کنید و ببینید آیا شما هم جزو این افراد هستید. اکثر افراد این گونه‌اند. ولی چرا شما باید یکی از آن‌ها باشید. عادت‌هایتان را تغییر دهید. خلقیات ناپایدار را بیرون بیندازید. سعی کنید هر روز بهتر شوید. طوری رفتار کنید که مردم بگویند: "او چه تغییر قابل‌ملاحظه‌ای کرده!" انسان خودآگاه به راحتی می‌تواند بر عادت‌های قدیمی و

"بابا یک کاری به او بدهید و صدایش را خاموش کنید." (آنچه می‌گوییم ناشی از غرور شخصی نیست بلکه برای آن است که از تجربیاتم پند بگیرید) کار و شغل، از هر نوعی که باشد، چنانچه با روح سالم انجام شود شما را بر خودتان پیروز خواهد کرد. شما ممکن است توالت‌ها را تمیز کنید، ولی اگر با نیت خدمت و کمک به مردم، این کار را انجام دهید، روح سالم مرد خدا را نشان داده‌اید. نگرشی که با آن انجام وظیفه می‌کنید مهم است. سستی و تنبلی و انجام دادن کاری با بی‌رغبتی، شما را بدعادت می‌کند. مردم اغلب از من می‌پرسند: "چگونه این همه کار را انجام می‌دهی؟" و من پاسخ می‌دهم: "به این دلیل که من کارها را با شوق زیاد و روحیه خدمت، انجام می‌دهم. در درون، تمام مدت با خداوند هستم و اگرچه خیلی کم می‌خواهم، ولی اغلب اوقات با روحیه و بانشاطم، چون با روحیه و نگرشی صحیح کارم را انجام می‌دهم؛ این یکی از مزایای خدمت کردن است."

شما باید به این واقعیت برسید که بنده خداوند هستید. اجازه ندهید خودی که اسیر عادت‌های ناسالم است، شما را در اسارت بگیرد. محدودیت‌ها و نقصان‌های موقتی جسم و ذهن، نباید شما را عقب نگاه دارد. به محض این که با اراده‌ی قوی، این حکم را صادر می‌کنید که شخصیت جدیدی شوید، تغییر پیدا خواهید کرد.

شما برده عادت‌های ناسالم خود بودید و این برای سلامت شما زیان‌بخش بود. به علت عادت‌های نادرست فکری و کرداری در این

ملالت‌بار خود غلبه کند. با شناخت این قدرت در مسیح، کسانی که فرستاده شده بودند تا او را دستگیر کنند، در بازگشت - با تعجب و حیرت از اعتماد و استواری او - گفتند هرگز مردی را ندیده بودند که این چنین صحبت کند. ماهیت مرد مؤمن، لایتناهی است و قابل جا دادن در چارچوب تنگ تصورات انسانی نیست. هر زمان که تصور می‌کردم موفق شده‌ام استادم یوکتشوار را در طبقه‌بندی خاصی قرار دهم، از او رفتاری متفاوت، والاتر از گذشته و غیرقابل طبقه‌بندی مشاهده می‌کردم.

گاهی اوقات لازم است وابستگی و اسارت نفس را رها کرده، به خداوند رو بگردانید. شق دیگری وجود ندارد. شما بنده‌ی مسرفی هستید. فطرت نامتناهی شما باید مجدداً کشف شود. تا زمانی که از ماهیت پایدار و جاودانی روح خود بی‌خبر و در اسارت عادت‌های ناسالم هستید، هرگز روی شادی را نمی‌بینید. مهم نیست «که» و «چه» باشید. یگانه راه برای یافتن شادی پایدار، بازگشت به خداوند است. نیازی به این نیست که قلمرو زمین را ترک کنید و به پرواز درآیید، شما باید یاد بگیرید همین حالا و در هر شرایط و موقعیتی شادمان باشید و شادی دیگران را هم شادی خود بدانید. درصدد نباشید که همه را راضی و خوشحال کنید؛ شما نمی‌توانید همه را راضی و خشنود نگاه دارید، ولی نسبت به آن‌هایی که با شما سروکار دارند، رفتاری دوستانه و مهربان داشته باشید. چرا مثل گلی نباشید که حتی اگر آن را له و خرد کنند باز شمیم روح‌بخش آن مشامتان را

نوازش می‌کند. گیتا چنین می‌آموزد: "کسی که از نفرت نسبت به همه موجودات عالم، خالی است و با همه دوست و مهربان است... نزد من عزیز و محترم است."

اگر مردم از شما انتقادی کردند، آن انتقاد را نادیده بگیرید. ببینید آیا خطایی را که به شما نسبت می‌دهند در شما هست یا نه، و اگر هست خود را بی‌صدا اصلاح کنید. ولی هرگز لازم نیست عیب خود را برای دیگران بازگو کنید، این عملی نابخردانه است. چون اگر همین افراد از شما خشمگین شوند ممکن است، آنچه را اعتراف کرده‌اید به عنوان تهدیدی علیه خودتان علم کنند. شما می‌توانید برای یک معلم معنوی، خطاهای خود را بازگو کنید، ولی نه برای کسی که نه تنها در موقعیتی نیست که به شما کمک کند بلکه ممکن است با بازگو کردن آن برای دیگران به شما صدمه بزند.

یاد بگیرید با مردم خوب، بیامیزید. چهره بسیاری از شما که در این جلسات شرکت کرده‌اید، نورانی شده است. هر چه بیش‌تر ساز خود را با ساز من کوک کنید، و از گله و شکایت درباره چیزهای بی‌اهمیت خودداری نمایید، بهتر می‌شوید. به تدریج موج فزاینده‌ای از قدرت ربّانی در شما جریان پیدا می‌کند، زیرا مردان بزرگی مرا به این جا فرستاده‌اند. وقتی شما را ترک می‌گوییم، این واقعیت بر شما آشکار می‌شود. من در این جا هستم فقط برای آن که پیام آن‌ها را به شما برسانم. به تدریج تغییری معنوی در دنبال‌کنندگان این راه پدیدار می‌شود و نفوذ آن‌ها در سراسر جهان احساس می‌گردد. خودآگاهی

باید خود را به ساده زیستن و بلند اندیشیدن، عادت و آموزش دهیم. چقدر خوب بود اگر هر خانواده‌ای باغچه‌ای داشت که در آن می‌توانست برخی از مواد غذایی خود را بکارد. ساده زندگی کنید تا فرصت بهره‌وری و لذت بردن از مواهب حیات را داشته باشید. سعی کنید هر عبادت و فعالیتی را که آرامش ذهنی و شادی شما را به هم می‌زند، ترک کنید.

در این سال نو تصمیم بگیرید همه عادات ناسالم را از معبد ذهنتان بیرون اندازید. زندگی‌تان را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید همه کارهایی را که دوست دارید، انجام دهید. اگر دنبال شادی هستید به دنبال آن روید و آن را به دست آورید! چیزی نیست که شما را متوقف سازد. شما بنده فناپذیر خداوند هستید و همه مشکلاتی که سر راه شما قرار می‌گیرند صرفاً برای این است که شما را برای حرکت در جهت موفقیت‌های بالاتر آماده سازند.

بهترین تصمیم‌گیری:

وقت بیش‌تری را به خداوند اختصاص دهید

انتخاب کنید چه عادت‌هایی را در نظر دارید از بین ببرید. درباره آن‌ها تصمیم بگیرید و به تصمیم خود بچسبید. اراده کنید وقت بیش‌تری را صرف خداوند کنید. تصمیم بگیرید عادت زیاده‌خوری، و هیجان‌ات خود

بزرگ‌ترین و مهم‌ترین نهضت معنوی است که برای کمک به بشریت فرستاده شده است. به این نهضت، بزرگانی نظیر ماهاآواتار باباجی، لاهیری ماهاسایا، شری یوکتشوار، همراه با مسیح و کریشنا برکت بخشیدند. برکت و فیض این بزرگ مردان، از بین نرفته است. آن‌ها در انتظارند تا به شما و به جهان کمک کنند. ولی آن‌ها صرفاً می‌توانند از طریق انتخاب آزاد انسان عمل کنند. دنیا را آشوب و نفرت پر کرده است. ولی روش عشق برادرانه‌ی مسیح، راه حل همه مسائل جهانی است. ما می‌توانیم با پیروی از تعالیم الهی که به همین منظور ارائه شده، خود را علیه جنگ و خونریزی مسلح سازیم.

در این شب سال نو تصمیم بگیرید که رفتاری مسیح‌گونه داشته باشید. از همین حالا کار را شروع کنید. این انجمن برای این به وجود نیامد که فقط تئوری‌وار خداوند را به شما بشناساند، بلکه هدف این است که شما از طریق تجارب شخصی هم او را بشناسید. آنچه ما می‌آموزیم این است که دوستی با انسان‌ها فقط پس از شناخت و آگاهی نسبت به حق، میسر است. اگر از درون با خداوند ارتباط برقرار کنید، متوجه می‌شوید که او در همه انسان‌ها مأوا دارد و این که او به صورت فرزند همه نژادها درآمده است. در آن صورت دیگر نمی‌توانید با کسی دشمن باشید. اگر همه دنیا می‌توانستند عشقی همگانی نسبت به هم داشته باشند، نیازی نبود انسان‌ها روی هم اسلحه بکشند. با الگو قرار دادن مسیح، به عنوان یک نمونه عالی و برتر، باید وحدتی میان تمام مذاهب، همه ملت‌ها و همه نژادها به وجود آوریم.

را کنترل کنید. با قاطعیت بکوشید و روی آنچه تصمیم گرفته‌اید بایستید.

به تصمیمات مفیدی که در گذشته گرفته‌اید - این که برده عادات و افکار قدیمی و گذشته‌تان نباشید - فکر کنید. آیا به آن‌ها پایبند بوده‌اید؟ این بی‌حرمتی به روحتان و خداوند است که تسلیم نقطه ضعف‌های خود شوید. حاکم بر نفسانیات و سرنوشت خود باشید. خطر کنید، شما به دنیا آمده‌اید که خطر کنید. شهامت و قاطعیت خود را تحت هیچ شرایطی از دست ندهید، با من دعا کنید:

"پروردگارا به ما قدرت بده تا بتوانیم تصمیمات خوبی را که برای سال نو گرفته‌ایم، به مرحله‌ی عمل درآوریم. به ما کمک کن تا تنها در راه رضا و خشنودی تو قدم برداریم. ما قلباً و روحاً آمادگی داریم. به ما کمک کن تا آرزوهای ارزشمند خود را محقق سازیم. ما منطبق‌مان را به کار می‌بریم، اراده می‌کنیم، عمل می‌کنیم ولی از تو می‌خواهیم قدرت منطبق ما را هدایت کنی و فعالیت ما را در جهتی درست و انسانی، در هر کاری که انجام می‌دهیم، سوق دهی و هدایت فرمایی. آمین یا رب العالمین"

چگونه وسوسه را از خود دور سازیم

شیطان یا فریب‌کینه‌ی، همواره سعی دارد با تله‌ی جهل، ما را به دام اندازد. بدینگونه او راه را بر ظهور خداوند، در وجود ما، می‌بندد. خداوند خیلی راحت می‌توانست شیطان را نابود سازد ولی ترجیح داد از راه عشق بر او غلبه کند. هرگاه که ما پیشکشی خداوند، یعنی سرور پایدار را، در عوض خوشی‌های زودگذر زندگی انتخاب می‌کنیم، دشمن را خلع سلاح کرده و از قدرت می‌اندازیم. بنابراین به عهده ماست که با خداوند همکاری کرده و شیطان را نابود سازیم.

هر گاه که تسلیم ضعف و سستی می‌شوید، به شیطان کمک کرده‌اید تا شما را به طرف خود بکشد. مسیح دعا می‌کرد: "پروردگارا ما را به سوی وسوسه‌ها هدایت مکن، بلکه از شر شیطان نجات بده". وسوسه کیفیت فطری نیست، بلکه به دنیای مایا تعلق دارد و همه انسان‌ها تابع آن هستند، ولی برای رهایی از بند شیطان، خداوند، قدرت منطبق، وجدان و اراده را به ما تفویض کرده است.

زبان و پوست می‌شود. احساسی که ما از طریق این ابزار، تجربه می‌کنیم، نتیجه‌ی این جریان در حال سیلان است و ما به طور طبیعی، احساس ناشی از آن را دوست داریم. این خاصیت حواس ظاهری است، ولی استفاده‌ی بیش از حد از آن‌ها خطرناک است. تا وقتی انسان به خرد کافی نرسیده، سیلان زیاد از حد انرژی، فرد را اسیر نفسانیات می‌کند.

به کمک نورافکن پنج شعله‌ی حواس ظاهری، ما دنیای ماده را مشاهده و بررسی می‌کنیم. از طریق حواس ظاهری یاد می‌گیریم از چیزهایی که دیدن، شنیدن، بوکردن، مزه کردن و حس کردن آن‌ها دلپسند است، لذت ببریم. میل به یک حس خاص و ویژه‌ای به صورت عادت در می‌آید. مشکل این جاست که اکثر مردم تجربه‌ای از روح اعظم که در پس ماده نهفته است، نداشته‌اند؛ لذا محکی برای مقایسه‌ی حواس هیجان‌برانگیز لذت‌بخش، و سعادت و برکت ناشناخته و توصیف‌ناپذیر روح ندارند. فرصتی برای مقایسه وجود ندارد مگر این که فرد از نظر ذهنی و روحی آن قدر قوی شود که فریب‌های نفس، کوچک‌ترین تأثیری روی او نگذارد. یگانه راه گرفتار نشدن در دام هوس‌ها درک این واقعیت - از راه منطق یا تجربه - است که شادی‌های بالاتری هم وجود دارند.

با تسلیم شدن به فعالیت‌های گناه‌آلود، ما در واقع خود را گرفتار بلا می‌کنیم. هنگامی که با افکار غلط و نادرست، به گودال خطاها می‌افتیم، باید دعا کنیم: "بار پروردگارا ما را به خودمان وامگذار، بلکه به ما عقل و اراده بده تا خود را از این منجلاب بیرون بکشیم. و هنگامی که بیرون کشیده می‌شویم، اگر اراده تو بر این قرار دارد که ما را بیش‌تر آزمایش کنی، ابتدا خودت را به ما بشناسان تا به این واقعیت برسیم که جذبه تو به مراتب وسوسه‌انگیزتر از وسوسه شیطان است."

تا زمانی که تصمیم نگیرید از لذایذی که برای سلامت شما زیان‌بخش است، دوری کنید، در قلمرو شیطان هستید. نتایج شیطانی تسلیم شدن به وسوسه‌های اغواانگیز، گاه و بی‌گاه بر شما غالب می‌شود. ولی اگر مطمئن باشید که این وسوسه‌ها برای شما خطرناک هستند - برای آن که وعده شادی می‌دهند ولی در نهایت غم و ناراحتی به بار می‌آورند - می‌توانید شیطان را از خانه خود بیرون برانید.

چرا وسوسه‌ها اغواکننده هستند

وسوسه‌ها اغواکننده هستند. در این کوچک‌ترین تردیدی نیست. قدرت‌های حسی ما، همگی متوجه دنیای بیرون هستند. جریان زیست‌نیرو از مغز شروع شده، از طریق اعصاب وارد چشم‌ها، گوش‌ها، بینی،

عادت، دیکتاتور ظالم و بی‌رحم است

صدور فرامین برای اجتناب کردن از تجارب زیان‌بار، معمولاً بی‌فایده است. هر زمان شما به فردی امر می‌کنید کاری را انجام ندهد، او فوراً میل به انجام آن را پیدا می‌کند. مزه میوه‌های ممنوعه در ابتدا شیرین است، ولی نهایتاً تلخ. با وجود این، صرف‌نظر از این که مردم چقدر رنج را تجربه کنند، باز هم به انجام کارهای زیان‌بخش ادامه می‌دهند. زمانی که به انجام عادت نادرستی علاقه پیدا می‌کنید، آن عادت مانند یک دیکتاتور در مغز می‌نشیند و به شما فرمان می‌دهد که در آن کار خاص زیاده‌روی کنید، اگرچه برخلاف منافع شما باشد. هرگز به خودتان اجازه ندهید به جایی برسید که برده و قربانی عادت‌های ناسالم شوید. شما باید بر نفس خود، کنترل کافی داشته باشید. به هیچ عادت‌ای اجازه ندهید بر شما مسلط شود. هر گاه احساس کردید میل به تجربه (نفسانی) خاصی، در شما به صورت عادت درآمده است، وقت آن رسیده که آن را متوقف سازید.

در گذشته از طعم آناناس خیلی خوشم می‌آمد چون مرا به یاد لیمونادهای هند می‌انداخت. دانشجویانم ترتیبی داده بودند که هرگاه به کلاس می‌رفتم، آن را آماده داشته باشند. یک روز هر چه در منزل داشتم مصرف کرده بودم و احساس کردم جای خالی آن را خیلی حس می‌کنم. به خودم گفتم: "آقای آناناس تو خیلی جلو رفته‌ای و من حتی متوجه موضوع نشده بودم! خداحافظ". روز بعد عمداً برای

آزمایش، کمی آناناس مزه مزه کردم و طعم آن را وحشتناک یافتم. فکر دیروزم به قدری قوی بود که میل و شوق مرا به کلی از بین برده بود.

هرگز چیزی را که از من گرفته شده و یا به طور داوطلبانه رها کرده‌ام، هوس نمی‌کنم. هیچ‌گونه آسایش فیزیکی نمی‌تواند مرا اغوا کند. این را امتحان کرده‌ام. شما باید قادر باشید همه تجارب زندگی را بدون وابسته شدن به آن‌ها، پشت سر گذارید. حضرت کریشنا گفته است: "فرد حاکم بر نفس، در میان پدیده‌های مادی به گردش می‌پردازد، در حالی که حواس ظاهری‌اش را تحت تسلط دارد و از علاقه یا نفرت، رها و خالی است. چنین شخصی به آرامش درونی شکست‌ناپذیری دست خواهد یافت." هر زمان احساس کردید باید چیزی داشته باشید - یک رختخواب راحت، یک بالش، یا هر چیز دیگری - به یاد بیاورید که دارید خود را برده و اسیر می‌کنید. و چنانچه اراده و قوه تمیز شما به اسارت نفس درآید، ملکوت حق را از دست خواهید داد. حضرت مسیح هنوز هم از تجربه سرور ربّانی و متعالی خود به هنگامی که در خدای خود، دوباره زنده شد، لذت می‌برد. ولی آن‌هایی که در جهل و غفلت زندگی می‌کنند و تابع هواهای نفسانی خود هستند، به این روش، در یک زندگی پس از زندگی دیگر، ادامه می‌دهند تا این که بتوانند در مقابل هواهای نفسانی مقاومت کنند.

اجازه ندهید محیط و امیال نفسانی، شما را کنترل کنند. تقوی و معنویت به مراتب جذاب‌تر و فریبنده‌تر از هواهای نفسانی است، ولی زنجیرهای وسوسه، مردم را محکم در خود می‌گیرد. اگر خداوند فقط یک بار شما را با عشق خود به دام می‌انداخت، هرگز به چیز دیگری میل نمی‌کردید. هیچ چیز دیگری توجه شما را جلب نمی‌کرد. وقتی مطمئن شدید که او لذت‌بخش‌ترین گنجینه‌هاست، دیگر هیچ چیز در کره خاکی برای شما جذابیت ندارد و نمی‌تواند بر قوه تمیز شما غلبه کند.

شناخت خداوند، تنها جاه‌طلبی ارزشمندی است که باید دارا بود، چون خداوند، شادی پایدار است. ما باید او را طلب کنیم، چون او داروی همه دردهاست، او پاسخ همه نیازهاست. همه چیزهایی را که قلب ما شوق کسب آن را دارد - عشق، شهرت، خرد و هر چیز دیگر - در پناه ارتباط با آن کمال مطلق به دست می‌آید. شما اگر مشهورترین فرد روی زمین هم باشید، مرگ روزی این آگاهی (شهرت) را از شما خواهد ربود و دیگر نخواهید دانست که مردم شما را ستایش می‌کردند. ولی مسیح آگاه است که پیروانش به او عشق می‌ورزند، چون هوشیاری او با هوشیاری خداوند یکی است و در سرتاسر آفرینش تجلی دارد، و همیشه حاضر، همیشه عالم و همیشه زنده است.

پس چرا این همه سعی و تلاش برای به دست آوردن چیزهایی می‌کنید که با عبور از مرز زندگی، همه را از دست می‌دهید؟ پول،

شما باید مراقب باشید هیچ عاملی شادی شما را بر هم نزند. هیجان‌ات زیان‌بار، خشم، طمع، حسادت و زیاده‌روی در شهوات، الکل یا مواد مخدر، فوق‌العاده خطرناک هستند، زیرا روح را از باروری و شکوفایی می‌اندازند. هرگز قدرت‌های حسی خود را با زیاده‌روی، مورد سوء استفاده قرار ندهید. اگر واقعاً می‌خواهید آدم شادی باشید، اصل بديهی «همیشه سیر، همیشه ناراضی، همیشه گرسنه، همیشه راضی» را در مورد تجارب ناسالم حواس ظاهری به خاطر بسپارید.

خرد، بزرگ‌ترین پشتیبان انسان است

از خود در درون قلعه خرد، حفاظت و نگهبانی کنید. امنیتی بالاتر از این وجود ندارد. همین فهمیدن موجب می‌شود هیچ چیز نتواند به شما صدمه بزند. ولی تا زمان کسب خرد، هرگاه به انجام کاری وسوسه شدید، ابتدا آن عمل یا تکانه را متوقف سازید و سپس دلیل بیاورید. اگر بخواهید از اول دلیل بیاورید، برخلاف میل‌تان مجبور به انجام کاری می‌شوید که تمایلی به آن ندارید، چون وسوسه بر همه منطق‌تراشی‌ها غلبه می‌کند. فقط به خود بگویید «نه» و بلند شوید و بروید. این مطمئن‌ترین روش برای فرار از شیطان است. هر چه به قدرت «نخواستن»، در هنگام هجوم وسوسه بیفزایید، شادمان‌تر خواهید بود، چون همه شادی‌ها در گرو این توانایی است که به کاری مبادرت ورزید که وجدانتان به شما امر می‌کند باید انجام دهید.

بی پایان دست خواهد یافت. اوه، آرجونا، به همه اطمینان بده کسی که طالب حق باشد هرگز نابود نمی‌شود." (۱۲۹) با وجدانی پاک شروع کنید و بگویید: "من همواره آدم خوبی بودم و خواب می‌دیدم که بد هستم." و این واقعیت دارد. شیطان فقط یک کابوس است و به روح تعلق ندارد.

وسوسه، زهری است آغشته در شکر که مرگ آن حتمی و مسلم است. نشاطی که مردم در این دنیا به دنبال آن هستند ناپایدار و بی‌دوام است. سرور ربّانی، پایدار و ازلی است. به دنبال چیزی باشید که پایدار است و برای رد کردن لذایذ موقتی زندگی، سرسخت باشید. شما باید چنین رفتار کنید. اجازه ندهید نفسانیات بر شما حاکم شود. هرگز فراموش نکنید که خداوند یگانه واقعیت موجود است. عشق واقعی پدر کیهانی در قلبتان با شما قایم موشک بازی می‌کند. نشاط واقعی شما در گرو تجربه روح ازلی است.

انسان غرق در رؤیای جهل و غفلت، تصور می‌کند که از بیماری، غم و فقر رنج می‌برد. یک بار شاه جاناکا، قدیس بزرگ و مشهور هند، سخت در حال عبادت بود، ناگهان فریاد زد: "امروز چه کسی در معبد من است؟ تصور می‌کردم من تنها هستم ولی حالا می‌بینم که خدای لایزال در این جاست. و این "خود" کوچک، این یک مشت استخوان، در واقع، من نیست، این وجود نامتناهی است که در جسم من است. من در مقابل خودم تعظیم می‌کنم و گل‌هایی تقدیم خویش می‌نمایم." شما هم یک روز به این واقعیت آگاه می‌شوید. آن وقت،

شهرت، مقام و موقعیت، شهوت‌رانی، رفاه مادی، همه و همه لذاذی بدلی و ساختگی هستند که در عوض شادی ناشی از ارتباط با خداوند، که اصیل و واقعی است، از طرف شیطان ارائه شده‌اند. وقتی شدیداً وسوسه می‌شوید، خردتان به طور موقت به اسارت عادت‌ها و هوس‌های شما در می‌آید. ولی بالاترین روش برای رهایی این است که خود را چنان در سرور لایزال حق غرق کنید که بتوانید همه شادی‌های دنیوی را در یک لحظه، ترک و رها کنید.

اگر به شادی واقعی در این دنیا برسید، آن را هم اکنون و هم چنین در آخرت در اختیار خواهید داشت. حال کدام را می‌خواهید؟ شادی پایدار ربّانی، که با نفی و رد کردن چند میل نفسانی در حال حاضر به دست می‌آید، یا شادی‌های موقت و کنونی که ناپایدار و موقتی است. از طریق مقایسه، قلب خود را مطمئن کنید. هر کوششی از جانب شما در جهت تعالی، از دید خداوند پنهان نخواهد ماند.

حتی اگر بزرگ‌ترین گناهکار روی زمین هستید، آن را فراموش کنید هیچ گاه خود را خطاکار ننمایید. شما بنده خداوند هستید. حتی اگر گناهکارترین فرد روی زمین هستید، آن را فراموش کنید. اگر واقعاً تصمیم گرفته‌اید آدم خوبی باشید، دیگر گناهکار نیستید. "حتی یک آدم کاملاً پلید، هنگامی که از همه پلیدی‌ها دوری می‌گزیند، صرفاً و منحصرأ برای آن که خداوند را پرستش کند، ممکن است به علت تصمیم صادقانه و پرهیزکارانه‌ای که گرفته جزء نیکوکاران محسوب شود. او به فوریت به صورت مرد پرهیزکاری درآمده، به آرامشی

دیگر تصور نمی‌کنید وجودی فانی، مرد یا زن، هستید. می‌دانید که یک روح هستید، ساخته شده به تصویر خداوند. "و این که روح خداوند در شما مأوا دارد." (۱۳۰)

روح به وسیله زنجیرهای نفسانیات، وسوسه‌ها، ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها به بدن متصل شده و تمام مدت سعی دارد خود را رها کند. اگر شما بلاانقطاع آن زنجیری که شما را به هوشیاری فانی متصل کرده، بکشید، روزی دستی از غیب می‌رسد؛ مداخله می‌کند و زنجیر را باز کرده شما را آزاد می‌سازد.

خود را در مقابل وسوسه و غم، به کمک برهان و ارتباط با خداوند، حمایت کنید. در بهاگاواد گیتا خداوند می‌گوید: "انسان جاهل، نه تنها از فطرت متعالی من به عنوان خالق کل آفرینش، بلکه از حضور من در درون خود نیز، غافل است (۱۳۱)." عقل و خرد به شما حکم می‌کند که جسم محدود و فیزیکی نیستید، بلکه روح نامتناهی هستید. تفکر و تعمق، خاطره خود واقعی را در شما بیدار می‌کند و سبب می‌شود آنچه را تصور می‌کردید هستید، فراموش کنید. اگر شاهزاده‌ای مست وارد محله فقیرنشینی شود و هویت واقعی خود را به کلی فراموش نماید، شروع به ناله و زاری کرده می‌گوید: "من چقدر فقیر هستم"، ولی دوستانش به او خندیده و می‌گویند: "کجای کاری پدرآمرزیده، تو یک شاهزاده هستی، از خواب بیدار شو."

شما هم در حالت فریب و گمراهی دچار وضعیت مشابهی می‌شوید و تصور می‌کنید موجودی فانی، درمانده، در حال مبارزه و بدبخت

هستید. هر روز باید آرام بنشینید و با اعتماد و اطمینان به خود بگویید: "من، نه تولد، نه مرگ، نه نژاد، نه پدر و نه مادری دارم. من روح پرفتوح هستم، من او هستم. من شادی نامتناهی هستم." (۱۳۲) اگر به طور پیوسته و مکرر در مکرر، شب و روز این افکار را به خود تلقین کنید، نهایتاً متوجه آنچه هستید، خواهید شد: روحی فناپذیر.

وسوسه، طمع، وابستگی به انسان‌ها و متعلقات، بنده‌ی نفسانیات بودن، غفلت از ماهیت خدایی، بی‌هدفی و زندگی ماشینی، بدترین دشمنان شادی شما هستند. چه هنگام کار و چه بیکاری، همواره ذهنتان متوجه حق باشد. در آن صورت واقعاً شاد خواهید بود و به طور واقعی زندگی می‌کنید.

اگر از زندگی کنونی خود خسته شده‌اید و با وجود این تمام مدت آن را با متعلقات بیش‌تر و هوس‌های بیش‌تر برای کسب تجارب بیش‌تر پر می‌کنید، راه خود را گم کرده‌اید. مطمئن‌ترین راه برای دوری گزیدن از وسوسه، برخوردار بودن از یک زندگی طبیعی است: زندگی هماهنگ با خداوند، لذا یک زندگی غیرطبیعی را دنبال نکنید و از دنیایی که از عطا کردن شادی به شما قاصر و درمانده است، ناامیدانه انتظار شادی نداشته باشید. زندگی پرارزش‌تر از این‌هاست. هر روز به درگاه خداوند دعا می‌کنم: "بارالهی اگر خواست و مشیت تو بر این قرار گرفته که هر چه دارم و ندارم از من بگیری، مختاری. من نهایت سعی خود را می‌کنم، ولی یک چیز برایم مسلم است، بالاتر و مهم‌تر از هر چیز رضا و خرسندی تو را می‌خواهم. من سعی دارم دیگران را

هم خشنود سازم ولی از همه مهم‌تر، رضا و خشنودی توست." وقتی این چنین دعا می‌کنید، ممکن است آزمایشات متعددی را پشت سر گذارید، ولی با ادامه‌ی مبارزه علیه نفسانیات و عادت‌های ناسالم، خداوند کم کم به سوی شما می‌آید و نهایتاً مشاهده می‌کنید که او به مانند سیلی عظیم همه‌ی ویژگی‌های ناپسند شما را محو و نابود ساخته است.

حضرت کریشنا می‌گفت: "فردی که به طور فیزیکی از هواهای نفسانی دوری می‌گزیند، متوجه می‌شود که آن‌ها هم در کوتاه مدت او را رها کرده‌اند و صرفاً میل و رغبت به آن‌ها باقی مانده است. ولی فردی که خداوند را مشاهده می‌کند، از میل و رغبت‌ها به کلی رها می‌شود." (۱۳۳)

تاریکی‌ها را با نور حق مبدل به روشنایی کنید و افکار خوب را جانشین افکار شیطانی نمایید. کشف خداوند، بهترین اسلحه علیه وسوسه است. هر زمان احساس کردید اراده‌تان سست و ضعیف شده، روی خداوند تمرکز کنید و آن قدر ادامه دهید تا حضور ربّانی او را احساس نمایید.

بر بدخلفی‌ها غلبه کردن

حالات روحی به راحتی قابل توصیف نیستند، ولی شما می‌دانید آن‌ها چه هستند. زمانی که کسل و بی‌حوصله هستید، رفتارتان طبیعی نیست و آدم همیشگی نیستید؛ نتیجه‌ی نهایی این است که احساس اندوه می‌کنید. و چقدر احمقانه است که شما از دست خودتان کسل و عصبانی باشید. هیچ کس کسالت را دوست ندارد. چرا دفعه‌ی بعد که کسل و بی‌حوصله شدید، خود را تجزیه و تحلیل نمی‌کنید؟ آن وقت متوجه می‌شوید که شما مختارانه و با میل و اراده، خود را اندوهگین ساخته‌اید و زمانی که این کار را انجام می‌دهید، اطرافیان هم حالت غم و افسردگی شما را احساس می‌کنند. هر کجا روید، بدون آن که سخنی بر زبان آورید، حالت نگاه و چهره شما گواه احساسات درونی شماست و هر کس به شما نگاه کند از موج منفی ثبت شده در نگاهتان می‌تواند حال شما را حدس بزند. اطرافیان با مشاهده احساسات تیره‌ای که در نگاهتان منعکس است از شما رانده می‌شوند. آن‌ها ترجیح می‌دهند از آن ارتعاش‌های منفی، دور باشند. شما باید آن

تیرگی را از آینه ذهنتان قبل از این که انعکاس آن را از نگاهتان بزدايید، پاک سازید.

شما در بازداشتگاه نظامی زندگی می‌کنید

شما در بازداشتگاه نظامی این دنیا زندگی می‌کنید و همه کس مواظب رفتار و کردار شماست. شما نمی‌توانید تظاهر کنید. شما ناگزیرید طبیعی زندگی کنید. پس چرا طوری رفتار نکنید که همه با لذت به شما نگاه کنند. چرا آن‌ها نباید شادی را در قیافه شما ببینند؟ بدخلقی، همه کیفیت‌های خوب شما را می‌پوشاند.

نه تنها اطرافیان شما مواظب رفتار و کردارتان هستند، شما هم مراقب رفتار و عکس‌العمل آن‌ها هستید. و چون تمام مدت در حال مقایسه خود با دیگرانید، دچار بدخلقی می‌شوید، یا این که مشکلات پایان‌ناپذیر زندگی ممکن است شما را از حال و حوصله بیندازد. کسالت و بی‌حوصلگی ما اغلب نتیجه عوامل محیطی است. دنیا روی هر کدام از ما به یک طریق اثر می‌گذارد. ولی شما نباید اجازه دهید شرایط بیرونی رویتان مؤثر باشند. چرا شما باید تأثیرات محیط را به خود بگیرید؟ بعضی از افراد، برای روبه‌رور شدن با برخی از مسائل، حالت جدی به خود می‌گیرند. ولی بدخلقی، نه فرار و نه دریچه‌ی اطمینان‌هیجانی است. این طبیعی است که انسان گه‌گاهی به طور موقتی کسل و بی‌حوصله شود ولی نباید آن حالت ادامه پیدا کند.

هر کسالت و حالت اندوهی، علت خاصی دارد که در ذهن شما حک شده است. برای برطرف کردن هر کسالتی باید علت آن را از میان برداشت. هر روز با درون‌نگری، به دنبال علت افسردگی خود بگردید، و چنانچه زیان‌بخش است، آن را تصحیح کنید. شاید خود را بی‌تفاوت احساس می‌کنید و صرف‌نظر از آنچه به شما پیشنهاد شده، رغبتی به انجام کاری ندارید. بنابراین لازم است کوششی هوشیارانه در جهت ایجاد احساسات مثبت در خود بنمایید. از بی‌تفاوتی بترسید، که راه پیشرفت شما را در زندگی، با فلج کردن نیروی اراده، سد می‌کند.

شاید وضعیت فکری شما به سبب یأس و نومیدی در مقابل بیماری خاصی باشد که از درمان و معالجه آن ناامید شده‌اید. شما باید قوانین صحیح زندگی را که منجر به زندگی سالم، فعال و اخلاقی می‌شود دنبال کرده و ضمناً برای کسب ایمان بیش‌تر، به قدرت شفابخشی خداوند متوسل شوید.

فرض کنید، این احساس بر شما غالب شده که تصور می‌کنید آدم شکست‌خورده‌ای هستید و هرگز نمی‌توانید در زمینه‌ای به موفقیت برسید. مشکل خود را تجزیه و تحلیل کنید و ببینید آیا شما واقعاً همه نوع کوششی در این زمینه به عمل آورده‌اید؟ موفقیت رئیس‌جمهورها را در نظر بگیرید. آن‌ها باید بکوشند مملکت خود و سایر ممالک را خشنود نگاه دارند. جای شگفتی است اگر فردی بتواند این همه مسئولیت را به عهده بگیرد. و با توجه به این که اختلاف زیادی میان ظرفیت کاری یک رئیس‌جمهور و یک آدم معمولی وجود دارد، پس

بدخلفی‌ها به دنبال ذهن خالی می‌روند

فکر خلاق بهترین پادزهر برای کسالت و بی‌حوصلگی است. بدخلفی هنگامی گریبان‌گیر شما می‌شود که در یک وضعیت روحی منفی و غیرفعال هستید. وقتی ذهن خالی است، دقیقاً موقعی است که می‌تواند ملال‌آور شود، و هنگامی که شما کسل و بی‌حوصله هستید، شیطان به سراغتان می‌آید و نفوذش را بر شما اعمال می‌کند. بنابراین فکر خلاق را در خود تقویت کنید. هرگاه از نظر فیزیکی فعالیتی نداشتید، سرتان را به کاری گرم کنید. آن قدر خودتان را مشغول کنید که وقت سر خاراندن و بی‌حوصلگی نداشته باشید.

فکر خلاق، شگفت‌انگیز است - نظیر زندگی کردن در دنیایی دیگر. هر فردی باید این قدرت را در خود رشد دهد. به ندرت اتفاق افتاده است که قبل از انجام سخنرانی به حرف‌هایی که باید بزنم فکر کنم. ولی به موضوع مورد نظرم فکر می‌کنم و روحم شروع به گفتن چیزهای شگفت می‌کند. هنگامی که شما خلاقانه فکر می‌کنید، نه به جسم توجه دارید و نه به حالت روحی‌تان. شما با خداوند، هم‌آهنگ می‌شوید. آگاهی انسانی، به تصویر آگاهی خلاق کردگار ساخته شده، که از طریق آن همه چیز ممکن و میسر است، و چنانچه ما در آن هوشیاری زندگی نکنیم، به صورت مجموعه‌ای از خلیقات نامأنوس درمی‌آییم. با تفکر خلاق، ما این خلیقات را نابود کرده و پاسخ همه مسائل مان را پیدا می‌کنیم، همین‌طور پاسخ سوالات دیگران را.

حساب کنید چه اختلاف زیادی میان یک رئیس جمهور و خداوند، که به گونه‌ای نامتناهی مشغول‌تر است وجود دارد. خداوند کل آفرینش را اداره می‌کند و از کلی‌ترین تا جزیی‌ترین چیزها آگاهی دارد، و ما به تصویر او ساخته شده‌ایم، بنابراین نمی‌توانیم برای شکست یا موفقیت خود دلیل بیاوریم. از کار سخت و پرتلاش نهراسید. کار هرگز به کسی آسیب نرسانده است. معهذا هر فردی باید یاد بگیرد آرام و خونسرد کار کند و فکر نماید. وقتی به گونه‌ای آرام در فعالیت هستید می‌توانید از عهده هر کاری که به عهده گرفته‌اید برآیید، زیرا ذهنتان آرام و شفاف است.

عده‌ای از افراد نه تنها کوشش کافی برای کسب موفقیت انجام نمی‌دهند بلکه از نظر ذهنی هم فعال نیستند. آن‌ها وقت زیادی را تلف می‌کنند بدون آن که کار مثبتی انجام داده باشند، و به آن، عنوان استراحت می‌دهند. ولی حتی در آرامش (۱۳۴) واقعی، فرد از نظر ذهنی فعال است. او ممکن است به خداوند یا به منظره‌ای زیبا یا تجاربی دلنشین بیندیشد. فعالیت ذهنی آرام و مثبت، نیروبخش است. با وجود این بسیاری از افراد، فعالیت خلاق را با تنش می‌آمیزند و با نگرشی پرتنش و توأم با عصبیت، هدفی را دنبال می‌کنند.

یادآور شوید که شما خالق خود نیستید، خداوند شما را خلق کرده و این دنیا را به خاطر شما می‌گرداند. هر شغل و وظیفه‌ای که دارید با شور و شوق تمام انجام دهید. خود را سرگرم کارهای خلاق کنید، چون او قدرتی نامتناهی به شما اعطا کرده است. چطور به خود اجازه می‌دهید با اسیر کردن خود در حالات مسموم‌کننده‌ی بی‌حوصلگی، دچار انجماد ذهنی شوید؟ خود را از حالات مخرب ذهنی نجات دهید، آن‌ها ترمزهای واقعی بر سر راه پیشرفت هستند. تا این ترمزها را رها نکنید نمی‌توانید به جلو حرکت کنید. هر صبح به خود یادآوری کنید که بنده خداوند هستید و صرف‌نظر از هر مشکلی که پیش آید، قدرت غلبه به آن (مشکل) را دارید. به عنوان جانشین قدرت کیهانی خالق یکتا، شما از خطر هم خطرناک‌ترید.

یک فرد باهوش وقت خود را صرف مسائل کوچک نمی‌کند. او از چالش با مسائل بزرگ لذت می‌برد. بسیاری از مردم، از مشکلات زندگی هراس دارند. من هرگز از آن‌ها نترسیده‌ام. چون همواره دعا کرده‌ام: "پروردگارا قدرت خود را در من متبلور ساز. مرا در هوشیاری مثبت نگاه دار تا به کمک تو بتوانم بر مشکلاتم فائق آیم." به مسائلی که دارید به گونه‌ای سازنده بیندیشید تا آن جا که دیگر نتوانید بیش‌تر فکر کنید. وقتی می‌خواهم مشکلی را حل کنم، همه راه‌ها و امکانات موجود را بررسی می‌کنم تا به جایی برسم که بگویم: "من نهایت کوشش‌م را به کار بردم. این همه‌ی کاری بود که می‌توانستم انجام دهم." و بعد مسئله را فراموش می‌کنم.

بدخلقی‌ها، مانند سرطان، آرامش روح را از بین می‌برند. به همین دلیل آدم بی‌حوصله نمی‌تواند از مشکلاتش رهایی یابد. یادتان باشد، صرف‌نظر از این که چقدر دنیا به شما دهن کجی کرده باشد، شما اجازه ندارید بدخلق باشید. شما در ذهنتان می‌توانید فاتح باشید. پس از شکست خوردن، فرد به شکست خود اعتراف می‌کند. ولی فردی که ذهنش فتح نشده باقی مانده است، اگر دنیا در مقابلش خاکستر شود، باز هم فاتح است.

شما دوست دارید زندانی باشید یا فاتح؟ با اسیر کردن خود در بند خُلقیات، چگونه می‌خواهید به جنگ زندگی بروید؟ به محض این که اجازه می‌دهید کسالت و افسردگی بر شما غالب شود، اراده‌تان فلج می‌گردد. افسردگی، مغز را تیره می‌کند و قضاوت را مختل می‌سازد، به گونه‌ای که کوشش‌های شما به هدر می‌رود.

بی‌حوصلگی، ترمزی است روی چرخ‌های پیشرفت

شما می‌توانید بر کسالت خود، صرف‌نظر از وحشتناک بودن آن، غلبه کنید. تصمیم بگیرید که دیگر کسل و بی‌حوصله نباشید. و اگر احساس کردید، برخلاف تصمیم‌گیری‌تان، افکار منفی دارد به شما روی می‌آورد، علت هجوم آن را تجزیه تحلیل کنید و کاری سازنده برای آن انجام دهید. هیچ وقت با بی‌تفاوتی کاری را انجام ندهید، چون بی‌تفاوتی بدترین وضعیت فکری است. در این مواقع به خودتان

کسی می‌روید، او بی‌حوصله و عصبی است و نهایتاً هم یک سیلی به شما می‌زند، آن وقت شادی شما فوراً از بین رفته، حس انتقام‌جویی در ذهنتان بیدار می‌شود. هیچ وقت حالات روحی دیگری را به خود نگیرید. انجیل به ما می‌گوید: "اگر کسی به گونه چپ شما سیلی زد، صورت خود را بگردانید تا به گونه راستتان هم سیلی بزند". چند نفر از افراد این چنین می‌کنند؟ اغلب اوقات، شخص سیلی خورده سعی می‌کند یک سیلی را با دوازده سیلی پاسخ دهد، یا شاید با یک لگد، یا حتی تپانچه! تلافی کردن کار ساده‌ای است، ولی عشق ورزیدن بهترین روش برای خلع سلاح کردن شخص آزاردهنده است. حتی اگر محبت شما فی‌الفور تأثیر نگذارد، او هرگز فراموش نمی‌کند که وقتی به شما سیلی زد، شما در عوض، عشق نثار او کردید. البته عشق باید صمیمانه باشد، ولی عشقی که از قلب تراوش می‌کند واقعاً جذاب و فریبنده می‌شود. شما نباید منتظر تأثیر عمل خود باشید. حتی اگر عشق نثار شده، رد و طرد شد، توجه نکنید. عشق‌تان را عرضه نمایید و فراموش کنید. انتظار هیچ چیز نداشته باشید. بعدها نتیجه شگفت‌انگیز آن را خواهید دید.

هیچ می‌دانید که در درون شما، در زوایای روحتان، باغچه بی‌نظیری وجود دارد؟ باغچه زیبایی از افکار آمیخته به شمیم عشق، خوبی، ادراک و آرامش و چیزهایی به مراتب زیباتر از گل‌های زینتی. هرگاه فردی خشمگین با شما دعوا کرد و شما در مقابل، به او محبت نشان دادید، شما گل خوشبویی را کاشته و پرورش داده‌اید. آیا رایحه آن

فردی که نگرانی حاصل از مشکلی را در ذهن خود نگاه می‌دارد، بدخلق می‌شود. از این کار اجتناب کنید. وقتی مشکلی پیش می‌آید، به جای فکر کردن روی آن، به همه راه‌هایی که شما را از آن مخلصه رها می‌کند، بیندیشید. اگر نمی‌توانید فکر کنید، مشکل خود را با مشکلات افرادی که وضعی مشابه شما دارند، مقایسه کنید و از تجارب آن‌ها سود ببرید. همیشه راه‌هایی را انتخاب کنید که منطقی و عملی به نظر می‌رسد و بعد خود را مشغول انجام آن کنید. کتابخانه‌ی عالم هستی در درون شماست. همه چیزهایی که می‌خواهید بدانید در درون شماست، برای بیرون کشیدن آن‌ها، خلاقانه فکر کنید.

تأثیر شگفت‌انگیز عشق صادقانه

بی‌حوصلگی، احساسات و ادراک را از بُرندگی می‌اندازد و کنار آمدن با افراد را غیرممکن می‌سازد. زندگی روزمره باید معبد بهشت باشد. ولی خُلقیات کج، آن را مبدل به جهنم می‌سازد. همسری وارد منزل می‌شود و خانمش را بدخلق و عبوس می‌بیند و نمی‌تواند دلیلی برای آن پیدا کند؛ یا این که خودش با حالتی عصبی از اداره به منزل می‌آید و همسرش دلیلی برای عصبیت شوهر پیدا نمی‌کند. از این وضعیت فکری، مشکلات زیادی برای مردم پدید می‌آید.

وقتی یکی از اعضای خانواده دچار خشم یا بی‌تفاوتی است، حالت او فوراً روی شما تأثیر می‌گذارد. گاهی شما با روحیه‌ای خوب به دیدن

اگر نمی‌توانید خود را با مسائل بیرونی مشغول سازید، خود را از درون به طور سازنده مشغول نگاه دارید.

در دنیای شگفتی‌ها زندگی کنید

اغلب می‌گوییم: "اگر یک ساعت مطالعه می‌کنید، دو ساعت بنویسید، و اگر دو ساعت می‌نویسید، سه ساعت فکر کنید، و اگر سه ساعت فکر می‌کنید، تمام مدت به تعمق پردازید." خداوند مخزن همه شادی‌هاست و شما می‌توانید در زندگی روزمره با او تماس بگیرید. با وجود این، انسان اغلب خود را درگیر چیزهایی می‌کند که نهایتاً به اندوه ختم می‌شود. درون‌نگری بهترین روش برای از بین بردن کسالت و افسردگی و زندگی کردن در دنیای شگفتی‌هاست - دنیایی نظیر دنیای نارادا (۱۳۷) که وی آن را این چنین توصیف می‌کند: "پروردگارا، من مشغول مدح و ثنای تو بودم، که ناگهان در تو گم شدم. وقتی به این جهان بازگشتم، متوجه شدم که کالبد قدیمی خود را از تن به در کرده‌ام و تو کالبد جدیدی به من عطا کرده‌ای." (۱۳۸)

در هند، درباره قدیسی، داستان مشابهی تعریف می‌کنند: مرد جوانی تازه مرده بود و عده‌ای تابوت او را برای سوزاندن به محل مخصوص می‌بردند و تشییع‌کنندگان مشغول تهیه آتش بودند که ناگهان پیرمردی دوان دوان آمده و فریاد می‌زند: "صبر کنید آتش روشن نکنید. من از آن بدن استفاده می‌کنم." به محض گفتن این حرف،

عشق و تفاهم، پایدارتر از شمیم گل سرخ نیست؟ پس همواره ذهنتان را به صورت باغچه ببینید و آن را با افکار ربّانی، زیبا و خوشبو نگاه دارید. هرگز اجازه ندهید ذهنتان به صورت حوضچه‌ای پرلجن، که مملو از احساسات و افکار نفرت‌آور است، درآید. چنانچه شکوفه‌های معطر آرامش و عشق ربّانی را کشت و پرورش دهید، زنبور هوشیاری ربّانی، (۱۳۵) بی‌صدا و خاموش وارد باغچه شما می‌شود. همان طور که زنبور عسل گل‌هایی را جستجو می‌کند که شهد شیرینی دارند، خداوند هم فقط در صورتی وارد می‌شود که زندگی شما از افکاری چون عسل، شیرین باشد. از این پس اجازه ندهید در باغچه‌ی کیفیات روحی برجسته‌ی شما، خارهای شیطانی بدبوی خشم رشد کنند. هر چه بیش‌تر کیفیات گل مانند ربّانی را در خود پرورش دهید، خداوند بیش‌تر خود را بر شما آشکار می‌سازد.

"کسی که هنگام برخورد با دوست و دشمن، در مقابل تحسین و توهین، و به هنگام تجربه‌ی لطف، بی‌مه‌ری، شادی و رنج، از آرامش یکسانی برخوردار است، آن شخص نزد من عزیز است." (۱۳۶) با نثار کردن محبت به آن‌هایی که نامهربان هستند، آرامش، به آن‌هایی که نگران هستند، شیرینی، به آن‌هایی که تلخ هستند، شادی، به آن‌هایی که بدبخت هستند، و با قرار دادن خود به صورت یک الگوی بهتر برای آن‌هایی که جاده خطا را دنبال می‌کنند، شما کسالت و افسردگی را با مشغول نگاه داشتن ذهن خود به گونه‌ای سازنده، نابود می‌کنید.

مرد پیر بی‌جان، به زمین می‌افتد و مرد جوان از میان توده هیزم برخاسته و به طرف جنگل می‌دود. مرد پیر یکی از قدیسین بود. او صرفاً تمایلی به این نشان نداده بود که ایثار خود را به صورت تولد مجدد در جسم کودک شیرخواری متبلور سازد.

ترس هنگامی وارد می‌شود

که خداوند از زندگی بیرون می‌رود

از طریق حرکات تمرکزی، می‌توان به حقایق شگفت‌انگیز بسیاری در مورد مرگ و زندگی رسید. یاد بگیرید به صورت بنده خداوند در این دنیا زندگی کنید. مرگ، انسان را به وحشت می‌اندازد چون او خداوند را از زندگی خود خارج کرده است. همه چیزهای دردناک، ما را می‌ترساند زیرا ما دنیا را دوست داریم، بدون آن که به رمز و مقصود آن پی برده باشیم. ولی وقتی خداوند را در همه‌ی مظاهر طبیعت مشاهده می‌کنیم، چیزی برای ترس باقی نمی‌ماند. ما به طور مکرر در زندگی و در مرگ، "به دنیا" می‌آییم. کلمه "مرگ" اسم بی‌مسمایی است، چون مرگی وجود ندارد. وقتی شما از زندگی خسته می‌شوید، خیلی ساده، جامه تن را رها کرده، به دنیای اثیری می‌روید.

از دیدگاهی، مرگ به معنی پایان است. ماشینی که قطعاتش از کار افتاده باشد، مرده است. به همین ترتیب، جسم فیزیکی به هنگام مرگ به پایان راه، به نقطه انتها می‌رسد؛ ولی روح فناپذیر نمی‌تواند

بمیرد. هر شب در خواب، روح، بدون آگاهی از جسم فیزیکی زندگی می‌کند، ولی مرده نیست. مرگ فقط یک خواب طولانی است، که در آن روح در جسم اثیری، بدون هوشیاری از جسم فیزیکی زندگی می‌کند. اگر از دست دادن هوشیاری جسم فیزیکی، نشانه مرگ بشر بود، وقتی ما به خواب می‌رفتیم، روح جان می‌سپرد. ولی وقتی ما در خوابیم، نه مرده هستیم و نه کاملاً بی‌هوش، چون وقتی بیدار می‌شویم، به خاطر می‌آوریم که خوب خوابیدیم یا بد. بنابراین بعد از مرگ، ما نمی‌میریم.

آن‌هایی که دچار انجماد فکری می‌شوند واقعاً مرده‌اند. برای حل کردن رمز حیات، شما هر روز باید دوباره زنده شوید. این بدین معنی است که باید بکوشید هر روز به گونه‌ای پیشرفت کنید. از همه بالاتر، برای خرد دعا کنید. چون با خرد، همه چیزهای دیگر هم می‌آید. سعی کنید به جای احساسات، عقل بر شما حاکم باشد و به کمک آن، فکر خلاق و فعالیت خلاق را در خودتان پرورش دهید. سعی کنید خود را مشغول انجام کارهای سازنده کنید. این، هم به نفع شما و هم به سود دیگران است، چون هر کس وارد قلمرو خداوند می‌شود باید سعی کند هر روز کار نیکی به سود دیگران انجام دهد. اگر این الگو را دنبال کنید، به زودی شادی ناشی از، از دست دادن ملالت را حس کرده و متوجه می‌شوید که از نظر جسمی، ذهنی و روحی در حال پیشرفت هستید. به طور مسلم به خدا هم می‌رسید چون این راه به ملکوت الهی منتهی می‌شود.

به طور پیوسته سعی کنید بر افسردگی خود غلبه کنید، چون به محض این که احساس کنید کسل و افسرده هستید، بذره‌های خطا را در خاک روح می‌کارید. بدخلقی و بی‌حوصلگی نوعی مرگ تدریجی است، ولی چنانچه صرف‌نظر از هرگونه تجربه تلخ، روحیه شاد خود را از دست ندهید، تولد دوباره‌ای خواهید داشت. تا این تولد فعلی، مبدل به تولد روحانی متعالی دیگری نشود، شما نمی‌توانید مجدداً "در خداوند" متولد شوید (۱۳۹).

بدخلقی "مسری" است و در هنگام افسردگی عمومی می‌تواند توده کثیری از مردم را مبتلا کند. انسان نباید حوادث اندوهبار زندگی را جدی بگیرد. بهتر است انسان قدری بخندد، نه این که از هر ناملایمتهای تراژدی بسازد. گیتا می‌آموزد: "کسی که در مقابل شادی‌ها و غم‌ها نه احساس شادی می‌کند و نه نفرت، و از غصه و آرزوها رهاست، کسی که هوشیاری نسبی بد و خوب را رها کرده و به گونه‌ای جدی و مصمم، پرهیزکار است، برای من عزیز است (۱۴۰)". روحیه‌ای مثبت و همواره لبخند بر لب داشتن، مهم و بارز است. چون هرگاه شما کیفیات ربّانی نظیر شهامت و شادی، از خود نشان می‌دهید، دوباره زنده می‌شوید، هوشیاری شما با تبلور ماهیت واقعی روحتان، دوباره شکل می‌گیرد. این تجدید حیات معنوی است که سبب می‌شود بتوانید "ملکوت خداوند را نظاره کنید."

قانون علمی

... دانشمندان ماده‌گرا عقیده دارند که یافته‌ای که وجود خداوند را ثابت کند در اختیار ندارند و بنابراین نمی‌توانند دلیلی برای اثبات عدالت و عادل بودن او بیاورند. برای این دانشمندان، رنج و بیماری کودکان بی‌گناه و سایر نابرابری‌های موجود در زندگی، غیرقابل‌توصیف به نظر می‌رسد و دلالت بر عدم وجود خالق عادل دارد.

از طرفی دیگر، آن‌هایی که به خداوند عادل اعتقاد دارند، اعتقادشان بر اساس باور و عقیده است نه اثبات علمی. آن‌ها از وجود قانون معنوی علمی که می‌تواند باور آن‌ها را ثابت کند بی‌خبرند.

ولی چرا قانون معنوی نباید با همان روش‌های تجربی که برای کشف حقایق فیزیکی، مورد استفاده دانشمندان ماده‌گرا قرار می‌گیرد، قابل بررسی و اثبات باشد. این سؤال، قرن‌ها پیش توسط خردمندان هندو مطرح شد و آن‌ها شروع به مطالعه برای پاسخ به آن کردند.

آزمایشات آن‌ها منجر به ارائه روش‌های علمی مورد قبولی شد که هر قشری می‌تواند جهت کشف واقعیت قانون معنوی و هر حقیقت کیهانی دیگر، آن‌ها را دنبال کند.

چون روش‌های اثبات قانون، وجود دارد هیچ کس حق ندارد ادعا کند قوانین معنوی قابل اثبات نیست مگر این که شخصاً روش‌ها را آزمایش کرده و به نتیجه نرسیده باشد. یک دانشمند مشرک ماده‌گرا حق دارد عقایدش را بیان کند ولی این در حد عقیده باقی می‌ماند، نه یک حقیقت. در علم فیزیک، روش‌های خاصی

باید انتخاب و دنبال شوند تا حقیقت نظریه‌ی مطرح شده‌ای را ثابت نمایند. اجرام، با چشم غیرمسلح، قابل رؤیت نیستند و برای دیدن آن‌ها باید از میکروسکوپ استفاده شود. ولی اگر فردی حاضر نشود از میکروسکوپ استفاده کند نمی‌توان ادعا کرد که او این نظریه را، که اجرام در طبیعت وجود دارند، به طریق علمی مورد آزمایش قرار داده است؛ لذا عقیده او بی‌ارزش است چون از راه‌های پیشنهاد شده برای رسیدن به حقیقت استفاده نکرده است. در مورد مسائل معنوی هم این امر صادق است. روش‌ها کشف شده و قوانین تدوین شده است، راه و نتیجه برای هر رهروی که به حد کافی مایل به آزمایش و تجربه باشد، باز است. در جهان غرب به دلیل عدم رویکرد علمی به قانون معنوی، ارزش مذهب به عنوان رکن حیاتی در زندگی افراد به مقدار قابل ملاحظه‌ای پایین آمده است و دکترین‌های معنوی صرفاً با اتکا

به تعصبات شخصی و نه در نتیجه تحقیقات علمی رد یا قبول شده است.

قوانین معنوی چگونه کشف شدند

چگونه ریشی‌های هند قدیم، قوانین کیهانی غیرقابل تغییر را کشف کردند؟ از طریق آزمایشاتی بر روی زندگی و فکر انسان در عبادت‌گاه‌های خود. برای پی بردن به حقیقت اشیای فیزیکی، ما باید با لوازم فیزیکی به آزمایش بپردازیم. لذا برای پی بردن به حقیقت تناسخ یا عبور یک روح از جسم‌های متعدد، لازم است روی هوشیاری انسان آزمایشاتی صورت گیرد. دانشمندان قدیمی پی بردند که نفس در مراتب بیداری، خواب و خواب بدون رؤیا، همه گونه تغییرات فکری و تجربی را پشت سر می‌گذارد. در طول زندگی، تجارب شناختی، محیط، حواس ظاهری، افکار و مراتب جسم تغییر می‌کند ولی احساس من بودن (حس هویت)، از تولد تا مرگ، بدون تغییر باقی ماند. آزمایش‌کنندگان هندو عقیده داشتند که از طریق تمرکز ذهن روی "خود"، از طریق درون‌نگری پیوسته، هوشیارانه و در سطح بالا، و یا مشاهده مراتب دستخوش تغییر و متعدد زندگی - بیداری، خواب و خواب بدون رؤیا - فرد می‌تواند ماهیت لایتغیر و جاودانی "خود" را مشاهده کند. به طور معمول، فرد از مرتبه بیداری خود، آگاه است و گاهی از مرتبه خواب خود نیز آگاه است. گاهی اتفاق افتاده که فرد در

ارادی عمل نمی‌کنند، نابود نمی‌شود. این انرژی به هنگام مرگ، به طرف انرژی کیهانی کشیده می‌شود.

هنگام مرگ، هوشیاری انسانی به طور کامل در سراسر بدن متوقف می‌شود. درست مثل این می‌ماند که فردی دست فلجی داشته باشد - او به طور ذهنی از وجود دست خود آگاه است ولی نمی‌تواند آن را به کار بیندازد. مدارک پزشکی داستان کشیشی را بازگو می‌کند که یک بار به حالت زنده در حال تعلیق درآمد. او صدای عزیزانش را که مشغول شیون و زاری بودند می‌شنید. ولی ارگان‌های فیزیکی او قدرت حرکت و صحبت نداشتند. موتور بدن او بدون "قصد و اراده" از کار بازایستاده بود و به فرامینی که از مغز می‌رسید، پاسخ نمی‌داد. پس از باقی ماندن در این حالت، برای مدت بیست و چهار ساعت و در حالی که اطرافیان وسایل کفن و دفن او را فراهم می‌آوردند، با کوشش خارق‌العاده‌ای توانست به خود حرکت دهد. نمونه فوق نشان‌دهنده این است که ادامه‌ی آگاهی از "من بودن" یا هویت شخصی، حتی در موقعیتی که جسم به صورت ظاهری از حیات خالی است، وجود دارد.

ریشی‌ها عقیده داشتند فرد باید یاد بگیرد که انرژی و هوشیاری را به طور آگاهانه از جسم جدا کند. شخص باید به طور آگاهانه ناظر بر مرتبه‌ی خواب خود باشد و بتواند به طور ارادی، انرژی را از قلب و مناطق نخاعی بیرون بکشد. لذا او یاد می‌گیرد با اراده‌ی خود، کاری

رؤیا می‌بیند که دارد خواب می‌بیند. از طریق تمرین‌ها و روش‌های معین، فرد می‌تواند در کلیه مراحل هستی، هوشیاری خود را حفظ کند - در حالات بیداری، خواب، خواب بدون رؤیا و خواب عمیق، و حالت همیشه هوشیار فراهوشیاری (منطقه بدون محدودیت ذهن) که فراسوی حالت نیمه هوشیاری است.

حالت آرامش، به هنگام خواب

در مدت خواب، انرژی در حال گردش در عصب‌ها و موتور بدن، به طور غیرارادی به حالت آرامش در می‌آید. از طریق تمرین، فرد می‌تواند به طور ارادی این آرامش را در حالت بیداری ایجاد نماید. به هنگام خواب عمیق مرگ، آرامش، کامل است - توقف انرژی در قلب و مغز و سایر ارگان‌ها اتفاق می‌افتد. با مراقبه، این آرامش کامل می‌تواند به طور هوشیارانه در حالت بیداری اتفاق بیفتد. به عبارت دیگر، با تمرین می‌توان هر عمل غیرارادی را به طور ارادی و هوشیارانه انجام داد.

ریشی‌های هند قدیم، مرگ را نوعی تخلیه الکتریسیته حیات از لامپ جسم می‌دانستند، با سیم‌های ارگان‌های حسی و عصب‌های بدن که به کانال‌های مختلفی که تظاهر بیرونی داشتند، منتهی می‌شد. همان طور که الکتریسیته با بیرون رانده شدن از حباب شکسته، از بین نمی‌رود، انرژی حیات نیز، با متوقف شدن در اعصابی که به طور

انجام دهد که مرگ او را وادار به انجام آن می‌کند بدون آن که نسبت به آن هوشیار باشد یا تمایلی به آن داشته باشد. (۱۴۱)

مورد حیرت‌انگیز

در پرونده‌های پزشکان فرانسوی و اروپایی، داستان ثبت‌شده‌ای است از مردی به نام سادهو هاریداس در دربار امپراتور هند، رانجی سینق که قادر بود انرژی و هوشیاری را از جسمش جدا کند و بعد از چند ماه آن‌ها را مجدداً به هم مربوط و متصل سازد. بدن او را زیر خاک دفن می‌کردند و برای چند ماه قبر او به طور شبانه‌روزی تحت نظر بود. در پایان این مدت، جسم او را از خاک بیرون آورده و پزشکان اروپایی آن را معاینه و مرده اعلام می‌کردند. با وجود این، پس از چند لحظه او چشمانش را باز می‌کرد و قادر بود کلیه حرکات بدنش را کنترل نماید. وی سال‌ها پس از این ماجرا زنده بود. او از طریق تمرین یاد گرفته بود حرکت ارگان‌هایی را که وظایف خود را به طور ارادی انجام می‌دهند (چه در جسم و چه در ذهن) تحت کنترل درآورد. او دانشمندی روحانی بود که با به کارگیری روش‌های ارائه شده، به حقایق قوانین کیهانی پی برده بود. در نتیجه در موقعیتی بود که بتواند واقعیت فرضیه تغییرناپذیری هویت فردی و ماهیت ابدی اصل حیات را نشان دهد.

یادگیری هنر جدا کردن آگاهانه روح از بدن، با پیروی از قوانینی که دانشمندان هندو قرن‌ها پیش وضع کردند، قابل اجراست: یاد بگیرید (۱) در هنگام خواب هوشیار باشید، (۲) قادر باشید با اراده کردن، رؤیا به وجود آورید، (۳) پنج حواس ظاهری را با اراده از خود جدا کنید، نه به طور غیرفعال به هنگام خواب، (۴) عمل قلب را کنترل کنید، که همان تجربه مرگ آگاهانه، یا زنده معلق نگاه داشتن بدن است (این هوشیاری جدا از هوشیاری است که در مراتب بالاتر فراهوشیاری اتفاق می‌افتد).

دنبال کردن تمرین‌ها

بهاگوان کریشنا آموخت: "نفس در مدت کودکی، جوانی و پیری، پیوسته از خودش آگاه است؛ روح تجسد یافته، بلاانقطاع نه تنها از این مراتب، بلکه از کسب کردن جسمی دیگر بعد از مرگ (در توالی‌های طولانی "مرگ" و "زندگی" که تناوب‌های نفس بین عوالم فیزیکی و سماوی هستند) آگاه است." (۱۴۲)

با دنبال کردن دستوراتی که به چهار مرتبه‌ی ذکر شده در بالا منتهی می‌شود، ما می‌توانیم نفس را در کلیه مراتب هستی دنبال کنیم، می‌توانیم نفس را از میان مرگ، از میان فضا و در سایر بدن‌ها یا عوالم دیگر دنبال کنیم. آن‌هایی که این قوانین را نمی‌آموزند، نمی‌توانند حس هویت شخصی، آگاهی یا هوشیاری خود را در هنگام

خواب عمیق مرگ، حفظ کنند، و لذا قادر نیستند هر گونه مرتبه قبلی یا حتی مراتب "خواب عمیق" در طول یک زندگانی را به خاطر بیاورند.

با اقتباس از روش‌های دانشمندان هندوی قدیم که این قوانین را تجربه و آزمایش کردند، و لذا دانشی در اختیار دنیا گذاشتند که بسیار ذیقیمت و نشان‌دانی است، هر فردی می‌تواند به حقیقت علمی تناسخ و سایر واقعیت‌های جاودانی باارزش پی ببرد.

سفر روح به سوی کمال

... روح‌هایی که هنوز به مرتبه‌ی کمال نرسیده‌اند و از همسانی ربّانی با ذات احدیت ناآگاهند، پس از مرگ جسم فیزیکی، به طور خود به خود وارد مرتبه‌ی شناخت حق نمی‌گردند. ما به تصویر خداوند خلق شده‌ایم ولی به دلیل همسانی با جسم فیزیکی، تقایص و محدودیت‌های این جسم را به خود گرفته‌ایم. تا زمانی که انسان نسبت به فناپذیری خود هوشیار است و از این مرتبه صعود نکرده، نمی‌تواند به حق پیوندد.

شاهزاده‌ای از کاخ سلطنتی فرار کرد و به محله‌ی فقیرنشینی رفت. به علت لابلالی‌گری و آمیزش با افراد ناصالح، به تدریج هویت اصلی خود را از دست داد. فقط زمانی که پدر، او را پیدا کرد و به کاخ سلطنتی برد، به یاد آورد که یک شاهزاده است.

به طور مشابه، ما فرزندان پادشاه عالم هستیم که از خانه معنوی خود فرار کرده‌ایم. ما آن چنان طولانی خود را در قفس تن زندانی کرده‌ایم که میراث ربّانی خویش را فراموش نموده‌ایم. از زمانی که به زمین

و خودخواه نباشیم، چون راه شیطان آسان‌ترین راه برای دنبال کردن است. ضمناً در چنین شرایطی لزومی به تقلید و تبعیت از زندگی قدیسن نیست چون خوب و بد، یکسان به بهشت می‌روند. از طرف دیگر اگر نقشه خداوند این بود که همه‌ی ما به جهنم برویم، دیگر لزومی نداشت که نگران اعمال خود در این دنیا باشیم. اگر قرار بود زندگی‌های ما شبیه اتومبیل باشد، آیا ارزشی داشت که متوجه و مراقب اعمال و کردار خود باشیم؟ وقتی اتومبیل‌ها کهنه و از کار افتاده می‌شوند آن‌ها را در خرابه‌ای روی هم انبار می‌کنند و این پایان کارشان است. اگر زندگی انسان همین چند صباح است، لزومی به خواندن کتب مقدس یا تمرین کنترل نفس نیست.

اهمیت زمان

معهدا اگر مقصودی عالی در پس زیستن وجود دارد، چگونه می‌توان مرده به دنیا آمدن بچه‌ای را توجیه کرد؟ آن‌هایی که کر و کور و فلج به دنیا می‌آیند یا چند سال زندگی می‌کنند و بعد می‌میرند، در مورد آن‌ها چه حرفی برای گفتن هست؟ فقط کسی که عمری طولانی دارد می‌تواند علیه تمایلات و امیال ناپسند و نادرست مبارزه کرده، سعی کند انسانی خوب باشد. اگر برای طفل شش ماهه‌ای که می‌میرد فرصت دیگری پیش نیاید، چرا خداوند به آن طفل ذهن و مغز داد، ولی فرصتی نداد تا استعدادهای بالقوه‌ی خود را به فعل درآورد؟ عامل

آمده‌ایم نقصان‌ها و آرزوهای جدیدی را رشد داده‌ایم. بنابراین ناچاریم یا همه آرزوهایمان را برآورده سازیم یا با افزایش خرد، آن آرزوها را از بین ببریم و یا به کلی از آن‌ها کناره بگیریم. با وجود این، ماهیت آرزو چنین است که هر بار شخص به آرزویی می‌رسد، شوق به تکرار آن تجربه در او افزایش می‌یابد مگر این که ذهنش بسیار قوی باشد. ارجح است انسان آرزوهای کوچک و بی‌اهمیت خود را برآورده سازد، چون با این کار از بند آن‌ها رها می‌شود. البته لازم است این عمل با کمک خرد و قوه‌ی تمیز انجام شود، وگرنه حتی آرزوهای کوچک ممکن است با قدرتی بیش‌تر و تقویت شده به‌وسیله‌ی تجربه‌ها، مجدداً بازگردند. برای نمونه افرادی که علاقه به کشیدن سیگار دارند، اغلب این طور منطقی‌تراشی می‌کنند: "من امروز هر مقدار دلم خواست سیگار می‌کشم و از فردا لب به آن نمی‌زنم." پس از چند بار تکرار، آن‌ها متوجه می‌شوند که عادت‌ی را در ذهن تثبیت کرده‌اند و رها کردن آن دیگر برایشان مشکل است. این موضوع در مورد هر خواسته‌ای مصداق پیدا می‌کند.

خداوند دیکتاتور نیست که ما را به این دنیا بفرستد و بعد دستور و فرمان دهد که چه بکنیم و چه نکنیم. او به ما اراده داده تا هر چه دوست داریم انجام دهیم. ما داستان‌های زیادی درباره‌ی اهمیت نیکی می‌شنویم ولی اگر همه ما پس از مرگ، مستقیماً به بهشت برویم، پس چه فایده‌ای بر نیکی کردن در دوران حیات مترتب است؟ اگر در پایان حیات، پاداش همه‌ی ابنای بشر یکسان باشد، چرا ما آدمی طماع

زمان، در پیشرفت ما بسیار مهم است. یک دوره زندگی ممکن است وقت و فرصت کافی نصیب ما نسازد.

اگر طفل خردسالی در کودکی می‌میرد دلیلی برای آن مرگ وجود دارد، و چون او وقت کافی برای تبلور استعداد بالقوه انسانی و ربّانی خود نداشته است، به او فرصت دیگری داده خواهد شد تا این مهم را به انجام برساند. چنین شخصی به پسری می‌ماند که مریض است و نمی‌تواند به مدرسه رود. او برای همیشه مدرسه را ترک نمی‌کند. هر وقت حالش خوب شود، فوراً به مدرسه برمی‌گردد تا درس‌هایش را از جایی که رها کرده از سر بگیرد. در مورد زندگی هم همین طور است. اگر ما فرصت نداشته باشیم درس‌هایمان را در این زندگانی بیاموزیم فرصت داریم در زندگی بعدی آن‌ها را فراگیریم.

اگر شما بتوانید "پشت پرده" را ببینید متوجه خواهید شد که زندگی بر روی کره زمین حکم نمایش خیمه شب‌بازی را دارد. زندگی به نظر حقیقتی می‌رسد، ولی آنچه ما در این لحظه تجربه می‌کنیم چند سال بعد به نظرمان یک رؤیای غیرواقعی می‌آید. و آنچه ما در حال حاضر تجربه می‌کنیم، اگر چند سال پیش توصیف می‌شد، غیرواقعی به نظر می‌رسید. هفته گذشته شما روی صندلی‌های دیگر و با افکاری دیگر، در این معبد نشسته بودید. امروز ما شاهد "نمایش" متفاوتی هستیم. چند نفر را در طول زندگی می‌شناختید که دیگر روی کره زمین نیستند؟

درک زندگی به عنوان نمایشی در حال تغییر و گذرا، چیز امیدوارکننده‌ای نیست. این به ما می‌آموزد که زندگی را به هیچ وجه جدی نگیریم. مایا، فریب کیهانی، سبب می‌شود ما احساس کنیم جسممان بسیار واقعی و جزء لازم هستی ماست. ولی در یک لحظه، این جسم ممکن است با ورود مرگ از ما دور شود، و جدایی به هیچ وجه دردناک نیست. وقتی "مرگ" فرا می‌رسد، "عمل" پایان می‌گیرد، شما دیگر نیازی به زمان، پوشاک، غذا یا پناهگاه ندارید، چون دیگر نباید این بسته گوشت را با خود حمل کنید. شما از قفس تن رها هستید، ولی باز هم خودتانید. آیا تا کنون از خود پرسیده‌اید این حقیقت چرا پنهان است؟ میلیون‌ها انسانی که کالبد جسم را ترک گفته‌اند کجا رفته‌اند؟ آیا تا کنون فکر نکرده‌اید که ما نظیر مرغ‌های نگاهداری شده در یک قفس هستیم، وقتی از قفس بیرون آورده می‌شویم تعدادی دیگر جای ما را پر می‌کنند؟ آیا راهی برای حل این معما وجود ندارد؟

به ما قدرت استدلال داده شده تا ببینیم به کجا می‌رویم و از کجا آمده‌ایم. ولی ما وقت کافی روی تجزیه و تحلیل خود و زندگی‌مان نمی‌گذاریم. وگرنه شعور و ادراک به ما می‌گفت، هر شخصیت و خصوصیتی که ما امروز داریم بعد از مرگ هم خواهیم داشت، البته با جزئی بهتر یا بدتر بودن، که بستگی به کوشش ما در جهت بهینه‌سازی دارد. شما در سال، ۳۶۵ روز را پشت سر می‌گذارید و سالی در پس سال دیگر می‌گذرد، ولی فطرتان بعد از مرگ به همان

صورت باقی می ماند که قبل از مرگ بوده. اما "شما"ی بعد از مرگ نظیر "شما"ی قبل از مرگ نخواهد بود. شما به دلیل مردن به صورت فرشته در نمی آید. فقط جسم است که تغییر می کند، وگرنه روح تفاوتی نمی کند. مرگ مانند دروازه ای است که شما از آن عبور می کنید. جسم شما از قفس تن رها شده ولی شما از هر نقطه نظر دیگر، همان خودتان هستید. اگر خلق و خوی تندی داشته باشید، آن را به هنگام مرگ همراه با جسمتان پشت سر نمی گذارید، خلق و خوی تند شما آن قدر با شما هست تا بر آن فایق شوید...

آخرین بخش زندگی، مهم تر از اولین بخش آن است. چون آنچه شما در پایان زندگی هستید، آن چیزی است که پس از مرگ خواهید بود. بخش اول زندگی معمولاً به گونه ای احمقانه و در حالت بهت و سرگردانی به هدر می رود. پس از آن، دوران شور و عشق می رسد و نهایتاً کهنسالی و دوران مبارزه با جسم شروع می شود. من برای توصیف این که چگونه فرد ناگزیر است بدن را مرتباً وصله و دوباره وصله کند تا آن را پابرجا نگاه دارد، عبارتی تحت عنوان "زندگی وصله پینه ای" اختراع کرده ام. جسم اکثر اوقات مایه دردسر است: یا شمع پلاتین عیبی پیدا می کند یا چرخ ها پنجر می شوند. شما یا سردرد دارید یا سرما خورده اید، یا معده تان ناراحت است. دندان تان دچار مشکل می شود و غیره و ذالک. همیشه مشکل، مشکل، مشکل! به همین دلیل برای کسب شادی، واقعاً مهم و ضروری است که بفهمید

شما فقط این جسم نیستید، جسمی با همه دردها و مشکلات، بلکه روحی فناپذیرید.

من زندگی را اصلاً جدی نمی گیرم. همواره می گویم، "پروردگارا هر موقع اراده کردی جسم را از من جدا کنی، مختاری، و تا زمانی که اراده کنی من زنده بمانم، آن هم مختاری، ولی اگر من باید از این تن رها باشم، به آن هم راضی و خرسندم." انسان الزاماً با مرگ، از وابستگی به تن رها نمی شود. اگر با خداوند ارتباط برقرار کنید خواهید دید که از قفس جسم رها هستید. شما جسم نیستید، شما روح ازلی - ابدی هستید.

مسلماناً با تجزیه و تحلیل شخصیت فعلی مان می توانیم تمایلات اساسی فکری و قابلیت هایمان را کشف کنیم. کتب مقدس هندو عقیده دارند که سال های سال زندگی سالم لازم است تا روح آزاد شود. ولی تکامل روح ممکن است با کوشش مصرانه در دنبال کردن راه و زندگی درست و به کمک یک استاد حق واقعی، تسریع شود.

خردمندان هند، انسان را ضمن تجزیه و تحلیل، تحت چهار تقسیم بندی آورده اند: سودرا (Sudras)، کسانی که با قدرت یدی به اجتماع خدمت می کنند. وایشیا (Vaisyas)، آن هایی که از طریق فکر، مهارت، کشاورزی، تجارت، بازرگانی و به طور کلی معامله و داد و ستد خدمت می کنند. کشاتریا (Kshatriyas)، آن هایی که شَم مدیریت، اداره کردن امور و حمایت از دیگران را دارند

- فرمانروایان و جنگاوران - و برهمن (Brahmins)، افرادی با طبیعت متفکرانه که از لحاظ معنوی و روحی به تعالی رسیده‌اند. از نظر کیفی، سودرا آن‌هایی هستند که زندگی برایشان فقط جنبه ارضای خواسته‌های نفسانی را دارد. چنین افرادی می‌خورند، می‌خوابند، کار می‌کنند، پول جمع می‌کنند و نهایتاً می‌میرند، میلیون‌ها انسان امروزه در سطح سودرا یا زحمتکش هستند که صرفاً درصدد تأمین رفاه و آسایش جسم، زندگی می‌کنند. انسانی که در سطح وایشیا است، از نظر فکری فعال و همواره مشغول کار و تحقق خواسته‌ای است. افرادی که در این طبقه هستند به فکر هیچ چیز نمی‌باشند جز دادوستد. آن‌ها فقط برای کسب ثروت، که معمولاً برای خوشی‌های نفسانی به هدر می‌دهند، زندگی می‌کنند ولی بهترین نوع این طبقه، طبعی خلاق و تکامل یافته دارند. گروه سوم، کشاتریا، کسانی هستند که پس از تجربه کسب ثروت و خلق چیزی از راه دادو ستد، شروع به درک معنی و مقصود زندگی می‌کنند. آن‌ها با کنترل نفس سعی دارند بر نفسانیات غالب شوند. نوع وایشیا خودش را درگیر زحمت و کوششی برای پیشرفت روحی نمی‌کند. او صرفاً امرار معاش می‌کند، فرزند تولید می‌کند و به ندرت درصدد درک معنی زندگی جز در چارچوب کار و حرفه خود می‌باشد. ولی گروه سوم یا کشاتریا زندگی را جدی‌تر می‌گیرند. چنین افرادی از خود سؤال می‌کنند: "آیا من نباید کوشش و مبارزه کنم و

بر عادات ناپسند خود غلبه نمایم." آن‌ها اشتیاق دارند بر تمایلات ناسالم خود فایق آمده و کاری را که دوست دارند، انجام دهند.

خود را تجزیه و تحلیل کنید

تا ببینید چگونه می‌توانید تغییر کنید

به طور خلاصه می‌توان چهار نوع هوشیاری انسان را چنین تعریف کرد: سودرا مرتبه‌ای است از هوشیاری که جسم کاملاً اسیر نفس است. وایشیا مرحله کار و خلاقیت فرد است. کشاتریا مرحله جنگ و ستیز است، مرحله‌ای که فرد آرزو دارد با نفسانیات بجنگد و بر وابستگی‌های خود غلبه کند. برهمن مرتبه خرد است که با فایق آمدن بر کلیه وابستگی‌های نفسانی و به گونه‌ای هوشیارانه با غرق شدن در خداوند، به دست می‌آید.

هر فردی در یکی از این طبقه‌بندی‌ها قرار می‌گیرد. اگر شما خود را تجزیه و تحلیل کنید می‌توانید طبقه خود را بیابید. زندگی خود را از زمان کودکی تا کنون تجزیه و تحلیل کنید و ببینید به کدام‌یک از این طبقه‌بندی‌ها تعلق دارید؟ فکر کنید ببینید آیا همواره درصدد کسب شادی‌های زودگذر و ارضای نفسانیات و کسب مال و ثروت بوده‌اید، یا این که بدون فکر و انجام کاری مثبت، همواره در تلاش و فعالیت. خود را تجزیه و تحلیل کنید و ببینید آیا از کودکی فرد خلاق بوده‌اید؟ برای نمونه بعضی از بچه‌ها، از طفولیت علاقه‌مند به کارهای

فنی بوده و تمام مدت در حال از هم بازکردن قطعات اسباب‌بازی و دوباره سوار کردن آن هستند. عده‌ای علاقه زیادی به نقاشی، بازی یا موسیقی دارند. لزومی ندارد شما کارشناس خواننده طراز اول اپرا باشید تا تشخیص دهید فردی دارای نشانه‌های خلاقیت هست یا نه. حتی شعری بی‌معنی نظیر "بله ما در چننه چیزی نداریم"، حاصل ذهن خلاق است.

هر چیزی را که فردی خلق می‌کند، چه به گونه‌ای ماهرانه درست شده باشد چه نشده باشد، تجلی ذهن خلاق است. چنانچه فردی از کودکی قابلیت و استعدادی در زمینه نویسندگی، هنرپیشگی، حجاری، نقاشی، موسیقی یا کارهای فنی از خود نشان دهد مبین آن است که در زندگی گذشته احتمالاً در مرتبه وایشیا بوده است.

زن و شوهرها نباید تمایلات خلاقه یکدیگر یا فرزندانشان را به سخره گیرند. سرکوب کردن روح خلاقه فرد، گناهی علیه روند تکاملی به شمار می‌رود.

از خودتان سؤال کنید آیا از کودکی همه کارها را طبق اصول و فرامین وجدان انجام می‌دادید؟ آیا همواره مراقب اعمال خود بوده و اگر راه خطایی می‌رفتید درصدد تصحیح آن برمی‌آمدید؟ آیا این مبارزه درونی از ابتدای طفولیت در شما وجود داشت؟ اگر چنین بوده شما در مرحله کشاتریا بوده‌اید. ولی اگر از طفولیت همواره به فکر خداوند بوده‌اید، وارد مرحله چهارم یا برهمن شده‌اید.

اگر متوجه شدید که به یکی از طبقات پایین‌تر تعلق دارید، به هیچ وجه ناامید نشده، برعکس تشویق شوید. اگر پس از تجزیه و تحلیل خود پی بردید که هنوز به مراتب عالی نرسیده‌اید، خود را درمانده و بدبخت نپندارید. عقیده بر این است که اگر شما تا کنون تغییر نکرده‌اید، اکنون وقت آن است که تغییر کنید. وقتی مرگ فرا می‌رسد، شما دوست دارید احساس کنید که از آن مرتبه "خاص" عبور کرده و آماده هستید وارد مرتبه عالی‌تری شوید. بنابراین از هم اکنون باید زندگی خود را تغییر دهید. خود را تجزیه و تحلیل کنید و ببینید قبلاً چه جور آدمی بودید؟ در آن صورت می‌توانید به گونه‌ای آرمانی، زندگی‌تان را به قالب جدیدی درآورید.

یاد بگیرید حالات روحی خود را کنترل کنید. خلق و خویهای تندی که اکنون از خود نشان می‌دهید، همه در گذشته به وجود آمدند. اگر این چنین نیست، چرا بعضی از بچه‌ها از کودکی حسود و عده‌ای در همان خانه، از کودکی آرام و دوست‌داشتنی‌اند؟ بچه‌هایی هستند که اگر به آن‌ها بگویید کاری را نکن شدیداً عصبی می‌شوند و جنجال به پا می‌کنند، عده دیگر آرام و مطیع هستند. بچه‌ای از کودکی ممکن است میل به دزدی داشته باشد. این ویژگی‌ها، محصول جانبی تمایلات پیش از تولد است که در زندگی قبلی به وجود آمده‌اند.

یک بار طفل شیرخواری به من داده شد تا بغل کنم، من نزدیک بود بچه را به زمین بزنم چون خداوند به من الهام کرد که او در زندگی گذشته یک قاتل بوده است. ولی به طور معمول زندگی گذشته به

صورت رمزی پنهان باقی می‌ماند. شما ممکن است به جزییات آن پی ببرید و این فقط در صورتی است که خداوند اراده کند.

بین ارزش معنوی و مادی تفاوت بگذارید

یک بار در نیویورک خانمی که با انجمن ما همکاری داشت و کار دفتری می‌کرد به طور خصوصی به من گفت مردی را ملاقات کرده که بصیرت بالایی دارد و به او گفته در زندگی گذشته وی "مری(۱۴۳)" ملکه اسکاتلند بوده است. باور نکردم او قبلاً ملکه بوده باشد. در درونم دعایی کردم و از خداوند خواستم او را از گمراهی بیرون آورد.

چند روز بعد دانشجویی به دیدنم آمد و با هیجان گفت: "مردی را دیده با قدرت فراروانی (همان مردی را که کارمند دفتر ملاقات کرده بود) که به او گفته در زندگی گذشته، وی «مری»، ملکه اسکاتلند بوده است." از خانمی که کار دفتری می‌کرد خواستم به اطاقم بیاید و با قرار دادن دو "ملکه" در مقابل یکدیگر، پرسیدم: "راستی کدام یک از شما ملکه اسکاتلند واقعی هستید؟" خانم‌ها، خوشبختانه به اشتباه خود پی بردند، اشتباهی که ناشی از زودباوری و آمادگی برای قبول و اشتباه گرفتن حقیقت درونی با موفقیت آشکار بیرونی بود.

حقیقت این است که ما دوست داریم تعریف و تمجید شویم و لذا افراد بی‌صلاحیت ممکن است گاه و بی‌گاه از ما سوء استفاده کنند.

ولی این که شما در زندگی گذشته چه کسی بوده‌اید و این که آیا در نظر جهانیان فرد مهمی بوده‌اید یا خیر، نتیجه زیادی به بار نمی‌آورد. بهترین چیز این است که شما صرف‌نظر از موقعیت فعلی دنیوی، از نوع برهمن به دنیا آمده باشید همه شما سهمی از آن کیفیت ربّانی در خود دارید و گرنه امروز در این جا نبودید.

مبادله‌ی روح بین شرق و غرب

از میان میلیون‌ها نفر، شما به این معبد کشیده شده‌اید چون از قبل با شرق و آموزش‌های معنوی آشنا بوده‌اید. اکنون که به ظاهر، غربی می‌آیید، سایر غربی‌ها ممکن است به شما برای رفتن به کلیسای به ظاهر "کافر" بخندند. آن‌هایی که نسبت به شرق تعصب منفی دارند، اخیراً از آن جا نیامده‌اند. ولی آن‌هایی که تمایلی نسبت به شرق دارند احتمالاً در گذشته نزدیک در آن جا به دنیا آمده‌اند. با این نشانه‌ها می‌توان روح‌های شرقی و غربی را از هم تشخیص داد. آیا شما از کودکی از بوی عود و عنبر و داستان‌های مربوط به شرق خوشتان می‌آمد؟ این تمایلات نشان می‌دهد که شما اخیراً با شرق در تماس بوده‌اید.

بسیاری از افراد شرقی اکنون در آمریکا تجسد یافته‌اند. آن‌ها به علت میل فراوان به کسب ثروت‌های مادی در آمریکا به دنیا آمدند تا از بارور شدن درخت آرزوهای خود لذت ببرند و ضمناً در جهت تقویت

روابط قبلی، روسِ علایق فعلی تأثیر می‌گذارد

شما ممکن است متوجه شوید که علاقه شدیدی به بعضی از زبان‌ها داشته و قادر هستید آن‌ها را به سرعت یاد بگیرید. برای نمونه، یکی از دوستانم با یادگیری سریع بسیاری از عبارات بنگالی مرا به حیرت انداخت. عشق به برخی از زبان‌ها، نتیجه ارتباطهای زندگی قبلی است. شما به زبان آلمانی، فرانسه یا چینی یا بنگالی جذب می‌شوید چون قبلاً به آن زبان‌ها سخن گفته‌اید.

اخیراً دختری آمریکایی را ملاقات کردم که می‌گفت: "من هرگز زبان‌های شرقی را مطالعه نکرده‌ام، ولی اغلب اوقات، کلمات ناآشنایی به گوشم می‌رسد. می‌توانم آن‌ها را بیان کنم ولی معنی آن‌ها را درک نمی‌کنم." او بلافاصله نه کلمه بنگالی را بر زبان آورد. او هرگز زبان بنگالی را مطالعه نکرده بود و کسی را که بنگالی بداند، اصلاً نمی‌شناخت، معهداً، کلمات را می‌دانست و درست تلفظ می‌کرد.

به هنگام مسافرت، بعضی از مناظر و مکان‌ها بیش از سایرین توجه شما را جلب می‌کند. اگر جایی بیش از سایر مکان‌ها توجه شما را جلب نمود، احتمالاً قبلاً در آن مکان بوده‌اید.

با این سرنخ‌ها ممکن است عقایدی کلی در مورد زندگی گذشته‌تان به دست آورید. به کمک تفکر و تعمق، شما می‌توانید دانش بیش‌تری در مورد آنچه که قبلاً بوده‌اید به دست آورید.

آرمان‌های معنوی در این کشور قدم بردارند. به طور مشابه، بسیاری از افرادی که در آمریکا به دنیا آمده بودند، بعدها در شرق تجسد یافتند تا از گنجینه‌های معنوی هند بهره برده و به این کشور در جهت توسعه جنبه مادی تمدنش کمک کنند. امیدوارم بسیاری از آمریکایی‌ها برای کمک به هندوستان، به آن کشور بروند و بسیاری از هندی‌ها برای خدمت، به آمریکا بیایند. دنیا، به منزله خانواده خداوند است. او سعی دارد همه ملت‌ها را توسعه دهد و بهبود بخشد. او هیچ کس را بر دیگری ترجیح نمی‌دهد.

از کودکی علاقه‌ی زیادی به بناهای عظیم و داشتن دوست و آشنای زیاد و درختان سایه‌دار و آب داشتم، و این‌ها چیزهایی است که به خود جلب می‌کنم؛ ضمناً از کودکی می‌دانستم صاحب همه این ثروت‌ها خواهم شد، و این که اگر چیزی را آرزو می‌کردم و برای آن زحمت می‌کشیدم به راحتی آن را به دست می‌آوردم. وقتی عقایدم را برای عده‌ای بازگو می‌کردم آن‌ها با شک و تردید به من می‌خندیدند. با وجود این، محیط‌هایی که آرزوی آن را داشتم برایم فراهم شد. در مدرسه‌ای که در رانچی اداره می‌کردم حوضچه بزرگی داشتیم. ستاد ما در "داکشینه‌سوار" (۱۴۴) به رود گنگ باز می‌شود، و اقیانوس اطلس، چشم‌انداز معبد فعلی است.

می‌شوند. با مشاهده چنین شواهدی، ما محق نیستیم اصالت چنین تجربیاتی را مورد شک و تردید قرار دهیم. داستان دیگری نقل می‌کنند از قدیسی در هند که به معبد معروفی در کنار رودخانه‌ای رفته و می‌گوید: "معبد من نزدیک همین جا بود. و اکنون درون این رودخانه پنهان است. غواصان به اعماق رودخانه رفته و معبدی قدیمی را در آن جا پیدا می‌کنند، این مرد در زندگی گذشته قدیسی بود و معبد در آب فرورفته، به او هدیه شده بود.

قلب پاک، بصیرت و روشن بینی

اگر شما هوشیاری جنسیت را بالا نگاه دارید، و قلبتان را از آلودگی پاک کنید، به طوری که وقتی به اطرافیان‌تان نگاه می‌کنید متوجه نباشید که آن‌ها مرد هستند یا زن، همیشه قادر خواهید بود افرادی را که قبلاً می‌شناختید، بشناسید. اگر این هوشیاری را در خودتان رشد دهید و تقویت کنید، فوراً می‌توانید افرادی را که قبلاً می‌شناختید، بشناسید. فرض کنید شما بچه شش ماهه‌ای را در جایی می‌بینید و دیگر او را نمی‌بینید تا سال‌ها بعد که او مرد بزرگی می‌شود. شما احتمالاً آن کودک را در آن مرد مشاهده نمی‌کنید. ولی بعضی از نشانه‌ها ثابت باقی می‌مانند و اگر شما به مدت کافی با آن طفل بوده و آن ویژگی‌ها را در ذهن کاملاً ضبط نموده باشید، می‌توانید آن‌ها را کشف کنید. به ویژه چشم‌ها، اعضای هستند که اغلب به همان حالت

گاهی اتفاق افتاده است که برای اولین بار به جایی رفته‌اید و آن مکان به نظرتان آشنا آمده ولی افرادی که در آن مکان‌ها با شما ارتباط داشتند، از آن جا رفته‌اند؛ و گاهی افرادی را ملاقات می‌نمایید که احساس می‌کنید قبلاً آن‌ها را جایی دیده‌اید. در مورد من، آشنایی همیشه فوراً اتفاق افتاده است، بخصوص با آن‌هایی که قبلاً شاگرد و مرید بوده‌اند.

داستان زیر در مورد یادآوری تجربه‌ای از زندگی گذشته، شهرت جهانی پیدا کرد. دختر خردسالی متعلق به روستای کوچکی در هند بدون دلیل شروع به دل‌تنگی برای دهی نزدیک روستای خود می‌کند، حال او به قدری بد می‌شود که دکتر توصیه می‌کند دختر را به آن روستا ببرند. این کار صورت می‌گیرد و در مقابل چشمان شگفت‌زده اطرافیان، از لحظه‌ای که دختر به روستا نزدیک می‌شود شروع به توصیف جزئیات آن می‌نماید. او مردم را به نام می‌شناسد (اگرچه هرگز به آن جا نرفته است) و مستقیماً به خانه‌ای می‌رود و مردی را که در آن جا بود با نام صدا می‌کند، دختر ادعا می‌کند که او در زندگی گذشته برادر وی بوده است. و اعتراف می‌نماید مقداری طلا داخل یک دیوار آجری در همان خانه پنهان کرده ولی مرگ به او فرصت نداده تا محل آن را برای کسی بازگو نماید. سپس دختر به طرف دیوار مورد نظر می‌رود و طلاها را همان جایی که پنهان کرده بود، پیدا می‌کند. او لباس‌هایش را توصیف می‌کند و می‌گوید چگونه آن‌ها را بسته‌بندی نموده بود. و آن‌ها، همان طور که نشان داده بود، پیدا

آورند. مرد وظیفه دارد بیش‌تر احساس را در خود تقویت کند و زن باید منطق خود را قوی سازد.

حداقل باید در یک رابطه، عشق را کامل نمود

خداوند از ما می‌خواهد دوستی و عشق خود را نثار همه کنیم. ولی ما باید این دوستی را حداقل در یک زمینه کامل نماییم. وقتی با دوستان قدیمی ملاقات می‌کنید، می‌توانید رابطه‌تان را با آن‌ها محکم و کامل سازید. شاگرد (مرید) کسی است که استاد، دوستی ربّانی را در او کامل می‌سازد. آن‌هایی که از دستورات معلم معنوی پیروی می‌کنند، شاگردان او هستند. خواسته‌های یک استاد واقعی، توسط خداوند هدایت می‌شود. و چنانچه شما خود را با خواسته‌های او وفق دهید، از قیدها رها خواهید شد، همان‌طور که او شده است. (۱۴۵)

از همه بالاتر، شما باید بکوشید از زندگی، بالاترین درس‌ها را بیاموزید و سعی کنید در مدرسه زندگی به بالاترین درجات معنوی - برقراری ارتباط با خداوند - دست یابید. اگر به این مهم نایل آید، نقصان‌هایی که در سایر جنبه‌های زندگی داشته‌اید، بخشوده خواهد شد. برای رها شدن از کارما (۱۴۶) که شما را به وظایف دون و پست زندگی، وابسته می‌سازد، عقل و هوشیاری ربّانی را در خود تقویت کنید.

باقی می‌ماند. چشم‌ها به ندرت تغییر می‌کنند، چون دریچه روح هستند. آن‌هایی که چشم‌هایشان خشم، ترس یا شرارتی را نمایان می‌سازد، باید سعی کنند خود را تغییر دهند و کیفیات غیردوستانه‌ای که زیبایی روح را پنهان و سد می‌سازد، از میان بردارند. به دلیل تغییر محیط و همنشین، ذهن و جسم شما تغییراتی پیدا می‌کند ولی تغییرات چشم، بسیار ناچیز است. شما با همان حالت موجود در آن‌ها، مجدداً زاده می‌شوید.

شما ضمناً با تمایلاتی که دارید می‌توانید حدس بزنید در زندگی گذشته مرد بوده‌اید یا زن. بسیاری از زن‌ها رفتار مردانه داشته و بسیاری از مردها دوست دارند مثل زن‌ها رفتار کنند.

مرد و زن، از نظر اهمیت، یکسان هستند. منطق و احساس در هر دوی آن‌ها حضور دارد. ولی در مردها عقل بر احساس غلبه دارد و در زن‌ها احساس غالب است. مردها را با دلیل، راحت‌تر می‌توان تحت تأثیر قرار داد تا با احساس، در حالی که تحت نفوذ گرفتن زن‌ها، از طریق احساس راحت‌تر است.

از طریق ارتباط با خداوند، شما می‌توانید در درون خود، بین این دو کیفیت، تعادل و توازنی به وجود آورید. من هیچ وقت نمی‌توانم ادعا کنم زن هستم یا مرد. همیشه نسبت به اطرافیانم احساسی مادرانه دارم. ولی اگر جایی منطق و عقل من، چیزی را نپذیرد، کسی نمی‌تواند از طریق احساسات مرا تحت تأثیر قرار دهد. بر هر مرد و زنی واجب است توازنی ربّانی میان عقل و احساس خود به وجود

مهارت‌های یدی) و پنج ابزار زیست نیرو که وظایف گردش خون، سوخت و ساز، جذب و دفع و بلورسازی را به عهده دارند.

Astral light نور لطیف: نور اثری از زیست نیروها (پرانای) ساطع می‌شود؛ اساس ساختاری جهان مثالی است. رهرو از طریق چشم سر به هنگام درون‌نگری ممکن است نور لطیف را مشاهده کند.

Astral world عالم مثال یا عالم اثری (برزخ): در ورای عالم ماده فیزیکی، یک جهان لطیف مثالی از نور و انرژی و یک جهان علی یا ذهنی از اندیشه وجود دارد. هر موجودی، هر شیئی و هر جنبشی در این مرتبه‌ی مادی، یک قرینه مثالی (در آن عالم مثال) دارد، زیرا در عالم مثال (ملکوت)، «المثنا»یی از عالم ماده وجود دارد. هنگام مرگ، هر فردی، با آن که از قالب مادی خود جدا شده است، در قالب یک بدن مثالی از نور (که از نظر ظاهری شبیه همان صورت دنیوی به جا مانده است) و یک پیکره‌ی علی اندیشمند، باقی می‌ماند. او به یکی از مناطق مختلف این جهان مثالی، که پر از جنب و جوش حیاتی است، عروج می‌کند (در خانه پدرم اقامتگاه‌های فراوانی وجود دارد - انجیل یوحنا فصل ۱۴ عبارت ۲) تا به تکامل روحانی خویش با آزادی بیش‌تری که به آن عالم لطیف تعلق دارد، ادامه دهد. او در آن جا برای مدتی که از پیش معین و مقدر است، باقی می‌ماند تا زمانی که در این دنیا دوباره متولد گردد.

فهرست معانی

Arjuna آرژونا: شاگرد بلندمرتبه‌ای که بهاگان کریشنا پیام جاودانی بهاگاواد گیتا را به او ابلاغ کرد. یکی از پنج شاهزاده در داستان حماسی بزرگ هندو، ماهابهاراتا، که در آن او شخصیت اصلی داستان است.

Ashram اشرام: زاویه، اغلب به صومعه هم گفته می‌شود.

Astral body بدن مثالی: جسم لطیف نوری انسان، prana (پرانای) یا زیست نیرو؛ دومین از سه پوششی که به ترتیب روح را پوشانده است: بدن علی، بدن مثالی و بدن فیزیکی. قوای بدن لطیف نوری به جسم فیزیکی زندگی می‌بخشد، همان گونه که الکتریسیته حباب چراغ را روشن می‌کند. بدن لطیف نوری از نوزده عنصر تشکیل شده: هوش، نفس (ایگو)، احساس، ذهن (هوشیاری حسی)، پنج ابزار دانش (قدرت‌های حسی درون ارگان‌های فیزیکی، بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و بساوایی)، پنج ابزار عمل (قدرت‌های اجرایی در ابزارهای فیزیکی زایش، اعمال قدرت، سخنوری، حرکت و انجام

Avatar **آواتار:** تجسد ربّانی، از کلمه سانسکریت اوتارا، با ریشه ava "پایین" و tri "عبور کردن"، به کسی که به حق می‌پیوندد و سپس به زمین برمی‌گردد تا به بشر کمک کند، اطلاق می‌شود.

Bhagavad Gita **بهاگاواد گیتا:** «آواز پروردگار». کتاب مقدس هندوهاست که شامل هجده فصل از رزمنامه مه‌بهاراتا (۳۲۷) می‌باشد و به صورت مکالمه بین آواتار (حضرت کریشنا) و شاگرد او آرجونا در شب جنگ تاریخی کوروکشترا (Kurukshetra) در حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح صورت گرفته است. گیتا داستان زیبا و ظریفی است از علم یوگا (اتحاد با پروردگار) و تجویز ابدی شادی و موفقیت در زندگی روزمره. مهاتماگاندی در مورد این کتاب مقدس جهانی، نوشت: «افرادی که روی گیتا تمرکز می‌کنند، هر روز سرور تازه و معانی جدیدی از آن به دست می‌آورند. هیچ معمایی وجود ندارد که گیتا قادر به حل آن نباشد».

عباراتی که از گیتا در این کتاب نقل شده از ترجمه‌ی گیتا توسط پاراماهانسا یوگاناندا اقتباس شده است، این ترجمه از زبان سانسکریت است که گاهی، تحت‌اللفظی و گاه ترجمه آزاد است.

Bhagavan Krishna **بهاگاوان کریشنا:** آواتاری که صد هزار سال پیش از میلاد مسیح در هند می‌زیسته. یکی از معانی که در کتب مقدس هندو، از کریشنا شده روح حاضر و ناظر است. لذا واژه کریشنا

Aum **اوم:** لغتی با ریشه سانسکریت، که به گونه‌ای نمادین نشان‌دهنده خدایی است که همه چیز را خلق کرده و نگاه می‌دارد، ارتعاش کیهانی. «اوم» در ودا (Veda) تبدیل به لغت مقدس "هوم" در تبتی‌ها، "آمین" در مسلمان‌ها و "آمن" در مصری‌ها، یونانی‌ها، رومی‌ها، کلیمی‌ها و مسیحی‌ها شد. ادیان بزرگ بر این باورند که تمام مخلوقات منشأشان از انرژی ارتعاشی کیهانی "اوم" یا "آمن" یا "کلمه" است. «در ابتدا کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود... همه چیز توسط او (کلمه یا اوم) ساخته شده بود، و بدون او هیچ چیزی نبود که ساخته شده باشد (انجیل یوحنا ۱:۳)».

"آمن" در عبری به معنای یقین و ایمان است. «این افراد آمین گفتند، افراد با ایمان و مؤمن واقعی، در آغاز خلقت آفرینش. (تورات ۳:۱۴) همان طوری که صدا می‌تواند ناشی از ارتعاش یک موتور در حال کار باشد، صدای حاضر و ناظر «اوم» با اطمینان بر فعالیت «موتور کیهانی» شهادت می‌دهد، که نبض زندگی و هر ذره‌ای از مخلوقات را از طریق انرژی ارتعاشی، پابرجا نگاه می‌دارد. پاراماهانسا یوگاناندا در کلاس‌های خودسکوفایی، فنونی از تمرکز را آموزش می‌دهد که تمرین و اجرای آن‌ها تجربه خدا یا اوم یا روح‌القدس را نتیجه می‌دهد. این ارتباط پربرکت با قدرت مقدس نادیدنی، اساس علمی و واقعی دعا را تشکیل می‌دهد.

مانند حضرت مسیح عنوانی است که ربوبیت آواتار را مشخص می‌کند - یعنی یکی بودن او را با خداوند. بهاگوان به معنای خدا (۳۲۸) است.

Brahma-Vishnu-Shiva: (برهما - ویشنو - شیوا) سه جنبه همه جا بودن خداوند در خلقت هستند. آن‌ها عهده‌دار وظیفه سه‌گانه هوشیاری ربّانی‌اند که فعالیت‌های کیهانی طبیعت (خلقت، حراست، نیستی) را هدایت می‌کند.

Brahman برهمن: خداوند مطلق

caste کاست: (طبقه) این کلمه در اصل به مفهوم طبقات مختلف جامعه نبود، بلکه طبقه‌بندی‌ای بود بر اساس ظرفیت‌های طبیعی انسان. انسان در دوران تکاملش، از چهار مرتبه مشخص که بنا به اعتقاد خردمندان قدیم هندو سودرا (Sudra)، وایشیا (Vaisya) و کشاتریا (Kshatriya)، برهمن (Brahmin) نامیده می‌شود، عبور می‌کند، Sudra بیش‌تر رغبت به ارضای نیازها و آرزوهای جسمی دارد. کاری که بیش‌تر از همه به رشد فیزیکی کمک می‌کند، کار بدنی است. Vaisya، جاه‌طلبی برای کسب منافع مادی و ارضای نفسانیات دارد. فرد در این مرتبه، بیش از Sudra، توانایی خلاق دارد و در پس شغل و حرفه‌ای نظیر کشاورزی، تجارت، هنر یا هر آنچه انرژی ذهنی او را بارور می‌سازد، است. Kshatriya پس از برآورده

کردن آمال و آرزوهای Sudra و Vaisya شروع به جستجوی معنی حیات می‌کند، او سعی می‌کند بر عادت‌های بد خود غلبه کند و حواس خود را تحت کنترل درآورد و آنچه صحیح است انجام دهد. Kshatriya در صورت داشتن شغل معمولاً جزء حکمفرمایان، سیاستمداران و جنگاوران شرافتمند هستند. برهمن بر طبیعت مادون خود غلبه کرده تمایلی طبیعی به دنبال کردن راه معنوی داشت و خداشناس بود، او قادر بود تا به دیگران درس‌هایی بیاموزد و آن‌ها را آزاد سازد.

Causal Body: (بدن علی) در اصل انسان به عنوان یک روح دارای یک بدن علی است. بدن علی او یک قالب فکری یا ذهنی برای بدن‌های فیزیکی و مثالی اوست. بدن علی از ۳۵ عنصر فکری یا ذهنی تشکیل شده که با ۱۹ عنصر بدن مثالی و هم چنین ۱۶ عنصر مادی اولیه جسم فیزیکی، مطابقت دارند.

در پس دنیای فیزیکی که از ماده ساخته شده (اتم‌ها، پروتون‌ها، الکترون‌ها) و جهان لطیف مثالی که از نور و انرژی درست شده، یک جهان علی یا ذهنی از اندیشه وجود دارد. پس از این که انسان آن قدر تکامل می‌یابد که از عوالم فیزیکی و مثالی عبور و صعود می‌کند، در عالم علی سکونت می‌گزیند. در هوشیاری موجودات علی، عوالم فیزیکی و مثالی در جوهر فکر شکل می‌گیرند. آنچه انسان فیزیکی در اندیشه‌اش می‌پروراند، انسان علی می‌تواند به واقعیت درآورد - یگانه

هوشیاری خواب و هوشیاری رؤیا. انسان فانی، روح و فراهوشیاری را تجربه نمی‌کند و خداوند را هم تجربه نمی‌کند، ولی انسان متعالی تجربه می‌کند. زیرا انسان فانی از طریق جسم، هوشیار است، ولی انسان متعالی از طریق عالم هستی، که به صورت جسمش احساس می‌کند، هوشیار است. هوشیاری کیهانی فراتر است، یعنی همان تجربه یکی شدن با خداوند در هوشیاری مطلق او، فراسوی خلقت ارتعاشی و هم چنین با حضور همه جا حاضر ذات یگانه، که در عوالم پدیده‌ای متجلی است.

Cosmic Consciousness هوشیاری کیهانی: خدای مطلق،

روح فراسوی خلقت. هم چنین مرتبه سامادی (samadhi)، مراقبه، یکی شدن با هستی لایتناهی، هم فراسو و هم درون ذات در حال ارتعاش عالم خلقت.

Dharma دارما: قوانین جاودانی تقوی و پرهیزکاری که خلقت را

استوار نگاه می‌دارد. وظیفه فطری هر انسانی است که در هماهنگی با این اصول زندگی کند.

Disciple: رهرو و شاگرد مشتاقی که برای شناخت حق نزد معلم

الهی می‌آید، و برای این منظور رابطه پایدار معنوی با او برقرار می‌کند.

محدودیت موجود، خود فکر است. نهایتاً انسان از آخرین پوشش روح (بدن علی‌اش) جدا می‌شود تا با یکتای همه جا حاضر، فراسوی همه اقلیم‌های ارتعاشی، یکی شود.

Christ Center چشم سر: مرکز تمرکز و اراده در بدن. نقطه‌ای

بین دو ابرو. محل هوشیاری الهی و چشم ربّانی.

Christ Consciousness هوشیاری الهی: «هوشیاری الهی»

هوشیاری فرافکن شده خداوند همه جا حاضر در کل خلقت است. در نوشته‌های مقدس مسیحیت، آن را یگانه تجلی خالص پروردگار (در نماد پدر) در خلقت می‌نامند. در نوشته‌های مقدس هندو آن را هوشیاری کیهانی روح (۳۲۹) می‌نامند که در کل آفرینش تجلی دارد. این، همان هوشیاری جهانی، یکی بودن با خداست که مسیح، کریشنا و سایر آواتارها مظهر و نماد آن هستند. قدیسین بزرگ و یوگی‌ها به آن، مرتبه (samadhi) مراقبه می‌گویند که در آن حالت، هوشیاری آن‌ها با هوشیاری کلیه ذرات عالم خلقت همسان می‌شود. در این وضعیت آن‌ها کل عالم هستی را به صورت جسم خود احساس می‌کنند.

Consciousness States مراتب هوشیاری: در هوشیاری

فناپذیر، انسان سه مرتبه را تجربه می‌کند: هوشیاری بیداری،

Divine Mother مادر ربّانی: جنبه‌ای از هستی لایتناهی که در آفرینش فعال است؛ شاکتی (shakti) یا قدرت خالق متعال. سایر واژه‌هایی که توصیف‌کننده این جنبه ربوبیت است، عبارتند از طبیعت یا پراکرتی (Prakriti)، اوم (Aum)، روح‌القدس، ارتعاش هوشیاری کیهانی. ضمناً جنبه‌ای از هستی لایتناهی در نماد مادر، که مظهر عشق الهی و شفقت است. نوشته‌های مقدس هندو می‌آموزند که خداوند، هم همه جا حاضر، و هم متعالی است، جنبه عینی و ذهنی (شخصی و غیرشخصی) دارد. او را هم می‌شود در وادی مطلق با کیفیات جاودانی نظیر عشق، خرد، شادی و نور جستجو کرد و هم در مفاهیمی نظیر پدر، مادر و دوست آسمانی یافت.

Egoism خودپسندی: اصل ایگو (ego)، Ahamkara (آهامکارا) در سانسکریت (من می‌کنم)، ریشه دوگانگی و جدایی ظاهری بین انسان و خالق است. خودپسندی انسان را زیر یوغ مایا می‌برد که در نتیجه آن، روح، با محدودیت‌های هوشیاری جسمی به گونه‌ای فریبنده همسان شده و یکی بودنش را با هستی لایتناهی فراموش می‌کند.

عناصر (پنج) ارتعاش کیهانی یا اوم (Aum)، همه خلقت‌های فیزیکی را می‌سازد، از جمله بدن فیزیکی انسان را، از طریق ظهور پنج **Tattvas (عناصر):** زمین، آب، آتش، هوا و اتر. این‌ها نیروهای

ساختاری مرتعش و هوشمند در طبیعت هستند. بدون عنصر خاک، ماده جامدی وجود نداشت. بدون عنصر آب حالت مایعی وجود نداشت، بدون عنصر هوا، حالت گازی وجود نداشت، بدون عنصر آتش، گرما، و بدون عنصر اتر، زمینه‌ای برای ایجاد نمایش فیلم کیهانی وجود نداشت.

Ether اتر: کلمه سانسکریت آن akash است. اگرچه در فرضیه علمی کنونی در مورد ماهیت جهان مادی، اتر عاملی در نظر گرفته نمی‌شود، میلیون‌ها سال است که خردمندان هندی به این کلمه اشاره کرده‌اند. پاراماهانسا یوگاناندا، از اتر به عنوان زمینه‌ای (۳۳۰) که خداوند فیلم کیهانی خلقت را روی آن فرافکن می‌سازد، نام می‌برد. فضا به اشیا بُعد می‌دهد، اتر تصاویر را از هم جدا می‌کند. این "زمینه"، یک نیروی خلاق به شمار می‌رود که همه ارتعاشات فضایی را هماهنگ می‌سازد، یک عامل لازم، به هنگام در نظر گرفتن نیروهای لطیف‌تر - فکر و زیست نیرو - و ماهیت فضا و مبدأ نیروهای مادی و ماده.

evil (شیطان): نیروی شیطانی که حضور همه جا حاضر حق را در خلقت، کدر و تیره می‌سازد. مظهر و نشانه ناهماهنگی در طبیعت انسان. این واژه ضمناً توصیف‌کننده هر چیزی است که خلاف قانون

ربّانی (دارما) است که سبب می‌شود انسان، هوشیاری وحدت لازم خود را با خداوند از دست بدهد، و همین مانع شناخت حق می‌گردد.

Guru گورو، معلم ربّانی: اگرچه از این واژه به غلط، اغلب برای اشاره به هر استاد یا معلمی استفاده می‌شود، ولی گورو واقعی، و روشن‌بین فردی است که به علت فایق آمدن بر نفس، توانسته با روح همه جا حاضر، خود را همسان سازد. چنین شخصی شایستگی کامل دارد تا سالک را در سیر و سلوک درونی خود، هدایت کند.

Intuition: قوه شهودی روح، که سبب می‌شود انسان به طور مستقیم و بدون حواس میانجی، حقیقت را ادراک کند.

Jadava: Jadava Krishna، اشاره به طایفه‌ای دارد که بهاگاوان کریشنا سلطان آن بود، یکی از بی‌شمار نام‌هایی است که کریشنا را با آن می‌شناسند.

Karma کارما: تأثیر اعمال گذشته ناشی از زندگی کنونی یا از زندگی‌های گذشته. این واژه از کلمه سانسکریت Kri، به معنای انجام دادن، می‌آید. قانون توازن‌بخش کارما، همان قانون عمل و عکس‌العمل، علت و معلول، کاشتن و درو کردن است. در مسیر عدالت طبیعی، هر انسانی با افکار و اعمالش به سرنوشت خود شکل

می‌بخشد. هر گونه انرژی، که او خردمندانه یا بی‌خردانه، به حرکت درآورده، باید به صورت نقطه شروع اعمالش به او برگردد. مثل دایره‌ای که به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر خودش را کامل می‌کند. درک قانون کارما به عنوان قانون عدالت، ذهن انسان را از هر گونه رنجشی علیه خداوند و بندگان او رها می‌سازد. کارمای هر فردی از تناسخی به تناسخ دیگر، او را دنبال می‌کند تا فرد از نظر روحی به تعالی کامل برسد.

Lahiri Mahasaya لاهییری ماهاسایا: لاهییری نام فامیل شیاماچاران لاهییری (۱۸۲۸-۹۵) است. ماهاسایا یک عنوان مذهبی سانسکریت، به معنی «وسیع‌الفکر» است.

لاهییری ماهاسایا شاگرد باباجی، و معلم مذهبی سوامی شری یوکتشوار (Sri Yukteswar Swami) بود. او کسی بود که باباجی به وی علم قدیمی و فراموش شده کریا یوگا را آموخت.

Mahavatar Babaji ماهآواتار باباجی: زنده ابدی ماهآواتار (آواتار بزرگ)، که در سال ۱۸۶۱ کریا یوگا را به لاهییری ماهاسایا آموخت و با این کار، علم ربّانی را که قرن‌ها بود به دست فراموشی سپرده شده بود، مجدداً زنده کرد.

Master استاد: کسی که روی خود تسلط کامل دارد. نویسنده اشاره می‌کند که کیفیات برجسته یک پیر یا مرشد، فیزیکی نیست بلکه معنوی است... نشانه این که فردی به این درجه از تعالی رسیده، این است که بتواند به طور ارادی وارد مرتبه بی‌تنفسی و کسب شادی پایدار گردد.

Maya مایا: قدرت اغفال‌کننده موجود در ساختار خلقت، که به وسیله آن وحدت به صورت کثرت ظاهر می‌شود. مایا، اصل نسبیت، تعکیس، تضاد، دوگانگی، مراتب مخالف و ضد، شیطان و اهریمن است که حضرت مسیح آن را به عنوان جنایتکار و دروغگو تصویر کرد، چرا که هیچ چیز راستی در او وجود ندارد. (انجیل یوحنا ۸:۴۴)

Medulla مغز حرام: نقطه اصلی ورود زیست نیرو (پرانای) به بدن. جایگاه ششمین مرکز مغزی نخاعی که وظیفه‌اش دریافت و هدایت جریان ورودی انرژی کیهانی است. زیست نیرو که در هفتمین مرکز (sahasrara) در فوقانی‌ترین قسمت مغز ذخیره شده است، از این مخزن به همه بدن پخش می‌گردد. مغز حرام کلید اصلی (سویچ) است که ورود، ذخیره و توزیع زیست نیرو را کنترل می‌کند.

Paramahansa پاراماهاانسا: عنوان مذهبی، مشخص‌کننده کسی است که به بالاترین مرتبه در ارتباط خلل‌ناپذیر با خداوند دست

یافته است و تنها از طریق تعلیمات یک معلم مذهبی واقعی، به یک شاگرد با کفایت، امکان‌پذیر می‌شود. سوامی شری یوکتشوار این عنوان را در سال ۱۹۳۵ به شاگرد عزیزش یوگاناندا اعطا کرد. معنای لغوی پاراماهاانسا «قوی متعالی» (supreme swan) است. در مکتب مقدس هندو «هانسا» یا قو، نماد قدرت تمیز ربّانی است.

Prana پرانا: انرژی زندگی یا زیست‌نیرو. آگاهی، لطیف‌تر از انرژی اتمی، اصل کیهان فیزیکی و ماده اصلی دنیای مثالی است. در دنیای فیزیکی دو نوع پرانا وجود دارد: (۱) انرژی ارتعاشی کیهانی که در همه جهان حاضر است و همه چیز را می‌سازد و نگاه می‌دارد، (۲) پرانای مخصوص و ویژه یا انرژی که در بدن هر انسانی منتشر است و آن را حفظ می‌کند.

Reincarnation تناسخ: این دکترین است که انسان‌ها تحت قانون تکامل، مکرراً در زندگی‌های بالاتر، حیات می‌یابند، تمایلات و اعمال نادرست، این حرکت را کند و تلاش‌های معنوی، این حرکت را تند می‌کند - و این حرکت تکاملی تا زمانی که فرد به مرحله تطهیر کامل و اتحاد با هستی برسد، ادامه دارد. در نتیجه‌ی گذر از محدودیت‌ها و کاستی‌های هوشیاری فناپذیر، روح برای همیشه از تناسخ اجباری رهایی می‌یابد. «برای کسی که در این راه موفق شود،

Satan: در زبان عبری به معنی "مخالف"، "دشمن" است. شیطان (Satan) نیروی هوشیار و مستقل جهانی است که هر چیز و هر کس را با هوشیاری غیرمعنوی محدودکننده و جدایی از حق، فریب می‌دهد. برای رسیدن به این مقصود، شیطان از سلاح مایا (فریب کیهانی) و آویدیا (avidya) (فریب فردی، جهل) استفاده می‌کند.

Sat-Tat-Aum: Sat حقیقت، مطلق، شادی کامل، Tat، هوشمندی جهانی یا هوشیاری، Aum، ارتعاش خلاق هوشمند کیهانی، کلمه نمادی برای خداوند.

Self خود: هنگامی که با حرف بزرگ نوشته شود برای مشخص کردن آتمن (۳۳۲) یا روح، ذات انسان و چیزی کاملاً متفاوت از خود عادی یا همان (ایگو)، من یا شخصیت انسانی است. خود، روح تجردیافته‌ای است که اساس طبیعت آن باقی، همواره هوشیار و همواره مسرور است. خود یا روح، سرچشمه عشق، خرد، صلح، شهامت، رحمت و سایر کیفیات روحی است.

Self-realization خودشکوفایی: پاراماهانسا یوگاناندا خودشکوفایی را این گونه توصیف کرده است: «خودشکوفایی یعنی دانستن - جسمی، ذهنی و روحی - این که ما با پروردگار همه جا

ستونی در معبد پروردگارم برپا می‌کنم و او هیچ گاه از این بارگاه خارج نخواهد شد» (مکاشفه یوحنا ۱۲:۳).

مفهوم تناسخ منحصر به فلسفه شرق نیست، بلکه به عنوان یک حقیقت بنیادی در بسیاری از تمدن‌های کهن نیز مطرح بوده است. کلیسای مسیحیت در آغاز، مسئله تناسخ را که توسط عرفا و بعضی از پدران روحانی از جمله کاهن اسکندریه، اوریگن و سنت جروم (۳۳۱) مطرح شده بود پذیرفت. در زمان شورای دوم قسطنطنیه در سال ۵۵۳ پس از میلاد، این دکترین به طور رسمی از آموزش‌های کلیسا حذف شد. امروزه بسیاری از متفکران غربی در حال روی آوردن به قانون کارما و تناسخ به عنوان تبیین مطمئن و مهمی برای نابرابری‌های ظاهری زندگی هستند.

Rishi ریشی: (غیب‌بین) انسان‌های متعالی که خردی ربّانی دارند، به ویژه خردمندان روشن ضمیر هند قدیم که برای آن‌ها وداها به طور شهودی آشکار بود.

Samadhi سامادی: وجد، خلسه، تجربه فراهوشیارانه و نهایتاً اتحاد با هستی لایتنهای به عنوان واقعیت عالی و نافذ در تمام عالم هستی.

Sri Yukteswar, Swami شری یوکتشوار، سوامی
(۱۸۵۵-۱۹۳۶): روحانی مسیح‌اندیش هند جدید، معلم روحانی
پاراماهانسا یوگاناندا و نویسنده کتاب «دانش مقدس» (۳۳۳) (رساله‌ای
در مورد وحدت زیربنایی کتب مقدس هندو و مسیحیت). داستان
زندگی شری یوکتشوار توسط پاراماهانسا یوگاناندا در کتاب «شرح
زندگی یک یوگی» آورده شده است.

Superconscious mind: قدرت همه چیزدان روح که
حقیقت را مستقیماً از طریق شهود درک می‌کند.

Trinity: وقتی حضرت احدیت آفرینش را خلق می‌کند، خلقت سه
جنبه پیدا می‌کند: پدر، پسر، روح‌القدس یا Sat, Tat, Aum، پدر
(Sat) خداوند به عنوان خالق فراسوی آفرینش است. پسر (Tat)
هوشیاری همه جا حاضر خداوند در خلقت است. روح‌القدس (Aum)
قدرت ارتعاشی خالق است که به صورت آفرینش تجلی می‌کند.
دوره‌های متعددی از خلقت و نیستی به ابدیت پیوسته‌اند. هنگام
قیامت، این سه اقوم و سایر نسبیت‌های خلقت، در روح مطلق
مستحیل می‌شوند.

Vedas وداها: چهار کتاب مقدس هندو: ریگ ودا (Rig Veda)،
ساما ودا (Sama Veda)، یاجور ودا (Yajur Veda)، آتاروا ودا

ناظر و حاضر یکی هستیم، این که نباید دعا کنیم که خداوند نزد ما
بیاید، و این که ما نه تنها تمام مدت نزدیک او هستیم، بلکه حضور او
حضور ماست، و ما اکنون به همان اندازه جزئی از او هستیم که در
آینده خواهیم بود. تنها کاری که باید انجام دهیم، گسترش دانشمان
است.»

Shankara, Swami سوامی شانکارا: یکی از مشهورترین
فلاسفه هند.

soul: روح فردیت یافته. روح، ماهیت واقعی و نامیرای انسان و
همه موجودات زنده است. روح به طور موقت در جامه‌های بدن‌های
علی، مثالی و فیزیکی پنهان است. ماهیت روح، حضرت حق است:
همواره باقی، همواره هوشیار، همواره مسرور.

spiritual eye چشم روحانی: یگانه چشم شهود و درک، چشم
سر، بین دو ابرو و راه ورود به مراتب عالی هوشیاری روحانی. حضرت
مسیح به نور روحانی که از طریق چشم بصیرت ادراک می‌شود چنین
اشاره می‌کند: «وقتی شما همه چشم شوید، تمامی وجودتان نور
می‌شود... پس مراقب باشید که نور درونتان تاریک نشود» (انجیل لوقا
۳۴:۱۱-۳۵).

(Atharva Veda). آنها در اصل ادبیاتی شامل سرود، مراسم مذهبی، شعرخوانی برای زنده کردن و معنویت بخشیدن به همه دوره‌های زندگی و فعالیت انسان می‌باشند. در میان کتب بی‌شمار علمی هند، Veda (ریشه سانسکریت vid، "دانستن") نوشته‌هایی است که به هیچ نویسنده‌ای نسبت داده نشده است.

پی‌نوشت

Swami Sri Yukteswar (۱)

(۲) یوگی کسی است که علم یوگا را می‌آموزد. هر فردی که شیوه‌های علمی برای شناخت حق را می‌آموزد، یک یوگی است. او ممکن است متأهل یا مجرد، دارای مسؤولیت‌های دنیوی یا در قید بندهای رسمی مذهبی باشد.

(۳) این کلمه‌ی سانسکریت به معنی "پایین آمدن" است. ریشه‌ی آن ava "پایین" و tri، "عبور کردن" است. در کتب مقدس هندو آواتار به معنی فرود روح خداوند در جسم است.

Kriya Yoga (۴)

(۵) Vedas از کلمه سانسکریت vid به معنی شناختن آمده. وداها مجموعه قطوری از ۱۰۰۰۰۰ اشعار دو بیتی است. اصل و مبدا وداها به عهد عتیق برمی‌گردد. آنها برای هزاران سال به طور لفظی از نسلی به نسل دیگر رسیدند. طبق روایتی، روشن ضمیری به نام Vyasa که در زمان بهاگاوآن کریشنا (به فهرست لغات آخر کتاب رجوع شود) زندگی می‌کرد، مأموریت یافت وداها را در شکل فعلی آن تنظیم و تهیه نماید. وداها شامل ریگ ودا (RigVeda)، ساما ودا (SamaVeda)، یاجور ودا (YajurVeda) و اتاروا ودا (AtharvaVeda) می‌باشد.

(۶) rishi: معنی تحت‌اللفظی آن "بیننده" است. ریشی‌ها افراد روشن‌ضمیری بودند که وداها در دوران نامشخصی از باستان قدیم به آنها الهام شد.

(۷) آنها خردمندان واقعی هستند. که روز برهما را که به مدت هزار دوره (یوگا) ادامه دارد و شام برهما را که باز هم برای هزار دوره دوام دارد، می‌شناسند. در طلوع صبح برهما، همه آفرینش، روح تازه یافته، از مرتبه نیستی به هستی تجلی پیدا می‌کنند؛ در غروب و شامگاه برهما، همه آفرینش به خواب عدم ظهور و عدم تجلی، فرومی‌روند. " (بهاگاواد گیتا ۸۱-۷:VIIII)

(۸) خوب نگاه کنید ملکوت خداوند در درون شماست. " (انجیل لوقا ۱۷:۲۱)

(۹) بگذارید انسان به کمک نفس (مطمئنانه)، خود را از منیت برهاند. اجازه ندهید نفس (مطمئنانه)، خود را خوار و حقیر بشمارد. برای آن‌هایی که به کمک خود برتر (روح) بر نفس خود (ایگو) غالب شده‌اند،

۲۰) انجیل لوقا ۳:۱۲

۲۱) بهاگاواد گیتا (۵۲: XVIII)

۲۲) بهاگاواد گیتا (۸۳: IV)

۲۳) انجیل مرقس ۹:۴۳

۲۴) روح ضمن این که با انجام اعمال و امیال نادرست پسروری داشته و با انجام اعمال معنوی پسروری دارد، سیری را طی می‌کند تا زمانی که به خداشناسی کامل رسیده و با هستی لایتنهای یکی شود. پس از بیرون آمدن از گمراهی و فریب‌های دنیوی، روح برای همیشه آزاد می‌گردد. "آن‌هایی که افکارشان غرق در آن (روح بزرگ) است و روحشان با ذات حق یکی شده، و صرفاً در طلب و در جستجوی پیوستگی با او هستند، و هستی آن‌ها از فریب‌های زهرآگینی که پادزهر خرد تشریح می‌کند، رهاست، این چنین انسان‌هایی به مرتبه‌ی وصل می‌رسند." (بهاگاواد گیتا ۷:۷۷): در انجیل به‌طور مشابه آمده: "کسی که غالب شود، برای او در معبد خدای خود، ستونی می‌سازم، و او دیگر بیرون نخواهد رفت." (مکاشفه‌ی یوحنا ۱۲:۳)

۲۵) ما انسان را خلق کردیم سپس از روح خود به او دمیدیم. (سوره مؤمنون آیه ۱۳) «مترجم»

۲۶) انجیل متا ۲۶:۳۹

۲۷) cauterize منظور مهر داغ روی چیزی گذاشتن است. «مترجم»

۲۸) سالکین بزرگ از آگاهی ربّانی خاصی بهره‌مند هستند که در همه‌ی جسم آن‌ها نفوذ می‌کند. برای نمونه، درک شهودی اعمال نادرست یک شاگرد را ممکن است مثل گزش درد حس کنند. به‌طور مشابه شهودات شاد و متوازن را گاهی به صورت احساس لذت‌بخشی، حس می‌کنند.

۲۹) بدان که خدا منحصرأ دوست و یاور (بندگان) است... و اوست که بر هر چیز تواناست (سوره شوری - آیه ۸) «مترجم»

۳۰) محل چشم "سر" یا چشم بصیرت یا Kutastha یا مرکز هوشیاری ربّانی

۳۱) چشم معنوی، دریچه‌ی زیست نیرو (pranic) که فرد باید از طریق آن وارد شود تا به فراهوشیاری، هوشیاری ربّانی، هوشیاری کیهانی، دست یابد. "من در هستم. هر که از این در وارد شود نجات خواهد یافت و وارد و خارج می‌شود و چراگاه را پیدا می‌کند." (انجیل یوحنا ۱۰:۹)

۳۲) [اوه آرجونا] امروز تو را با همان یوگای قدیمی آشنا کردم. چون تو شاگرد وفادار و دوست من هستی. این رمز مقدس (یوگا)، منافع بسیار ذیقیمی نصیب بشریت می‌کند. [بهاگاواد گیتا ۳: IV]

۳۳) آن جنبه‌ی نامتناهی لایزال که در خلقت فعال است، در کتب مقدس هندو به نام مادر ربّانی نامیده می‌شود. پروردگار در شکل مادر کیهانی در مقابل بهاکتای واقعی (bhakta) به صورت انسان ظاهر می‌شود. «پاراماهانسا یوگاناندا»

۳۴) از شعر «دعای نیمه شب»، سروده‌ی پاراماهانسا یوگاناندا

خود برتر به صورت دوست نفس درآمد. ولی مسلماً خود برتر به گونه‌ای خصمانه با نفسی که مقهور و مطیع نشود، رفتار می‌کند." (بهاگاواد گیتا ۶-۷: VI)

۱۰) Maya: فریب کیهانی. مایا قدرت اغواکننده‌ای در آفرینش است که به علت آن، محدودیت‌ها و تقسیم‌بندی‌ها به طور ظاهری در دنیای بی‌قیاس و لاینفک حضور دارند. در طرح و بازی (Lila) خداوند، یگانه وظیفه‌ی قدرت فریبنده (مایا) این است که پرده‌ی جهل را به روی انسان بیندازد، و آگاهی او را از روح بزرگ متوجه ماده و از واقعیت متوجه غیرواقعی سازد.

۱۱) به هر کجا رو کنی خداوند را می‌بینی. (سوره بقره) «مترجم»

۱۲) Samadhi: سرور ربّانی، مرتبه‌ی وحدت با حق که در تفکر و تعمق بسیار عمیق دست می‌دهد.

۱۳) قدرت هراس‌انگیز آزاد شدن انرژی اتمی ابتدا در شرایط کنترل‌شده‌ای به نمایش گذاشته شد و پس از آن اولین بمب اتمی در سال ۱۹۴۵ در نیومکزیک منفجر گردید.

۱۴) اثر فرض شده، لزوماً تئوری علمی‌ای را در مورد ماهیت دنیای مادی ارائه نمی‌دهد. ولی نوشته‌های مقدس هندو به اثر به عنوان یک "زمینه" ظریف ارتعاشی که آفرینش بر آن تحمل شده، اشاره می‌کنند. اثر، همه‌ی شکاف‌های فضا را پر می‌کند و نیرویی ارتعاشی است که همه تصاویر را، یکی یکی از هم جدا می‌کند. (رجوع شود به فهرست آخر کتاب)

۱۵) و کلید خزائن غیب نزد خداوند است. کسی جز او بر آن آگاه نیست و نیز آنچه در خشکی و دریاست همه را می‌داند و هیچ برگی از درخت نیفتد مگر آن که او آگاه است. (سوره انعام - آیه ۵۸) «مترجم»

۱۶) قدرت فکر، چه فکر خوب، چه بد، از جوهر فکر عالم ناشی می‌شود، در ظهور آفرینش، خداوند ابتدا آن را به صورت الگوهای فکری فراقکن می‌کند، این الگوها ظریف‌ترین شکل ارتعاش هستند که به صورت نور و بعد ساختارهای اتمی خشن‌تر متراکم می‌شوند. اگر فکر اولیه خداوند را بردارید (حذف کنید) خلقت از هم پاشیده می‌شود. افکار بشر، مینیاتوری کیهانی از قدرت فکر خداوند است و لذا حتی در صورت عدم پیشرفت، این قدرت را دارد تا روی سلامت، شادی و موفقیت فرد اثر گذارد و چنانچه با فکر سایرین تلفیق و تقویت شود، می‌تواند دنیایی را که در آن زندگی می‌کند، تغییر دهد. الگوهای فکری القا شده در آفرینش توسط خداوند، به‌طور هماهنگ یا غیرهماهنگ، از افکار بشر تأثیر می‌پذیرد. (به کارما در فهرست لغات آخر کتاب رجوع شود).

۱۷) کارما، قانون عمل و عکس‌العمل است. هر آنچه فرد با رفتارهای خود در این دنیا می‌کارد، به همان میزان در این دنیا یا در دنیاهای بعدی، می‌درود.

۱۸) انجیل متا ۷:۱۲

۱۹) انجیل متا ۲۶:۴۱

(۴۷) جوهر حیاتی، محتوی مقادیر زیادی پراناست و چنانچه به هدر نرود این نیرو می‌تواند برای تقویت سلامت جسم و روح، خلاقیت و رشد معنوی به کار برده شود.

(۴۸) در خانه‌ی پدرم خانه‌های زیادی وجود دارند... "انجیل یوحنا (۱۴:۲) فضاهای بالا و پایین علوی متشکل از نور ظریف و انرژی‌های حاوی زیست نیرو بهشت (یا جهنم) هستند که ارواح پس از مرگ به آن جا می‌روند. مدت اقامت آن‌ها براساس کارمای آنان، از قبل تعیین شده است. تا زمانی که فردی از اسارت بندهای مادی، یا کارمای زمینی رها نشده است (تأثیرات اعمال گذشته پایان نپذیرفته) باید تا رسیدن به تکامل و بازگشت به خداوند در زمین تجسد یابد.

(۴۹) برای یک یوگی که به مراتب متعالی رسیده این کار میسر است که از طریق وحدت با ذات یگانه، تجارب همه‌ی بودن‌های خود را مشاهده کند.

(۵۰) کتاب آفرینش ۲:۷

(۵۱) این عناصر اساس جسم علوی هستند که در بدن انسان وجود دارند و آن را به فعالیت درآورده و به آن زندگی می‌بخشند. این نوزده عنصر عبارتند از: هوش، ایگو (نفس)، احساس، ذهن، قدرت‌هایی که در پس حس‌های پنج‌گانه هستند و پنج ابزار حرکت و فعالیت و پنج پرانا یا زیست نیرو.

(۵۲) کسانی که روی من تمرکز می‌کنند و توکلشان فقط به من است، و با پرستش دایمی و بلاانقطاع، با من ارتباط دارند، من نقصان‌های آن‌ها را برطرف می‌کنم و سود آن‌ها را همیشگی می‌سازم. بهاگاواد گیتا (IX:۲۲)

(۵۳) بهاگاواد گیتا ۴۲-۳۲:III.

(۵۴) پژوهش‌های جدی در مورد تأثیر رژیم غذایی و تغذیه بر سلامت ذهن، سال‌ها پس از ایراد این سخنرانی شروع شد. افرادی از مناطق محروم، که مواد غذایی کافی مصرف نمی‌کردند، رشد و واکنش‌های ذهنی پایینی داشتند. علاوه بر آن علم نشان داده که برخی از اشکال بیماری (عدم سلامت جسم) با مصرف ویتامین‌ها برطرف شده و ضمناً علت بعضی از اشکال افسردگی، تشویش و سایر هیجانات می‌تواند با عدم توازن‌های شیمیایی در ارگان‌های بدن ارتباط داشته باشد.

(۵۵) papain

(۵۶) papaya

(۵۷) - در ارمنستان، دکتر گرانت سرکیسیان با استفاده از روزه موفق شد بیمارانی را که به امراض گوناگون از قبیل آسم ناشی از برنشیت، ناراحتی‌های پوستی، مراحل اولیه‌ی تصلب شرایین، فشار خون و اختلالات گوارشی دچار هستند، معالجه کند. یک رژیم غذایی انتخابی باید پس از خروج از بیمارستان دنبال شود که ترجیحاً استفاده از میوه و سبزیجات است، که موجب افزایش طول عمر می‌شود. در شوروی دکتر یوری نیکولایف در مدت بیست و سه سال گذشته، روزه درمانی را برای بیماری اسکیزوفرنی توصیه کرده و عقیده دارد ۶۴٪ از بیمارانش بهبود پیدا کرده‌اند. در پایگاه هوایی

(۳۵) Lifetrons"، ظریف‌تر از انرژی که زندگی همه پدیده‌های طبیعی را حفظ می‌کند. دو نوع پرانا وجود دارد: انرژی کیهانی، منبع همه جا حاضر زندگی و حیات که در همه موجودات زنده، نشر و نفوذ دارد. و پرانای ویژه یا انرژی که در بدن انسان پخش و منتشر است.

(۳۶) از طریق pranayama فرد ماهر قادر است انرژی حیات را در اعصاب حسی کنترل کرده و در مدت تفکر و تعمق ذهنش را از آگاهی جسم جدا کند، او ضمناً قادر است با استفاده از این زیست نیرو به طور ارادی خودش را شفا بخشد یا شاداب سازد.

(۳۷) انجیل متا ۴:۴

(۳۸) ماده‌ی ناخالص از ارتعاش کیهانی هوشمند خداوند پدید آمده و زنده باقی می‌ماند و ساختار ظریف عالم را تشکیل می‌دهد. ترکیبات اولیه‌ی این ارتعاش، نور و صدا هستند. Aum (اوم) صدای ارتعاش خلاق خداوند است، که در کتب مقدس با عناوین آمین، روح القدس و کلمه، به آن اشاره شده است.

(۳۹) کتاب آفرینش ۱:۳. در سوره‌ی غافر آیه‌ی ۶ هم آمده که چون (خداوند) به "خلقت چیزی، حکمش تعلق گیرد به محض این که گوید موجود باش، موجود شود." «مترجم»

(۴۰) جوهر روح (به فهرست لغات رجوع شود)

(۴۱) بهاگاواد گیتا (XV:۹۱)

(۴۲) انجیل متا ۱۰:۲۹

(۳۴) spiritual eye دید تلسکوپ‌ی شهود. در تفکر و تعمق عمیق، چشم سر یا چشم شهود در وسط پیشانی ظاهر می‌شود. یوگی‌های بزرگ که همیشه در مرتبه خداآگاهی هستند، قادرند چشم سر را چه در حالت تفکر و تعمق، چه در حالت عادی مشاهده کنند.

(۴۴) مسیح از استعداد بالقوه‌ی ربانی سخن می‌گفت که با برخورداری از آن، انسان از خدای درونی خود آگاه است: "باور کن که من در پدر هستم و پدر در من... به تو بگویم، کسی که به من باور داشته باشد، کارهایی را که من انجام می‌دهم، او هم انجام می‌دهد، و کارهایی به مراتب مهم‌تر از این کارها را هم انجام می‌دهد..." (انجیل یوحنا ۱۴:۱۱-۱۲)

(۴۵) Mahavatar به معنی تجسد ربانی و Babaji به معنی "پدر محترم" است. باباجی، معلم الهی لاهیروی ماهاسایاست که ضمناً استاد سوامی شری یوکتشوار، معلم پاراماها‌نسا یوگاناندا بوده است.

(۴۶) Trailanga Swami. علاوه بر طول عمر عجیب، برای لانگا خود معجزات خود معروف است. وزن او حدود ۳۰۰ پوند بود اگر چه به ندرت غذا می‌خورد. او اغلب چندین روز در فراز رودخانه‌ی گنگ به تفکر و تعمق می‌پرداخت یا گاهی برای مدتی طولانی زیر آب‌های آن پنهان می‌شد.

جورج، واقع در کالیفرنیا بیست و پنج بیمار برای هشتاد و چهار روز برای درمان چاقی روزه درمانی شدند. ۱۶ نفر از آن‌ها برنامه را به پایان رساندند، با از دست دادن بین چهل تا صد پوند. دکتر ربرت کارنز که این آزمایش را انجام می‌داد گزارش داد که یک بیمار دایمی ۴۸ ساله که روزی ۲۵ واحد انسولین دریافت می‌کرد، پس از روزه دیگر نیازی به تزریق انسولین نداشت. یک بیمار ۶۰ ساله که مبتلا به آرتروز و بیماری قلبی بود با روزه، بهبود قابل‌ملاحظه‌ای پیدا کرد.

در آزمایشاتی که روی موش که اکثر آزمایشات پزشکی روی آن صورت می‌گیرد انجام شد، مشاهده گردید که طول عمر می‌تواند تا ۵۰٪ افزایش یابد. درمان، روزه بود.

(۵۸) عاقلانه است حمام آفتاب اوایل صبح و قبل از غروب آفتاب باشد. همواره باید دقت شود که پوست‌های حساس به مدت طولانی در معرض تابش نور آفتاب قرار نگیرند.

(۵۹) منظور سال ۱۹۴۷ است.

(۶۰) سالکینی که از طریق اتصال به حق به کمال رسیده‌اند، ممکن است ناراحتی‌های جسمی شدیدی را هم پشت سر گذاشته باشند - نه به دلیل این که روح آن‌ها نقصانی دارد - آن‌ها با اجازه حق، انتخاب می‌کنند رنج‌های بی‌شماری را متحمل شوند تا آثار کارمایی اعمال نادرست عده‌ای را بزدايند برای آن که به آن‌ها کمک کنند.

(۶۱) فضا و زمان بخشی از فریب مایا هستند که با دید یک انسان فانی، لایتهای تقسیم‌ناشدنی را به چیز قابل تقسیم و قابل اندازه‌گیری تقسیم می‌کنند. در هوشیاری ذات حق، که مایا به آن دسترسی ندارد، و برای فرد بیدار و واصل به حق، نزدیک و دور، گذشته، حال و آینده همه در حال لایزال همه جا حاضر مستحیل شده‌اند.

(۶۲) در سال ۱۹۳۸ این سفر هفت روز طول می‌کشید ولی امروزه با فضاپیما در ظرف چند دقیقه می‌توان محور زمین را دور زد.

(۶۳) بهاگاواد گیتا (I I:۳)

(۶۴) بهاگاواد گیتا (V:۲)

(۶۵) هر کجا رو کنی رو به خداوند آورده‌ای. (سوره بقره - آیه ۱۱۴) «مترجم»

(۶۶) افراد سالم به راحتی می‌توانند سه روز روزه بگیرند ولی بیش‌تر از آن باید تحت نظارت فرد تجربه دیده‌ای باشد. افرادی که دچار بیماری‌های مزمن یا نقصان ارگانیکی هستند فقط می‌توانند طبق دستور پزشک حاذقی روزه بگیرند.

(۶۷) mouth of God انجیل متا ۴:۴: "بشر صرفاً با نان زنده نیست بلکه با هر کلمه (پرانا، زیست نیرو) که از دهان خداوند خارج می‌شود." (که از بصل‌النخاع به سراسر بدن سریان پیدا می‌کند)" از مرکز فراهوشیاری در بصل‌النخاع است که خداوند، "کلمه" اش را - ارتعاش هوشمند کیهانی، یا انرژی را - به انسان می‌دمد. مخزن انرژی در مغز است که از طریق بصل‌النخاع به پنج

مرکز متعالی (چاکراها- chakras) در نخاع سریان پیدا کرده و از آن جا انرژی را در کلیه‌ی ارگان‌های بدن توزیع می‌نماید.

(۶۸) meditation تمرکز روی خداوند، درونی کردن توجه و تمرکز کردن روی (صفات و مظاهر) خداوند که نهایتاً منجر به تجربه‌ی خداوند از طریق قوه‌ی شهود می‌شود. «مترجم»

(۶۹) بهاگاواد گیتا (VI:۵۱)

(۷۰) اوه آرچونا، در مرتبه‌ی برهمن، (این مرتبه‌ی) ثابت و استواری است. هر کسی وارد این مرتبه شود (دیگر) هرگز فریب نمی‌خورد. حتی در آخرین لحظات عبور (از دنیای فیزیکی به اثیری)، اگر کسی بتواند در آن لنگر بیندازد، به مرتبه‌ی نهایی و برگشت‌ناپذیر وحدت با ذات یگانه نایل آمده است." (بهاگاواد گیتا II:۲۷)

(۷۱) هر کس... به راه ایمان و پرستش خدا گراید به رشته‌ی محکم و استواری چنگ زده که هرگز نخواهد گسست. (سوره بقره - آیه ۲۵۵) «مترجم»

(۷۲) اگر بندگانم از نزدیکی من به آن‌ها پرسیدند بگو من به آن‌ها از رگ گردن نزدیک‌ترم. (قرآن مجید، سوره حدید) «مترجم»

(۷۳) رواقی کسی است که نسبت به خوب و بد زندگی بی‌تفاوت است.

(۷۴) انجیل لوقا ۴:۸.

(۷۵) مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ.

(۷۶) چشم شهود، یا خرد ربانی، چشم بصیرت معنوی. "انسان گمراه شده، او (پروردگار) را مشاهده نمی‌کند و قادر نیست دنیای کیفیت‌ها را... تجربه کند. آن‌هایی که چشم خردشان باز است، او را مشاهده می‌کنند." (بهاگاوادگیتا ۱:۲۷): "هنگامی که چشم شما یکی شد همه‌ی جسم شما پر از نور می‌شود، بنابراین توجه داشته باشید، نوری که در درون شما است، تاریکی نباشد." (انجیل لوقا ۱۱:۳۴-۳۵)

(۷۷) سرعت ارابه در مقایسه با ماشین یا هر وسیله‌ی تند دیگر.

(۷۸) تنها یوگی‌ای که دارای شادی درونی است و روی بنیاد درونی تأکید می‌کند و با نور درونی یکی است، تنها چنین کسی با حق یکی می‌شود و در ذات احدیت به آزادی کامل می‌رسد (حتی زمانی که در جسم زندگی می‌کند)." (بهاگاواد گیتا ۷:۴۲)

(۷۹) انجیل یوحنا ۲:۱۹.

(۸۰) اشاره به ده فرمان موسی است.

(۸۱) انجیل لوقا ۱۰:۲۷

(۸۲) بهاگاواد گیتا (VI:۶۲)

- ۹۹) منظور جذابیت جنسی است.
- ۱۰۰) به هنگام این سخنرانی گاندی هنوز زنده بود.
- ۱۰۱) impulse (انگیزه‌ی ناگهانی)
- ۲۰۱) Sri Chaitanya شهرت چایتانیا به عنوان یک بهاکتا (سرسپرده‌ی حق) در قرن ۱۶ در همهی هند پیچید. در سنه‌ی ۱۵۰۸ به یک بیداری معنوی رسید و به آتش عشق حق - که به صورت آواتار حضرت کریشنا، ستایش می‌کرد - گرفتار شد.
- ۱۰۳) در بهاگاواد گیتا (III:۱) آرجونا به درگاه خداوند شکوه می‌کند: "اگر تو درک و فهم (درک حقیقت) را بر عمل ترجیح می‌دهی چرا مرا در این کار وحشتناک درگیر ساخته‌ای؟" مسیح هم وقتی روی صلیب با آزمایش خود رو به رو شد، فریاد کشید: "اگر امکان دارد اجازه بده من از این آزمایش بیرون بیایم. با وجود این، نه برحسب اراده‌ی من، بلکه برحسب اراده‌ی تو" (انجیل متا ۲۶:۳۹).
- ۱۰۴) منظور نویسنده این است که انسان باید خداپرست باشد نه بنده‌پرست.
- ۱۰۵) بهاگاواد گیتا (X:۰۲)
- ۱۰۶) انجیل یوحنا ۱:۸. در قرآن مجید سوره‌ی حدید هم آمده: اول و آخر هستی و پیدا و پنهان وجود همه اوست... «مترجم»
- ۱۰۷) در هند داستانی از آزمایش معنوی که قدیس بزرگ - شاه جاناکا - در مورد شاگرد آینده خود - سوکادوا - عملی کرد، نقل می‌کنند. برای آزمایش شاگرد خود، قبل از پذیرش او برای آموزش معنوی، جاناکا از او می‌خواهد تا کاخ شاهی را دور بزند در حالی که در کف دست خود چراغی نفتی که بلال از نفت است، دارد. شرط قبولی شاگرد این بود که به طور دقیق همه چیز را مشاهده کند و بدون آن که یک قطره روغن از چراغ فروبریزد، جزئی‌ترین چیزهای مشاهده شده در اطلاق را گزارش دهد. معنی آزمایش این است که سالک راه حق باید یاد بگیرد، افکارش را روی پروردگار متمرکز نگاه دارد و اجازه ندهد حتی برای یک لحظه ذهنش از حق غافل بماند، مبدا روغن ارتباط ربّانی فروبریزد ضمن این که وظایف دنیوی خود را به طور دقیق و موشکافانه انجام می‌دهد.
- ۱۰۸) کسی به آرامش دست می‌یابد که مرا به عنوان خالق بی‌همتای آفرینش و به عنوان دوست مهربان همهی موجودات عالم بشناسد. (بهاگاواد گیتا ۷:۹۲)
- ۱۰۹) انجیل متا ۵:۴۴
- ۱۱۰) بهاگاواد گیتا (XIII:۰۳)
- ۱۱۱) sadhana جاده‌ی نظم و انضباط معنوی و دستوراتی که توسط استاد حق به هر شاگردی داده می‌شود.
- ۱۱۲) Trinity

- ۸۳) تجربه‌ای که پاراماهانسا در این جا توصیف می‌کند در بهاگاواد گیتا (VI:۹) چنین نقل شده: "یوگی متعالی کسی است که همهی انسان‌ها را با یک چشم می‌بیند - ارباب‌ها، دوستان، دشمنان، بیگانه‌ها، مراقبه‌کنندگان، افراد نفرت‌انگیز، خویشاوندان، افراد باتقوی و بی‌دین را."
- ۸۴) انالله و انالیه راجعون ... بازگشت همه به سوی او خواهد بود. (سوره انبیاء - آیه ۹۲) «مترجم»
- ۸۵) هوشیاری نفسانی، همسانی با جسم فناپذیر، که احساس جدایی از خداوند و در نتیجه احساس محدودیت را به وجود می‌آورد.
- ۸۶) پاراماهانسا کمتر از ۱۱ سال داشت که مادرش را از دست داد.
- ۸۷) انجیل متا ۶:۳۳
- ۸۸) بهاگاواد گیتا (IX:۴۳)
- ۸۹) تناسخ که تغییر پوشش ظاهری روح از یک شکل به شکل دیگر است، برای تجسد یافتن در بدن موجود زنده‌ی دیگر و به دنبال تکامل طبیعی صعودی حیات، بدون پسرقت به مراتب نازل‌تر، صورت می‌گیرد. نوشته‌های هندو می‌آموزند که روح قبل از رسیدن و تجسد یافتن در هیئت انسان از قلمرو مواد معدنی، نبات و حیوان عبور می‌کند. بنابراین از طریق دوره‌های مکرر زایش و میرش، و درس‌هایی که در این مدت در نوبت‌های گوناگون گرفته می‌شود، روح نهایتاً در آبرانسان، انسانی که به طور کامل به شناخت حق نایل آمده است، کاملاً جلوه‌گر می‌شود.
- ۹۰) خداوند لحظه‌ای از توجه به خلق، غافل نیست... (و) به سخن عالمیان شنوا... است (سوره مؤمنون - آیه حج). «مترجم»
- ۹۱) انجیل متا ۹:۳۷
- ۹۲) انجیل لوقا ۲۳:۳۴
- ۹۳) بهاگاواد گیتا (II : ۷) muni واقعی راهبی است که سکوت روحانی را مشاهده می‌کند (mauna)، و به این تجربه از طریق کنترل امواج افکار و احساساتی که به طور پیوسته در طول مدت هوشیاری معمولی، در حرکت هستند، نایل می‌شود.
- ۹۴) ولی شما، زمانی که دعا می‌کنید، (یادتان باشد) وارد پستوی خود (سکوت درونی حاصل از تفکر) شوید، و هنگامی که درهای خود را می‌بندید (به صدای حاصل از حواس ظاهری) به درگاه خداوندی که در پنهان است (در درون شماست) دعا کنید، و خداوند که در پنهان می‌بینید، به شما به طور آشکار کمک می‌کند" (انجیل متا ۶:۶).
- ۹۵) اشرام، عبادتگاه، صومعه.
- ۹۶) بهاگاواد گیتا (X:۹)
- ۹۷) بهاگاواد گیتا (VI:۵۴)
- ۹۸) رئیس جمهور اسبق آمریکا

۱۱۳) تمرکز فکر، مرتبه‌ی سکون و آرامش کامل ذهن است. ماهیت آفرینش، حرکت است. ماهیت روح، بی‌حرکتی و سکون است. "آرام باش و (آن وقت) می‌فهمی که من خدا هستم." (مزامیر ۴۶:۱۰). بنابراین سکون از ارکان اصلی ارتباط با پروردگار است.

۱۱۴) سطح نیمه‌هوشیار آگاهی انسان، به عنوان مخزن حافظه و سرزمین خواب و رؤیا کاملاً مفید و سودمند است. ولی در مراقبه، این سطح، یک مانع واقعی به شمار می‌آید، چون رهرو فراموشکار، خیال‌باف و مشتاق را به قلمرو خواب و خیال و تصورات ذهنی که خالی از واقعیت بوده و هیچ ارزش معنوی، جز یک رؤیای معمولی ندارند، هدایت می‌کند. شیوه‌های علمی مراقبه، و کوشش شخصی رهرو به اجرای صحیح آن‌ها، ذهن را به مرتبه‌ی فراهوشیاری و شناخت و ارتباط با ایزد باری‌تعالی می‌کشاند.

۱۱۵) در میان هزاران نفر، شاید یک نفر برای تعالی روحی تلاش کند و در میان سالکین واقعی و به حقیقت رسیده‌ای که مصرانه سعی در رسیدن به من دارند، شاید یکی مرا آن چنان که هشتم مشاهده کند" (بهاگاواد گیتا ۳:VII) .

۱۱۶) نور خداوند یا چشم سر

۱۱۷) بهاگاواد گیتا (VI:۰۱)

۱۱۸) بهاگاواد گیتا (XV:۶)

۱۱۹) انجیل یوحنا ۵:۵

۱۲۰) یوحنا ۲:۱۴

۱۲۱) منظور نویسنده این است که همه‌ی انسان‌ها، صرف‌نظر از اختلافات نژادی و قومی، با هم برابرند.

۱۲۲) انجیل متا ۲۸:۲۰

۱۲۳) اشاره‌ای به عکس لاهیبری ماهاسایا، استاد حق پاراماهاانسا.

۱۲۴) بهاگاواد گیتا (II:۵۶)

۱۲۵) انجیل متا ۲۵:۱۱

۱۲۶) انجیل متا ۱۹:۱۹

۱۲۷) در چیز غیرواقعی، هستی و موجودیتی وجود ندارد. در چیز غیرواقعی نیستی و فنا وجود ندارد. واقعیت نهایی هر دو این‌ها، فقط بر مرد خردمند آشکار است" (بهاگاواد گیتا II:۶۱).

۱۲۸) سوامی رام تیرتا Swami Ram Tirtha.

۱۲۹) بهاگاواد گیتا (IX:۰۳-۱۳):

۱۳۰) قرتیان ۱۶:۳

۱۳۱) بهاگاواد گیتا (IX:۱۱)

۱۳۲) یکی از اشعار سوامی شانکارا

۱۳۳) بهاگاواد گیتا (II:۹۵)

relaxation (۱۳۴)

۱۳۵) هوشیاری همه جا حاضر کردگار و نیروی جاذب عشق الهی که در خلقت و آفرینش تجلی دارد.

۱۳۶) بهاگاواد گیتا (XII:۸۱-۹۱)

۱۳۷) Narada یک روحانی بزرگ

۱۳۸) در کتب مقدس هند آمده که روح انسان در سه بدن محصور است: جسم اندیشه‌ای یا علی، جسم نوری یا اثیری و جسم خشن فیزیکی. دنیای اثیری قلمرو لطیفی از نیروهای ظریف‌تر است که در آن روح، که هنوز در محاصره جسم علی و اثیری خود است، در هنگام مرگ فیزیکی، بازنشسته می‌شود تا آموزش ربّانی و تکامل خود را ادامه داده و مجدداً تجسد یابد و به زمین بازگردد.

۱۳۹) تا انسان مجدداً زنده نشود، نمی‌تواند ملکوت خداوند را ببیند... شما باید مجدداً متولد شوید (انجیل یوحنا ۳:۳۷).

۱۴۰) بهاگاواد گیتا (XII:۷۱)

۱۴۱) انرژی حیات از نخاع وارد بدن می‌شود. این انرژی در مخ ذخیره شده و سپس به پنج مرکز حیات و هوشیاری واقع در ستون فقرات وارد شده، از آن جا به ارگان‌های حواس ظاهری و سایر قسمت‌های بدن پخش می‌شود. به هنگام مرگ، انرژی حیات در ستون فقرات متوقف شده و از طریق مغز تیره، بدن را ترک می‌کند. یوگی ماهر به طور ارادی و هوشیارانه انرژی حیات را از بدن و حواس ظاهری بیرون کشیده وارد ستون فقرات می‌کند و از آن جا به طرف بالا، به بالاترین مراکز ادراکات ربّانی، جایی که به گونه‌ای شادمانه از مرده بودن خود - و رها بودن از فریب‌های حسی و محدودیت‌های ناشی از هستی فیزیکی - آگاه است، هدایت می‌کند.

۱۴۲) بهاگاواد گیتا (II:۳۱)

Mary (۱۴۳)

Dakshineswar (۱۴۴)

۱۴۵) چنانچه فرامین مرا اجرا کنی، شاگرد من خواهی بود و حقیقت را خواهی شناخت، و حقیقت، تو را از وابستگی رها می‌سازد (یحیا ۳۱:۸-۳۲).

۱۴۶) افراد سرسپرده که پیوسته فرامین مرا بدون آن که تردیدی به خود راه دهند، اجرا می‌کنند، آن‌ها هم از کارما رها خواهند شد. (بهاگاواد گیتا III:۱۳)

۱۴۷) مکاشفه‌ی یوحنا ۱:۷

۱۴۸) نور چشم سر، بین دو ابرو. "چشم، نور جسم است: بنابراین اگر چشم شما یکی باشد، همه جسم لبریز از نور خواهد شد" (انجیل متا ۲۲:۶).

۱۴۹) ما رسولانی پیش از تو به خلق فرستادیم و بر همه (مانند تو) زنان و فرزندان مقرر نمودیم. (سوره رعد - آیه ۳۷) «مترجم»

۱۵۰) انجیل یوحنا ۸:۲۸

۱۵۱) ای رسول (به یاد آر) و خلق را متذکر ساز (هنگامی که خدای توانا پشت فرزندان آدم، ذریه آن‌ها را بر خود گواه ساخت که من پروردگار شما نیستم؟ همه گفتند بلی ما به خدایی تو گواه می‌دهیم. (سوره اعراف - آیه ۱۷۱) مراد، به گفته‌ی مفسرین، ظهور ارواح فرزندان آدم است. «مترجم»

۱۵۲) انجیل یوحنا ۱۰:۳۴

۱۵۳) مکاشفه‌ی یوحنا ۳:۱۲

۱۵۴) خداوند، شنوا و دانا به گفتار و کردار خلق است. (سوره انعام - آیه ۱۱۴) خداوند از عمل هیچ کس غافل نخواهد ماند. (سوره انعام - آیه ۱۳۱) «مترجم»

۱۵۵) اشاره به این دارد که در عالم حتی کوچک‌ترین حوادث با اراده و مشیت پروردگار صورت می‌گیرد. دنباله جمله بالا این است که از این گنجشک‌های بی‌ارزش یکی به زمین می‌افتد و می‌میرد ولی به اراده‌ی پروردگار.

۱۵۶) پاراماهانسا این تجسم را در سال ۱۹۳۱ داشته در حالی که زاویه در سال ۱۹۳۶ ساخته می‌شود.

۱۵۷) انجیل لوقا ۲۲:۴۲

۱۵۸) یکی از اشعار پاراماهانسا به نام "قایقران خداوند"

۱۵۹) بهاگاواد گیتا (II:۵۱)

۱۶۰) منظور نویسنده، روح انسان است. «مترجم»

۱۶۱) روپیه، واحد پول هند است.

۱۶۲) بهاگاواد گیتا (IV:۹۳)

۱۶۳) انجیل متا ۶:۳۳

۱۶۴) حضرت شانکارا در دعایی که برای طلب بخشش از مادر ربّانی می‌نگارد، می‌نویسد: "اگرچه پسران بد، بی‌شمار هستند، ولی مادر بد هرگز وجود نداشته است!"

۱۶۵) بدن انسان با ریشه‌هایی به صورت مو، بدنه‌ای به صورت ستون فقرات و نخاع درون آن، شاخه‌هایی به صورت اعصاب و شاخه‌های دست و پا، شباهت زیادی به درخت معکوس شده دارد... بعضی از یوگی‌ها موهایشان را کوتاه نمی‌کنند و بلند نگاه می‌دارند تا از هوا مقدار زیادتری شعاع کیهانی دریافت نمایند. دلیل این که "سامسون" قدرت ابرمردی خود را پس از کوتاه کردن موهایش توسط "دلیله" از دست داد، شاید این بود که او تمرین‌های یوگای خاصی انجام داده بود که مو را به آنتن‌های حساسی برای جذب انرژی کیهانی از هوا مبدل می‌سازد. (از نوشته‌های پاراماهانسا یوگاناندا در مجله انجمن در ماه مه ۱۹۶۳)

۱۶۶) ازدیاد دی اکسید کربن برای بدن مسموم‌کننده است. با وجود این مقدار کمی دی اکسید کربن در خون باقی می‌ماند، که به عنوان تنظیم‌کننده‌ی فعل و انفعالات شیمیایی بدن، لازم و حیاتی است.

۱۶۷) در درون هر پدیده فیزیکی، شیئی و ارتعاشی، همتای سماوی ظریف‌تر آن وجود دارد که از انرژی شفاف حاوی "پرانا" تشکیل شده است.

۱۶۸) Xochimilco

۱۶۹) منظور چشم سر است، چشم ادراک شهودی.

۱۷۰) و فی سماء و رزقکم. روزی شما از آسمان می‌رسد (سوره زاریات - آیه ۵۲) «مترجم»

۱۷۱) به هر طرف رو کنید خداوند را می‌بینید. (سوره بقره - آیه ۱۱۵) «مترجم»

۱۷۲) از یکی از اشعار پاراماهانسا

۳۷۱) siddha

۱۷۴) بهاگاودا گیتا (II:۷۱)

۱۷۵) ارتعاش کیهانی یا Aum ساختار همه موجودات فیزیکی را تشکیل می‌دهد، از جمله جسم انسان. این کار از طریق تبلور پنج عنصر صورت می‌گیرد: زمین، آب، آتش، هوا و اتر. این‌ها نیروهای مرتعش هوشمند هستند. بدون عنصر زمین، ماده جامدی وجود نداشت، بدون عنصر آب، مایعی وجود نداشت، بدون عنصر هوا، گازی وجود نداشت، بدون عنصر آتش، گرمایی وجود نداشت و بدون عنصر اتر، زمینه‌ای برای تولید نمایش فیلم کیهانی وجود نداشت. ارتعاش کیهانی سازنده (خالق) از بصل‌النخاع (medulla) وارد بدن می‌شود و سپس از طریق عملیات پنج چاکرا، یا مراکز پایین‌تر، به پنج جریان اصلی تقسیم می‌شود: coccygeal (زمین)، sacral (آب)، lumbar (آتش)، dorsal (هوا) و cervical (اتر).

۱۷۶) projection

۱۷۷) انجیل لوقا ۴:۳۴

۱۷۸) انجیل لوقا ۱:۴-۱۳

۱۷۹) عوالم متعددی در دنیای مثالی وجود دارند که بهشت یا جهنم بعد از حیات را تشکیل می‌دهند. "در خانه پدرم خانه‌های بی‌شماری وجود دارد." (انجیل یحیا ۱۴:۲). اعمال نیک هر فردی در زمین، او را به یکی از عوالم بالاتر نور، آرامش و شادی هدایت می‌کند و می‌کشاند. اعمال شیطانی، فرد را به عالم اسفل تاریک، جایی که تجارب او ممکن است وابسته به کابوس‌های دهشتناک باشند، جذب می‌کند. فرد در دنیای مثالی برای مدت زمان کارمایی از قبل تعیین شده، باقی مانده و سپس مجدداً تولد یافته و بر روی زمین حاضر می‌شود.

۱۸۰) ego، همان "خود" یا "من" است.

۱۸۱) form mental

(۱۸۲) یحیا ۲:۱۹

(۱۸۳) برترین مرحله‌ی تفکر و تعمق که در آن یک سالک به طور هوشیارانه از قفس تن بیرون می‌آید و خود را در خداوند مستحیل می‌سازد.

(۱۸۴) بهاگاواد گیتا (II:۰۲)

(۱۸۵) از طریق ارتباط با خداوند، سالکین بزرگ می‌توانند اقامت پیروان خود را در زمین طولانی کنند. (۱۸۶) یکی از عهدهای یک استاد حق، با شاگرد خود این است که به هنگام مرگ شاگرد، حاضر می‌شود تا او را به آن دنیا هدایت کند.

(۱۸۷) مکاشفه‌ی یوحنا ۱:۱۷

(۱۸۸) سفر سماوی "امکان‌پذیر است به شرطی که فرد وارد یک سطح عمیق سامادی شود که در آن، هوشیاری به درک فراهوشیاری ارتقا پیدا می‌کند و شخص با چشم سر، همه چیز را مشاهده می‌نماید. از طریق چشم سر، فرد می‌تواند هر نقطه در این دنیا و آن دنیا را ببیند، و هوشیاری‌اش را به آن جا فراق‌کن کند. فرد کاملاً پیشرفته می‌تواند با جسم فیزیکی یا مثالی خود، هر کجا بخواهد، حاضر شود. که به آن هم زمان در دو جا بودن (bilocation) می‌گویند. در این سطح از هوشیاری، تنفس و ضربان قلب متوقف می‌شوند و جسم دچار حالت خلسه می‌گردد. فقط در صورتی که سالک به بالاترین درجه از تعالی روحی رسیده باشد (nirbikalpa samadhi) بدن می‌تواند ضمن این که فرد از درون در حال سیر و سلوک است، به وظایف معمولی خود ادامه دهد.

(۱۸۹) مکاشفه‌ی یوحنا ۱:۴

(۱۹۰) او به آن‌ها گفت، من شیطان را می‌بینم چون برقی از آسمان نازل می‌شود" (انجیل لوقا ۱۰:۱۸). "شما می‌دانید که همه‌ی مظاهر ساتوا (خیر)، راجاس (فعالیت) و تاماس (شر) از من ناشی می‌شود. اگر چه آن‌ها از من ناشی می‌شوند، من در آن‌ها نیستم" (بهاگاواد گیتا VII:۲۱).

(۱۹۱) مرد، تجلی‌بخش جنبه‌ی منطقی همراه با احساسات مخفی، و زن تجلی‌بخش جنبه‌ی احساسات با منطقی کم‌تر، است.

(۱۹۲) تورات ۳:۳

(۱۹۳) و شما مؤمنان نترسید) و بدانید که خدا همیشه یار پرهیزکاران است (سوره توبه - آیه ۱۱۲). گرامی‌ترین شما نزد خدا پرهیزکارترین شماست. (قرآن مجید) «مترجم»

(۱۹۴) Sanatana Dharma

(۱۹۵) فلسفه‌ی سانکھی (Sankhya)، یکی از فلسفه‌های هندو مبتنی بر دوگانگی متافیزیکی است که بین پراکرتی و پوروша وجود دارد که تماس آن‌ها دنیای پدیده‌ای را به وجود می‌آورد که رهایی از آن نشانه روند رستگاری فردی است) مذهب واقعی را مذهبی توصیف می‌کند که اصول غیرقابل تغییر آن، انسان را برای همیشه از درد سه جانبه بیماری، اندوه و جهل حفاظت می‌کند. [پراکرتی و

پوروشا (Purusha و Prakriti) انرژی و روحی است که به اتفاق، علت اولیه هستی پدیده‌ای را تشکیل می‌دهند].

(۱۹۶) هنگامی که حضرت عیسی در بیت‌الحم واقع در یهودیه در دوران سلطنت پادشاه هرود به دنیا آمد، خردمندانی از شرق به فلسطین رفتند و گفتند آن ولادت یافته که سلطان یهودیان است کجاست؟ چون ما ستاره او را در شرق دیده‌ایم و آمده‌ایم تا او را مدح و ثنا بگوییم." (انجیل متا ۲:۱-۲).

(۱۹۷) انجیل متا ۶:۲۲

(۱۹۸) از لغت‌نامه‌ی انجیل اسمیت، چاپ شرکت Wolfe, Fiske Co De, بوستون، ماساچوست.

(۱۹۹) مشتقات زیادی به کلمه‌ی کریشنا داده شده که مصطلح‌تر از همه کلمه‌ی "تاریکی" است که اشاره به تیرگی رنگ چهره‌ی کریشنا دارد. (او اغلب به رنگ آبی تیره که دلالت بر رهبانیت دارد، نشان داده می‌شود. آبی ضمناً رنگ هوشیاری ربانی است که در چشم سر، به صورت دایره‌ای از نور آبی تیره که ستاره‌ای را احاطه کرده، نشان داده می‌شود.) طبق اظهارات M.V. Sridatta Sarma (در کتاب "ماجرای کریشنا") از معانی گوناگونی که از کلمه‌ی کریشنا شده، چند معنی در Brahmaivaivarta Purana آمده است. او عقیده دارد که طبق یکی از همین اشتقاق‌ها، "Krsna" به معنی روح عالم‌گیر است. Krsi یک واژه است در حالی که na مفهوم "خود" را می‌رساند، که همان "روح همه جا حاضر" را تداعی می‌کند. در این جا ما تشابهی پیدا می‌کنیم با هوشیاری الهی به عنوان هوشیاری همه جا حاضر خداوند در آفرینش. جالب است که در زبان عامیانه بنگالی "کریشنا"، Krsta (کریستا) نامیده می‌شود. (کلمه‌ی یونانی Christos و اسپانیولی Cristo)

(۲۰۰) خداوند به گفتار و کردار خلق، شنوا و داناست (سوره بقره - آیه ۲۴۳). خداوند، غافل از کردار شما نیست (سوره بقره - آیه ۸۴) خداوند به دعای خلق، شنوا و به احوال همه داناست (سوره فصلت - آیه ۳۸). «مترجم»

(۲۰۱) Assisi شهری در ایتالیا مشهور به زادگاه فرانسیس مقدس

(۲۰۲) یحیا ۱۰:۳۰

(۲۰۳) انجیل متا ۱۰:۲۹. اشاره به این واقعیت دارد که در جهان هستی حتی کوچک‌ترین حوادث از نظر خداوند پنهان نیست.

(۲۰۴) در بهاگاواد گیتا روح خداوند می‌گوید: "اوه بهاراتا! پرتوی فضیلت (دارما) افول می‌کند و گناه (آدارما) تسلط می‌یابد، من در هیئت آواتار تجسد می‌یابم. از عنصری به عنصر دیگر من به گونه‌ای

نامرئی ظاهر می‌شوم تا از افراد پرهیزکار حمایت کنم و اعمال شیطانی را نابود سازم، برای آن که درستی و عدالت را در زمین بگسترانم."

(۲۰۵) یحیا ۱:۱۲

(۲۰۶) Acts 62: 71

(۲۰۷) انجیل متا ۵:۳۹

(۲۰۸) حاکم و نگهبان هر چیز خداست (سوره هود - آیه ۱۱). خداوند پادشاه و مولا و نگهبان و حافظ و ناصر شماست، نیکو ناصر و مولایی. (سوره حج - آیه ۷۷) «مترجم»

(۲۰۹) انجیل متا ۲۶:۵۲

(۲۱۰) از بدی‌ها درگذر و مردم را ببخش. (سوره آل عمران - آیه ۱۵۸) ببخشید تا بخشوده شوید. (سوره نور - آیه ۲۱) خداوند به کسانی که به جای انتقام می‌بخشند اجر می‌دهد. (سوره شوری - آیه

۳۵) «مترجم»

(۲۱۱) انجیل متا ۱۹:۲۹. در قرآن مجید آمده که هر کس کار نیکو کند او را ده برابر پاداش خواهد بود. (سوره انعام - آیه ۱۵۹) نپندارید که شهیدان راه حق مرده‌اند بلکه زنده به حیات ابدی شده‌اند و در نزد

خدا متعین خواهند بود... خداوند اجر اهل ایمان را هرگز ضایع نگذارد. (سوره آل عمران - آیات ۶۸-۷۰) «مترجم»

(۲۱۲) بهاگواد گیتا (۸۲-۷۲: IX)

(۲۱۳) او خدای شماست و به سوی او بازمی‌گردید. (سوره هود - آیه ۳۳) پس از مرگ، بازگشت همه شما به سوی اوست. (سوره زمر - آیه ۴۳) «مترجم»

(۲۱۴) انجیل لوقا ۶:۴۶

(۲۱۵) Rudyard Kipling

(۲۱۶) curry خورش تند هندی

(۲۱۷) apple pie

(۲۱۸) یکی از چند نام کریشنا. (به فهرست لغات پایان کتاب رجوع شود)

(۲۱۹) یحیا ۱۴:۱۲

(۲۲۰) انجیل لوقا ۲۳:۳۴

(۲۲۱) Kansa

(۲۲۲) Kaliya. شیطان و کالیا نماینده‌ی پلیدی یا جهالت (نسبت به ذات احدیت) هستند.

(۲۲۳) Gowardhan

(۲۲۴) Radha

(۲۲۵) gopis

(۲۲۶) یحیا ۱۰:۳۰

(۲۲۷) من گنجی پنهان بودم، می‌خواستم شناخته شوم. (حدیث قدسی) «مترجم»

(۲۲۸) یحیا ۱:۱۸

(۲۲۹) روزهای خدا را به یاد آور که این یادآوری بر هر شخصی که در بلا و نعمت، صبور و شکرگزار است دلایل روشنی است. (سوره ابراهیم - آیه ۴) ممکن است منظور ایام عهد الست و روزگار عالم

ذر، یا ظهور پیغمبران باشد. «مترجم»

(۲۳۰) نویسنده در این جا اشاره به شعری در بهاگواد گیتا دارد که در آن روح خداوند در شکل کریشنا می‌گوید: "من اوم هستم (Pranava) در همه‌ی وداها، صدایی در اتر..." (VII:۸)

(۲۳۱) انجیل متا ۶:۲۵

(۲۳۲) انجیل لوقا ۱۲:۳۰-۳۱

(۲۳۳) بهاگواد گیتا (XVIII:۶۶)

(۲۳۴) بهاگواد گیتا (IV:۸۱-۰۲)

(۲۳۵) قسمتی از اشعار پاراماهانسا یوگاناندا

(۲۳۶) فساد و پریشانی به کرده‌ی بد خود مردم در بر و بحر پدید می‌آید. (سوره روم - آیه ۳۰) رنج و بلا از کرده‌ی خود ما به ما می‌رسد. (سوره روم - آیه ۳۵) «مترجم»

(۲۳۷) فتح مغرورانه‌ی طبیعت توسط انسان جلوه‌ای است از عقده‌ی قدرت و فریب مغرورانه‌ی او. طبیعت پدیده‌ای است که ما از آن اطاعت می‌کنیم. دانشمند قوانینی را کشف می‌کند که ما باید از آن

فرمانبرداری نماییم. هر قانون کشف شده‌ای قدرتی در درون دارد که اطاعت و فرمانبرداری را ایجاد می‌کند. (از کتاب زیست‌شناسان در جستجوی مادی‌گرایی به نویسندگی جی.اسکات ویلیامسون، و اینز

اچ - پیرس)

(۲۳۸) بهاگواد گیتا (XVI:۳۲-۴۲)

(۲۳۹) از آنچه روزی شما کردیم انفاق کنید پیش از آن که بیاید روزی که کسی نه برای خود چیزی تواند خرید و نه دوستی و شفاعتی به کار آید... (سوره بقره - آیه ۲۵۳) «مترجم»

(۲۴۰) کتاب دوم عهد قدیم که درباره‌ی مهاجرت یهودیان به مصر است.

(۲۴۱) بهاگواد گیتا (XVIII: ۵۶). وعده‌ی خدا البته حق است و کیست که در گفتار، راستگوتر از خداست. (سوره نساء - آیه ۱۲۱) «مترجم»

(۲۴۲) بهاگواد گیتا (XVIII: ۶۶). خدا ذات بی‌مثل و مانند است. (سوره بقره - آیه ۲۱) خداوند، هر کس را به او شرک آورد نخواهد بخشید... (سوره نساء - آیه ۱۷) باید همان خدای یکتا را پرستش

کنیم. (سوره مریم - آیه ۶۳) «مترجم»

- (۲۴۳) ولی از آن روز و ساعت هیچ کس جز پدر (ذات احدیت) خبر ندارد نه فرشتگان که در بهشت هستند و نه پسر. " (انجیل مرقس ۱۳:۳۲)
- (۲۴۴) بهاگاواد گیتا (VII:۳۲)
- (۲۴۵) فقط تو را می‌پرستیم و از تو یاری می‌جوییم. (سوره حمد) «مترجم»
- (۲۴۶) زنهار نام خدا را هدف سوگندهای خود نکنید... بترسید که خدا راست و دروغ مردم را می‌شنود. (سوره بقره) «مترجم»
- (۲۴۷) ای کسانی که ایمان آوردید هرگاه شما را برای نماز روز جمعه بخوانند فی الحال به ذکر خدا بشتابید و کسب و تجارت را رها کنید. (سوره جمعه - آیه ۸) «مترجم»
- (۲۴۸) درباره‌ی پدر مادری نیکی کنید و چنانچه... سالخورده شوند زنهار کلمه‌ای که رنجیده‌خاطر شوند نگویید... و با ایشان به اکرام و احترام سخن گوید. (سوره اسراء - آیه ۲۲) «مترجم»
- (۲۴۹) هرگز نفس محترمی که خدا قتلش را حرام کرده... نکشید. (سوره اسراء - آیه ۳۱) «مترجم»
- (۲۵۰) هرگز به عمل زنا نزدیک نشوید که کاری بسیار زشت و راهی بسیار ناپسند است. (سوره اسراء - آیه ۲۱) «مترجم»
- (۲۵۱) هر چیز را با ترازوی عدل بسنجید که این کاری بهتر و عاقبتش نیکوتر است. (سوره اسراء - آیه ۳۴) «مترجم»
- (۲۵۲) برای خدا گواهی دهید هر چند بر ضرر خود ... شما باشد. (سوره نساء - آیه ۱۳۴) شما نباید در حکم و شهادت... از حق عدول نمایید. (سوره نساء - آیه ۱۳۴) «مترجم»
- (۲۵۳) اگر درباره‌ی خلق ... نیکی کنید یا از بدی آن‌ها درگذرید (محبوب خداست)، خدا همیشه از بدی‌ها می‌گذرد با آن که بر انتقام بدان توانست. (سوره نساء - آیه ۱۴۸) «مترجم»
- (۲۵۴) خدا دوست نمی‌دارد که کسی به گفتار زشت به عیب خلق صدا بلند کند. (سوره نساء - آیه ۱۴۷) «مترجم»
- (۲۵۵) مال یکدیگر را به ناحق نخورید... (سوره بقره - آیه ۱۸۷) «مترجم»
- (۲۵۶) انجیل متا ۷:۱
- (۲۵۷) اشاره به نمایشنامه‌ی ژولیوس سزار، اثر شکسپیر است.
- (۲۵۸) البته موسیقی‌های مدرن امروزی نه در آمریکا و نه در هند معمولاً از چنین مشخصه‌ای برخوردار نیست.
- (۲۵۹) bhagavathar
- (۲۶۰) همه‌ی خلقت تابع نفوذ سه گونا (guna) یا کیفیت است: تاماس (Tamas) و راجاس (Rajas) و ساتوا (Sattva) - متعالی، فعال‌کننده، سدکننده.
- (۲۶۱) Twashtri

- (۲۶۲) بهاگاواد گیتا (X: ۹)
- (۲۶۳) فکری که با آن انسان محتضری زندگی را وداع می‌گوید - از طریق تأکید مستمر روی آن - وضعیت او را در زندگی بعدی تعیین می‌کند. " (بهاگاواد گیتا VIII:۶)
- (۲۶۴) انجیل متا ۱۰:۲۹
- (۲۶۵) انجیل متا ۵:۴۴
- (۲۶۶) بهاگاواد گیتا (VI:۹)
- (۲۶۷) بندگانم را بگو که همیشه سخن بهتر را (در مقام تکلم) بر زبان آرید (و هرگز حرف زشت نزنید) که شیطان بسیار شود به یک کلمه‌ی زشت میان شما دشمنی و فساد برانگیزد... (سوره اسراء - آیه ۵۳) «مترجم»
- (۲۶۸) خداوند از عمل هیچ کس غافل نخواهد بود. (سوره انعام - آیه ۱۳۱) «مترجم»
- (۲۶۹) یحیا ۸:۷
- (۲۷۰) یحیا ۱۰:۱۲
- (۲۷۱) یحیا ۲۰:۱۹
- (۲۷۲) بهاگاواد گیتا (II:۴۴)
- (۲۷۳) شرق و غرب هر دو ملک خداست. پس به هر طرف رو کنید به سوی خدا روی آورده‌اید. خدا به همه جا و همه چیز داناست (سوره‌ی بقره). «مترجم»
- (۲۷۴) chloroform (ماده‌ی بیهوشی)
- (۲۷۵) خدا صلاح شما را بهتر از شما می‌داند. (سوره اسراء - آیه ۵۳) «مترجم»
- (۲۷۶) هر نفسی شهید مرگ را خواهد چشید و پس از مرگ همه به ما رجوع خواهند کرد. (سوره عنکبوت - آیه ۵۶) «مترجم»
- (۲۷۷) شکسپیر. نمایشنامه‌ی ژولیوس سزار پرده‌ی دوم صفحه ۲ خط ۳۲.
- (۲۷۸) Lilliput ساکنین کوچک سرزمین لی‌لی‌پوت که در کتاب گالیور از آن‌ها یاد شده است.
- (۲۷۹) Burbank
- (۲۸۰) بهاگاواد گیتا (IV:۶)
- (۲۸۱) در آن دوران نه بودی بود، و نه نبود...
- یکتای (مطلق) از قدرت خود دمید (دمی که صدا نداشت)
- فراسوی این، هیچ پدیده‌ای مطلقاً وجود نداشت...
- بذر هستی در نیستی کاشته شد
- به این حقیقت، خردمندان با (علم لدنی و) شعور قلبی پی بردند". (RigVeda X:۹۲۱)

- (۲۸۲) بهاگاواد گیتا (IX:۴)
- (۲۸۳) بگو او خدای یکتاست. آن خدایی که از همه عالم بی‌نیاز است. نه می‌زاید و نه زاییده شده و نه هیچ کس مثل و مانند و همتای اوست. (سوره‌ی اخلاص) «مترجم»
- (۲۸۴) بهاگاواد گیتا (VII:۷)
- (۲۸۵) حرکات بدن در هاتایوگا
- (۲۸۶) خداوند پس از آفرینش انسان بر خود آفرین می‌فرستد: "فتبارک الله احسن الخالقین" (سوره مؤمنون - آیه ۱۳) «مترجم»
- (۲۸۷) بهاگاواد گیتا (IV:۱۱)
- (۲۸۸) خداوند همه جا با ماست و ما را می‌شنود. (سوره شعرا - آیه ۱۴۰) ... هر کجا باشید او با شماست. (سوره حدید - آیه ۳) هر کس روی تسلیم و رضا به سوی خدا آورد... به محکم‌ترین رشته الهی چنگ زده. (سوره بقره - آیه ۲۵۵) بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. (سوره غافر - آیه ۵۹) «مترجم»
- (۲۸۹) انجیل لوقا ۱۸:۱۶
- (۲۹۰) این یکی از اصول کلی آرمان‌ودایی است که زندگی انسان را به چهار دوره تقسیم کرده و به آن عنوان اشرام (ashram) داده است: ۱) آموزش جسمی، روحی، اخلاقی و معنوی شاگرد مجرد ۲) به انجام رساندن وظایف خانه یا مسئولیت‌های دنیوی ۳) عدم وابستگی به دنیا و پرداختن به امور معنوی و خدایی ۴) عدم وابستگی کامل (درونی و بیرونی) به همه‌ی تعلقات دنیایی.
- (۲۹۱) بهاگاواد گیتا (II:۸۴)
- (۲۹۲) action-vote هر رأیی که نهایتاً منجر به بروز عملی می‌شود.
- (۲۹۳) quantitative
- (۲۹۴) بهاگاواد گیتا (XVI:۶۱)
- (۲۹۵) انجیل متا ۱۳:۱۲
- (۲۹۶) بهاگاواد گیتا (III:۷)
- (۲۹۷) سوسماری است که به رنگ‌های مختلف درمی‌آید، chameleon.
- (۲۹۸) از اشعار پاراماهانسا
- (۲۹۹) مرگ مادر نویسنده در سن یازده سالگی نقطه عطفی در زندگی او بود و تمایلات بیدار شده‌ی معنوی را در وی بیش از پیش تقویت کرد.
- (۳۰۰) انجیل متا ۲۶:۴۱
- (۳۰۱) بهاگاواد گیتا (II:۰۶)

- (۳۰۲) این به ویژه در مورد افرادی که در نیمه هوشیارشان عادت‌های بد زندگی گذشته پنهان مانده صدق می‌کند. اولین قبول هر وسوسه‌ای برای انجام کار نادرستی در این زندگانی، مکانیسم از قبل جالفتاده‌ای را تحریک می‌کند.
- (۳۰۳) بهاگاواد گیتا (XVI:۱۱)
- (۳۰۴) بهاگاواد گیتا (IV:۶۳)
- (۳۰۵) شما را در مسیر سعادت و شقاوت مختار کردند تا از این دو راه هر کدام را خواهید، اختیار کنید. (سوره نحل - آیه ۸) «مترجم»
- (۳۰۶) انجیل متا ۲۶:۴۲
- (۳۰۷) انجیل متا ۶:۳۳
- (۳۰۸) انجیل متا ۲۱:۲۱
- (۳۰۹) شاید اشاره به داستان حضرت موسی است که وقتی با قوم خود فرار کرد، دریا خشک شد و راه برای آن‌ها باز شد و وقتی فرعونیان آن‌ها را دنبال کردند دریا آنان را در برگرفت و غرق شدند. «مترجم»
- (۳۱۰) در قرآن مجید نیز اشاره‌های مکرر به قوم‌های مختلف از جمله شعیب، عاد و ثمود، لوط و غیره شده که به تقدیر الهی به هلاکت رسیده‌اند ولی نابودی آن‌ها هرگز درس و عبرتی برای آیندگان نبوده است. «مترجم»
- (۳۱۱) در قرآن کریم بارها به این مطلب اشاره شده که نه در آن دنیا شفاعت کسی برای دیگری کارساز است و نه کسی به جای دیگری قصاص می‌شود و هر کس به اندازه‌ای که نیکی یا بدی کرده پاداش و جزا دیده و به هیچ کس ستمی نخواهد شد. «مترجم»
- (۳۱۲) انجیل لوقا ۱۲:۲۲
- (۳۱۳) کسی که بر (موانع) غلبه کند در معبد خداوند ستونی برای او می‌سازم و او دیگر بیرون نخواهد رفت. (انجیل یوحنا ۳:۱۲) «مترجم»
- (۳۱۴) بهاگاواد گیتا (VII:۳)
- (۳۱۵) میلتون شاعر بزرگ انگلیسی به همین نکته اشاره دارد وقتی می‌گوید جشن گرفتن تولد مسیح چه سود وقتی او هرگز در تو متولد نشود.
- (۳۱۶) بهاگاواد گیتا (VI:۰۳)
- (۳۱۷) Pentecost
- (۳۱۸) انجیل متا ۷:۷. در سوره‌ی بقره نیز آمده که "بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را."
- (۳۱۹) بهاگاواد گیتا (XI:۵۵)
- (۳۲۰) بهاگاواد گیتا (VI:۲۲)

Man's Eternal Quest

Self-Realization Fellowship

Paramahansa Yogananda

Part - 1

حق

..... انسان در جستجوی جاودانگی (قسمت اول)

انجیل متا ۱۸:۸ (۳۲۱)

بهاگواد گیتا (IV:۴۳) (۳۲۲)

بهاگواد گیتا (IV:۵۳) (۳۲۳)

بهاگواد گیتا (XIII:۷۱) (۳۲۴)

انجیل متا ۵:۲۹ (۳۲۵)

مکاشفه ییوحنا ۳:۱۲ (۳۲۶)

Mahabharata (۳۲۷)

Lord (۳۲۸)

Tat Kutastha Chaitanya or (۳۲۹)

background (۳۳۰)

Alexandria, Origen, St. Jerome (۳۳۱)

atman (۳۳۲)

Holy Science (۳۳۳)

* * *

این لحظه طلایی (تعالیم معنوی - ۱)

سات چید آناندا - مترجم: پونه رهنما

۳۶۵ پیام معنوی برای ۳۶۵ روز سال

توصیه‌هایی بسیار ساده برای تجربه حضور خداوند در تمامی لحظات زندگی؛ از بنیانگذار اینتگرال یوگا درس‌هایی برای ازدواج پایدار، تحقق خواسته‌ها، اجابت دعاها و حل مسائل و مشکلات زندگی، قدرت فکر و ...



سخنانی از پاراماهانسا یوگاناندا

(تعالیم معنوی - ۳)

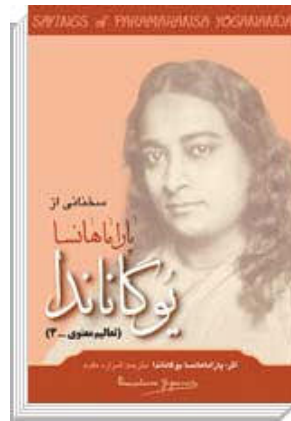
پاراماهانسا یوگاناندا - مترجم: شراره مقدم

مجموعه گفتار، تمثیل‌ها و اندرزهای

پاراماهانسا یوگاناندا

چکیده‌ای از تعالیم ده‌ها استاد معنوی که هر کدام

دری از دانایی و شعور را به روی او گشوده‌اند.



شرح زندگی یک یوگی

پاراماهانسا یوگاناندا

انجمن مترجمین نشر تعالیم حق

آموزش تعالیم و تجارب معنوی اساتید بزرگ و پنهان درکوه‌های هیمالیا به زبانی ساده .
پرفروش‌ترین و مشهورترین کتاب پاراماهانسا که به بیش از ۱۸ زبان زنده دنیا ترجمه شده است.

کتابی که به گفته مؤسسات مطالعاتی مرتبط با عرفان و معنویت، برندگان جایزه نوبل و بسیاری از نشریات معتبر دنیا همچون نیویورک تایمز، یکی از آثار جاودانه و ژرف عرفان در جهان است.

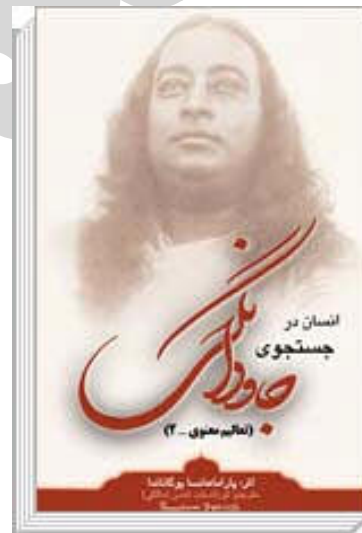
انسان در جستجوی جاودانگی

(تعالیم معنوی - ۲)

پاراماهانسا یوگاناندا - مترجم: توراندخت تمدن

برای یافتن «آن چیز دیگر» که امیدواریم برایمان شادی کامل و بی‌منتها به ارمغان آورد؛ سفر به هیمالیا، مراقبه و ریاضت‌های بی‌پایان و ترک زندگی معمول لازم نیست.

اثری که رموز زندگی را به ما می‌آموزد: دستیابی به هوشیاری کیهانی، دوست‌داشتنی بودن، راه یافتن پاسخ آرزوها، روش موفقیت در زندگی و ...



یوگای عاشقانه

ساتیا سای بابا - مترجم: آزاده مصاحبی

«عشق، خداست و خداوند عشق است
و جایی که عشق باشد، قطعاً خداوند در آنجا
حضوری آشکار دارد.
پس به انسان‌ها بیشتر و بیشتر عشق بورزید و
هرچه مشتاق‌تر عاشق آنها باشید.»

عشق خود را از طریق خدمت ابراز نمایید و خدمت را نوعی عبادت بدانید.»

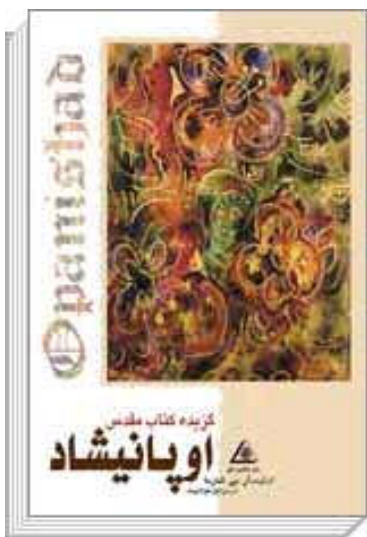


گزیده کتاب مقدس اوپانیشاد

(تعالیم معنوی - ۵)

آر. بی. شارما - مترجم: لیل فولادوند

اوپانیشادها ما را در یافتن حامی اسرارآمیزمان
در درون یاری می‌دهد.
مجموعه‌ای اسرارآمیز از خرد گذشتگان و
مکاشفه‌ها و دریافته‌هایشان در قالب افسانه‌ها،
حکایات، خطابه‌ها و تمثیل‌ها.



سخنان ساتیا سای بابا (تعالیم معنوی - ۴)

معلم مشهور و بین‌المللی علوم معنوی

مترجم: توراندخت تمدن

- شاهدان بسیاری از اعمال شگفت‌انگیز او گفته‌اند.
به راستی او کیست؟

«خداوند در را می‌کوبد، می‌پرسد و عطا می‌کند.»



تعلیمات ساتیا سای بابا (تعالیم معنوی - ۶)

مترجم: رؤیا مصاحبی

آموزه‌ها و توصیه‌هایی عملی در زمینه:

- خواندن خداوند
- نشانه‌ها و موانع ظهور حقیقت
- عصر آشکاری حقیقت
- تأثیرات زندگی روزمره در سفر درونی (باطنی)
- الفبای تلاش معنوی
- به همراه ضمیمه‌ای با عنوان
«مسیح خودش است، سای هم خودش است»
و گزیده‌ای از کتاب عهد جدید



تعلیمات تانترا (کندالینی - یوگا) (در دو جلد)

روش آزادسازی شعور خلاق روح

اثر: اشو راجنیش

مترجمین: فرشته جنیدی - بهروز قنیری - اشرف عدیلی

صرفاً با صحبت کردن درباره خدا نمی‌توان با او ارتباط برقرار نمود.

آموزش مراقبه تانترا برای روان کردن انرژی در درون، دستیابی به منبع هستی و کسب فیض الهی. اردوی سه روزه مراقبه توسط اشو و شرح ابعاد مخفی تانترا - تاثیر معجزه‌آسای تنفس - رازهای هفت کالبد و هفت چاکرا و مباحث مفید و جذاب دیگر در زمینه کندالینی.

با شناخت سطوح جسمتان به تعالی روح دست یابید.

اثری از شخصیت جنجال برانگیز استاد تانترا که درباره او گفته‌اند:

« اشو یکی از خطرناک‌ترین موجوداتی است که به این جهان آمده است. »





تفسیر آواهای شاهانه ساراها (در دو جلد)

اشو راجنیش - هما ارژنگی

بررسی تازه‌ای بر دانش بی‌زوال تانترا با سرودهای لبریز از شعف و آگاهی از ساراها بنیانگذار تانترا.

برای تهیه کتاب‌ها، به نمایندگی‌های فروش در سایت تعالیم حق مراجعه نمایید.

www.TaalimeHagh.com



تائوئیزم و عرفان شرق دور (در دو جلد)

سخنرانی‌های اشو درباره سوتراهای لائوتسو

اثر: اشو راجنیش
مترجم: فرشته جنیدی

«زمانی که درهای ماورا به رویتان گشوده شد سرزمینی که در هیچ کجا نیست همان مأوای حقیقی است. شما به خانه رسیده‌اید.»

تفسیری ساده و روان از تعالیم کهن لائوتسو به زبانی شیرین و آمیخته به لطایف و حکایات معنوی.