

جلد اول

# یوگای خرد و فرزانیگی

حکمت‌هایی از سری سوامی شیواناندا ساراسواتی



مجتبی ولی بیگی

منوچهر البرزی

Rehman  
194

به نام خداوند جان و خرد

# یوگاس خرد و فرزانیگی

جلد اول

|                      |   |
|----------------------|---|
| سرشناسه              | : ولی بیگی مجتبی، ۱۳۶۳  |
| عنوان و نام پدید آور | : یوگای خرد و فرزانیگی: حکمت های الهام بخش از سری سوامی شیواناندا ساراسواتی / گردآوری و تدوین مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی؛ ویراستار: مژگان ولی بیگی |
| مشخصات نشر           | : کرج: مهرسمان، ۱۳۹۸  |
| مشخصات ظاهری         | : ج. ۲.   |
| شابک                 | : ج. ۱: ۹۷۸۶۲۳۹۶۲۱۶۲۳؛ ج. ۲: ۹۷۸۶۲۳۹۶۲۱۶۵۳  |
| وضعیت فهرست نویسی    | : فیبا.   |
| موضوع                | : شیواناندا، سوامی، ۱۸۸۷-۱۹۶۳ م،، کلمات قصار  |
| موضوع                | : Sivananda, Swami-- Quotations :   |
| موضوع                | : یوگا  |
| موضوع                | : Yoga :  |
| شناسه افزوده         | : البرزی، منوچهر، ۱۳۱۹  |
| رده بندی کنگره       | : BL۱۲۷۶/۳۹۲  |
| رده بندی دیویی       | : ۲۹۴/۵۵۶   |
| شماره کتابشناسی ملی  | : ۶۰۸۶۸۳۹   |

نام کتاب : یوگای خرد و فرزانیگی جلد اول

تالیف و گردآوری : مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی

ویراستار: مژگان ولی بیگی

صفحه آرایبی و طراحی جلد: مژگان ولی بیگی

ناشر: مهرسمان

چاپ اول : ۱۳۹۹

تیراژ : ۳۰۰

قطع: رقعی

قیمت : ۴۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸۶۲۳۹۶۲۱۶۲۳ :

---

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

## درآمد

آثار سوامی شیواناندا به دلایل بسیاری در دنیای یوگا حائز اهمیت است. می دانیم که یوگا به دو مکتب شمال و جنوب طبقه بندی می شود. هر کدام از این دو مکتب بر احیا ابعادی از هنر و دانش های ودایی و یوگا همت گماشته اند. یوگای شمال، بیشتر بر ابعاد انتزاعی و مطالعه ساحات لطیف نفس انسان پرداخته و مکتب یوگای جنوب تاکید بیشتری بر مطالعه ی اسرار جسم به عنوان زورق روان پرداخته است. در هر حال شکی نیست که این دو مکتب بزرگ موید هم و پشت و روی یک سکه اند.

سوامی شیواناندا بی شک یکی از برجسته ترین چهره های مکتب یوگای شمال تلقی می شود و با تربیت شاگردان برجسته و نگارش بیش از چهارصد جلد کتاب در آموزه های یوگا و ودانتا نقشی پررنگ در احیا مکتب شمال و آموزه های یوگا دارد. در میان آثار سوامی جی آثاری را می یابیم که با دقت به مطالعه و آموزش فنون یوگا پرداخته اند و شاهد ترجمه و نشر برخی از آن

آثار تاکنون به زبان فارسی بوده ایم. اما بسیاری از آثار ترجمه نشده ایشان به تحلیل ابعاد فلسفی و انتزاعی تفکر و خردورزی یوگا پرداخته است. اثر حاضر اولین ترجمه از آثار سوامی شیواناندا است که به فلسفه یوگا اختصاص دارد و به همت آقایان منوچهر البرزی و مجتبی ولی بیگی که عمر خود را وقف تمرین، پژوهش و آموزش یوگا کرده اند، ترجمه شده است.

ضمن اینکه آرزو مندم تداوم فعالیت مترجمان محترم و عزیز هستم، مطالعه اثر حاضر را به علاقمندان به یوگا و تعالیم ودایی توصیه می کنم.

بامهر و احترام

برزو قادری

۱۳۹۹/۱/۳

## پیشگفتار ناشر

برای سوامی شیواناندا همه مذاهب، قدیسان و مقدسین قابل احترام بودند. هر شخصی صرف نظر از مذهب یا کشورش، گرما و عشق یکسانی دریافت می کرد. وی طرفدار طرز فکری بود که بشر یک خانواده است. همه موجودات، فرزندان از یک الوهیت اند. او معتقد بود اصل بنیادین همه مذاهب یکسانند و همه مقدسین حقیقت یکسانی را به ما می آموزند. سازگاری، تطابق و همسازی شعاری بود که وی در تفکر، گفتار و عملش به کمال انجام می داد. آنچه خوب و شریف بود از هر منبعی که می خواست باشد می پذیرفت و حقیقت بنیادین همه مذاهب را در فلسفه اش مطرح می کرد و تشریفات و ضمایم زائد را کنار می گذاشت. جوهر و اصل همه مذاهب را در شیوه های ساده، مناسب و جذاب ارائه می کرد. او می گفت:

تنها یک مذهب وجود دارد و آن مذهب عشق، مذهب وحدت و یگانگی است.

اساس همه مذاهب یکسانند:

خدمت، عشق ورزی، بخشش، پاکی، مدیتیشن و شناخت حقیقت؛

خوب باش، عمل خوب انجام بده، مهربان باش و دلسوز؛

در جستجوی من کیستم، خود را بشناس و آزاد و رها شو.

به همه عشق بورز، به همه خدمت کن، در خدمت پروردگار باش.

حقیقت را بگو، خالص و فروتن باش.

تمرکز کن، مدیتیشن کن و به شناخت خود نائل شو.

اینها اساس و پایه همه مذاهب اند.

آداب و رسوم، مراسمات اساسی و پایه نیستند. برای آنچه ضروری و اصل

نیست، مبارزه نکن.

بردبار و بامدارا باش، آزاده باش و دیدی وسیع داشته باش.

به همه رسولان، قدیسان و پیامبران احترام بگذار.

همه قدیسان به زبان یکسانی صحبت می کنند.

سوامی شیواناندا تلاش کرد تا پایه های اساسی همه مذاهب را در کنار هم جمع

کند و بدین خاطر نیز مسیرهای مختلف در یوگا را با هم جمع کرد و آن را

یوگای ترکیبی نامید. همچون بودا که راه اعتدال را برگزید توصیه اصلی او نیز این بود:

"خدمت کن، عشق بورز، بخشش کن، پاک باش، مدیتیشن کن، به شناخت حقیقت نائل شو؛ خوب بودن، عمل خوب انجام دادن، مهربان و دلسوز بودن."

اصطلاح "خدمت، عشق، مدیتیشن، شناخت حقیقت" اشاره به چهار مسیر یوگا دارد یعنی کارما یوگا یا یوگای خدمت، باکتی یوگا یا یوگای عشق و ایثار، راجا یوگا یعنی یوگای مدیتیشن و جنانا یوگا یعنی یوگای خرد و فرزانگی. بر این اساس او طرفدار ترکیبی از همه مسیرهای یوگا بر سنگ بنای خلوص و پاکی بود که از طریق فکر وسیع و گشاده‌دستی و سخاوت افزایش می‌یافت. که با این چهار کلمه نشان داده شده است.

به‌عنوان فیلسوفی عمل‌گرا، سوامی شیواناندا همه را صرف‌نظر از سطح معنوی آموزش می‌داد. از نظر او شادی حقیقی در شاد کردن دیگران است. دیدگاهش در زمینه جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزانگی) در دیدن خدا در همه‌چیز و خدمت کردن به همه مخلوقات- که گویی در حال پرستش پروردگار هستید- می‌باشد. استاد شیواناندا ذهن بازی داشت و به هیچ



رهجویی برنامه مشکل و سخت معنوی را تحمیل نمی‌کرد. سوامی شیواناندا معتقد بود هر تمرین معنوی نیازمند ترکیبی از اقدامات و کارهای معنوی است و خود تمرین معنوی باید با حالتی صحیح و به شکلی درست در ترکیبی از مسیرهای مختلف یوگا مطابق با استعداد و خلق و خوی فرد انجام شود؛ در حالی که یک مسیر یوگا به‌عنوان مسیر اصلی فرد در نظر گرفته شود.

سوامی شیواناندا، دیدگاه ژرفی به یوگا داشت و بیان می‌کرد: "یوگا یک مذهب نیست بلکه هدفش تمرین حقیقت‌های پایه‌ای است که در همه مذاهب وجود دارد. خدا در همه وجود دارد. یوگا اتحاد با پروردگار، اتحاد با همه است. یوگا علمی جهانی و برای همه است. یوگا یک فرقه یا مسلک نیست بلکه مسیر رسیدن به خداست. زیستن در خدا، ارتباط صمیمانه با خدا، یوگا است. شما می‌توانید اقدام مؤثری را در بازه زمانی کوتاهی انجام دهید و در هر قدم زندگی‌تان به موفقیت نائل آید."

توضیحاتش در مورد مسیرهای اصلی یوگا بسیار صریح و مناسب بود. او بیان می‌کرد: "دیدن یک نفس در همه، یوگای خرد و فرزانه‌گی است"؛ عشق ورزیدن به این خود ساکن در همه یوگای عشق و ایثار است؛ خدمت به این خود

ساکن در همه یوگای خدمت است. یوگای خدمت برای انسانی با خلق و خوی فعال و حاضر به خدمت مناسب است؛ یوگای عشق برای انسانی با خلق و خوی ایثارگرانه و فداکارانه مناسب است؛ یوگای خسروانی که بیشتر بر مدیتیشن تاکید دارد برای فردی با خلق و خوی عرفانی و یوگای خرد و فرزاندگی برای انسانی با خلق و خوی عقلانی و منطقی مناسب است.

او معمولاً تمارین یوگای خدمت و عشق را به مبتدیان پیشنهاد می‌کند، و تنها بعد از پالایش مناسب، و کنترل ذهن و حواس، رهجوی معنوی را به تمارین مدیتیشن و یوگای خرد و فرزاندگی متشرف می‌کند.

کتاب حاضر با عنوان یوگای خرد و فرزاندگی براساس تعالیم این استاد گراقتدر در حوزه جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزاندگی) گردآوری شده است. یوگای خرد و فرزاندگی کنکاشی در نگاه به فلسفه خلقت و هدف زندگی و راز و رمز رهایی است. جنانا یوگا، مسیر حکمت و خردورزی است، یوگایی است که در آن از طریق تأمل و بینش صحیح، رهجو در مسیر اتحاد با یگانه متعال گام برمی‌دارد و یکی از چهار مسیر کلاسیک برای موکشا یعنی رهایی و نجات است. سه مسیر دیگر باکتی یوگا (یوگای عشق)، کارما یوگا (یوگای

خدمت) و راجا یوگا (یوگای خسروانی) هستند. جنانا یوگا، تمرین معنوی در جهت کسب دانش الهی از طریق سؤالاتی چون "من کیستم" و "من در میان دیگران چه هستم" است.

شانکارا چار یا فیلسوف ادویتا ودانته اهمیت ویژه‌ای به دانش متعال یا جنانا یوگا بخشید. فلسفه ادویتا ودانته، فلسفه وحدت وجودی است که با رد دوئیت و دوگانگی، منادی یگانگی وجود و هستی است. این مکتب به این ایده اشاره دارد که خود واقعی فرد، همان والاترین واقعیت متافیزیکی است و تفاوتی بین روح فردی یا آتمن با روح اعظم یا برهمن وجود ندارد و رهجو، رهایی معنوی را با کسب چنین شناخت شهودی یعنی شناخت حقیقی یگانگی روح فردی با روح متعال می‌جوید. به عبارتی رهجو به دنبال کنار زدن حجاب جهلی است که سبب شده خود را جدا بیندارد و دیدن و رسیدن به این یگانگی هدف این مسیر است.

این کتاب که با هدف آشنایی با اصول جنانا یوگا بر اساس تعالیم سری سوامی شیواناندا ساراسواتی در دو جلد گردآوری شده است، مبتنی بر فلسفی ادویتا ودانته (وحدت وجود) پایه ریزی شده است. در جلد اول، نخست مبانی و مفاهیم فلسفی پایه ی یوگای خرد و فرزاندگی در بیست حکمت بیان می‌شود.

جهت تأمل و تعمق بیشتر هر حکمت از سخنانی کوتاه، کلام‌های موجز و مجموعه‌ای سخنان پیاپی مرتبط با هم به صورت مختصر و مفید تشکیل شده است. در جلد دوم تلاش شده است تا به همین سبک و شیوه، پندها و روش‌های بکار گرفته شده در یوگای خرد و فرزانگی (جنانایوگا) تشریح شود. چگونه یک رهجوی جنانایوگا در مسیر دانش و حکمت الهی گام برمی‌دارد. از چه تکنیک‌های بهره می‌جوید و چه اصول اساسی را در زندگی مدنظر قرار می‌دهد.

از آنجاکه سبک سوامی شیواناندا، یوگای ترکیبی است که در آن یک یوگا پایه و اساس فرض می‌شود و از دیگر یوگاها شامل باکتی یوگا و کارما یوگا و راجا یوگا جهت رشدی همه‌جانبه بهره گرفته می‌شود، بسیاری اوقات تعیین مرز دقیق جدایی این سه نوع یوگا امکان‌پذیر نیست، زیرا در یک کل واحد در کنار هم جمع‌اند. و هدف یوگا که اتحاد و یگانگی با آگاهی الهی است، مهم‌ترین مسئله است. امید با یاری حق تعالی در مجموعه‌های آینده بتوانیم به شرح باکتی یوگا (یوگای عشق)، کارما یوگا (یوگای خدمت) و یوگای ترکیبی سوامی شیواناندا پردازیم.

همین جا بر خود لازم می‌دانم تا از مرگان ولی بیگی جهت ویراستاری، ویرایش و صفحه‌آرایی کتاب کمال تشکر را داشته باشم و برایش از اینزد منان سعادت و بهروزی را خواستارم. همچنین لازم به ذکر است که همچون بیشتر کتاب های سوامی شیواناندا که به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار می‌گیرد، باز نشر این اثر جهت اهداف غیر تجاری کاملاً آزاد می‌باشد.

از علاقه‌مندان، پژوهشگران و محققین خواهشمندیم تا با ارائه نکات و تقدیمهای ارزشمندشان ما را در بهبود این اثر یاری نمایند. امید هر بار این اثر به شکلی کامل‌تر به مخاطبان و علاقه‌مندان حوزه معنوی ارائه شود.

مهرسمان

فروردین ماه ۱۳۹۹

## فهرست مطالب

|     |   |
|-----|---|
| ۱   | زندگینامه سری سوامی شیواناندا ساراسواتی |
| ۲۰  | فلسفه تعالیم سوامی شیواناندا            |
| ۲۹  | حکمت آغازین (برهمن)                     |
| ۳۴  | حکمت دوم (آتمن)                         |
| ۳۹  | حکمت سوم (ایشوارا)                      |
| ۴۴  | حکمت چهارم (مایا)                       |
| ۵۶  | حکمت پنجم (خلقت)                        |
| ۶۲  | حکمت ششم (سه کالبد)                     |
| ۶۹  | حکمت هفتم (پنج گوشا)                    |
| ۸۱  | حکمت هشتم (توریا)                       |
| ۸۹  | حکمت نهم (سامسارا)                      |
| ۹۵  | حکمت دهم (کارما)                        |
| ۱۰۳ | حکمت یازدهم (آویدیا)                    |
| ۱۱۳ | حکمت دوازدهم (آهانکارا)                 |
| ۱۱۸ | حکمت سیزدهم (گونا)                      |
| ۱۳۱ | حکمت چهاردهم (ذهن، ریشه درخت سامسارا)   |
| ۱۳۶ | حکمت پانزدهم (پریشانی‌های ذهن)          |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۵۶ | حکمت شانزدهم (وریتها) |
| ۱۸۳ | حکمت هفدهم (قدرت فکر) |
| ۱۹۶ | حکمت هجدهم (سامسکارا) |
| ۲۰۹ | حکمت نوزدهم (واسانا)  |
| ۲۲۰ | حکمت بیستم (خلوص ذهن) |

# زندگینامه سری سوامی شیواناندا

## ساراسواتی

شیواناندا ساراسواتی یا سوامی شیواناندا ( ۸ سپتامبر ۱۸۸۷ - ۱۴ جولای ۱۹۶۳ ) معلم معنوی و یوگی بزرگ قرن بیستم در ایالت تامیل نادو<sup>۱</sup> هند در بخش تیرونلولی<sup>۲</sup>، روستای پاتامادی<sup>۳</sup> متولد شد. او در رشته پزشکی تحصیل کرد و پیش از آنکه زندگی رهبانی را انتخاب کند در قسمت انگلیسی مالزی به عنوان پزشک خدمت کرد. او بیشتر زندگی خود را نزدیک مونی کی ریتی<sup>۴</sup>، ریشیکش<sup>۵</sup> گذراند.

- 
- 1 - Tamil Nadu
  - 2 - Tirunelveli district
  - 3 - Pattamadai
  - 4 - Muni Ki Reti
  - 5 - Rishikesh



وی بنیانگذار انجمن زندگی الهی<sup>۱</sup> در سال ۱۹۳۶، آکادمی جنگل یوگای ودانته<sup>۲</sup> در سال ۱۹۴۸ و نویسنده بیش از ۳۰۰ کتاب در زمینه متافیزیک، یوگا، ودانته، مذهب و موضوعات مختلف دیگر است. وی بنیانگذار آشرام شیواناندا، دفتر مرکزی انجمن زندگی الهی در کنار رود گنگ در سه - کیلومتری ریشیکش است.



تصویر ۱: سری سوامی شیواناندا (۱۸۸۷-۱۹۶۳)

## ۱-۱ دوران اولیه زندگی

1

- Divine Life Society (DLS)

2

- Yoga-Vedanta Forest Academy

سوامی شیواناندا در ۸ سپتامبر ۱۸۸۷ در روستای پاتامادی در جنوب هند متولد شد. نام او را کوپوسوانی<sup>۱</sup> نهادند. پدرش سری وینگولیر<sup>۲</sup>، به عنوان مدیر مالی و سالک معنوی بزرگی در مسیر شیوا باکتی<sup>۳</sup> بود. مادرش سریماتی پراواتی آمال<sup>۴</sup> نیز به همان نسبت در حوزه معنوی خداپرستی بزرگ بود.

در کودکی در علوم و ژیمناستیک بسیار فعال و مستعد بود و از همان ابتدا نیز عشق به هموعان در او موج می‌زد. وی در دانشکده پزشکی در تانجور، با درجه عالی فارغ تحصیل شد. فصلنامه پزشکی را با نام آمبورسیا<sup>۵</sup> در این دوره راه‌اندازی کرد. پس از فارغ‌التحصیلی، وی طبابت را آغاز کرد. در سال ۱۹۱۳ هند را به سمت مائزی ترک کرد. شیواناندا از ترس اینکه مبدا مجبور شود غذاهای غیر گیاهی در کشتی بخورد، شیرینی زیادی که مادرش برایش تهیه کرده بود را با خود برد. وقتی به سنگاپور رسید شیواناندای جوان بسیار نحیف و لاغر شده بود.

---

1 - Kuppuswamy  
2 - Sri P.S. Vengu Iyer  
3 - Shiva Bhakta (Bhakti)  
4 - Srimati Parvati Ammal  
5 - Ambrosia

دکتر کوپسوامی شروع به کارش در مالزی را این گونه توصیف می کند:

بلافاصله پس از پیاده شدن از کشتی، به محل اقامت دکتر آیینگار رفتم. او به من توصیه نامه ای جهت معرفییم به دوستش، دکتر هارولد پارسونز، پزشک متخصص در سرمایه بان مالزی داد؛ وقتی به آنجا رسیدم، دکتر پارسونز من را به آقای ای جی رابینز، که بیمارستانی داشت، معرفی کرد. خوشبختانه، آقای رابینز به یک دستیار در بیمارستان نیاز داشت. او مرد ترسناکی به نظر می رسید. مردی با طبع خشن، چهره ای غول پیکر، قد بلند و ستبر. او از من پرسید، "آیا می توانی یک بیمارستان را اداره کنی؟" من پاسخ دادم "بله، من حتی می توانم سه بیمارستان را مدیریت کنم." من به یک باره منصوب شدم. یکی از ساکنان محلی هندی به من گفت که نباید این مسئولیت را قبول می کردم، زیرا مطابق با سیاست های آنجا، کمتر از یکصد دلار در ماه نباید بگیرم. آقای رابینز موافقت کرد که به من صد و پنجاه تا برای شروع بدهد."



تصویر ۲: دکتر کوپسووامی (سری شیواناندا) هنگام زندگی در مالزی

دکتر کوپسووامی بسیار مهربان، دلسوز، شوخ طبع، خوش سخن و شیرین طبع بود. موارد ناامیدکننده‌ای نیز برای او پیش آمد، اما موفقیتش حتمی بود. همه‌جا مردم بیان می‌کردند که او با درمان‌های معجزه آسایش هدیه ویژه‌ای از طرف خدا را به بیماران می‌دهد.

دکتر کوپسووامی به مدت ده سال به‌عنوان پزشک در قسمت بریتانیایی مالزی مشغول به کار شد و به‌خاطر ارائه خدمات درمانی رایگان به

بیماران فقیر به عنوان پزشکی مهربان و دلسوز با شخصیتی جذاب مشهور شد. هیچ چیز این دکتر جوان را وسوسه نمی کرد. قلبش به سان برفهای هیمالیا، خالص بود. روحیه بشر دوستانه و روح خدمت و عشقش همه را در بر می گرفت. مردم عاشقانه او را "جوهر عشق" می نامیدند.



تصویر ۳: سوامی شیواناندا در حال معاینه بیماران

۱-۲ زندگی به عنوان یک راهب

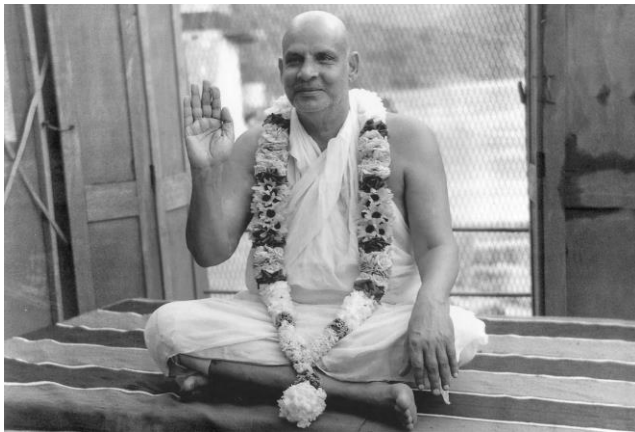
با گذشت زمان، این حس که پزشکی تنها قادر به شفای سطحی و ظاهری است در دکتر کوپسووامی رشد پیدا کرد و او را بر آن داشت تا برای پر کردن این خلأ جای دیگری را جستجو کند. روزی یک سادهو (تارک دنیا) کتابی را از سری سوامی سات چیت آناندا با نام "روح فردی و روح تمام جهان یکی اند" به او داد. این کتاب آتش معنوی خفته در او را روشن کرد. او شروع به مطالعه کتابهای سوامی راماتیرتا، سوامی ویوکاناندا، شانکاراچاریا، انجیل، متون انجمن تنوسوفی کرد. در انجام تمرین روزانه، پرستش، دعا و آساناهای یوگا بسیار منظم بود. کتب مقدسی چون گیتا، مهابهاراتا، بهاگواتا و رامایانا را با نهایت عشق و سرسپردگی خواند.



تصویر ۴: دوران جوانی سوامی شیواناندا

با گذشت روزها، با تأمل بیشتر و بیشتر، میل به ترک دنیا در او بیشتر شد. قلبش به خاطر خدمت عاشقانه‌اش پاک شد. در نهایت در سال ۱۹۲۳ او مالزی را ترک کرد و به هند بازگشت تا همچون سیدارتا گوتما (بودا) به دنبال جستجوی معنوی خود باشد.

در هند به خانه یکی از دوستانش رفت و وسایل خود را در آنجا گذاشت. او سفر زیارتی خود را آغاز نمود. به بنارس رفت و در آنجا به معابد مختلف و نزد قدیسان بزرگ رفت. و در ۱۹۲۴ به ریشیکش رسید و در- آنجا سری سوامی ویسواناندا ساراسواتی<sup>۱</sup> را ملاقات کرد. دکتر کوپوسوامی، گورویی را در شکل این راهب دید و این راهب، ویسواناندا ساراسواتی، شاگردی مشتاق و حقیقی را در قامت یک دکتر دید. بعد تبادل مختصر کلمات، ویسواناندا او را به سنت سانیا سین (رهبانیت) متشرف ساخت و نام رهبانی سوامی شیواناندا ساراسواتی را به او داد.



تصویر ۵: دوران میانسالی سوامی شیواناندا

---

<sup>1</sup> - Sri Swami Visvananda Saraswati



شیواناندا در ریشیکش ساکن شد و درحالی که پرستاری از بیماران را نیز انجام می‌داد، خود را وقف تمارین معنوی ساخت. در سال ۱۹۲۷، با مقدار پولی که از بیمه‌نامه خود به دست آورده بود، داروخانه خیریه‌ای را در لاکشمن جولاً<sup>۱</sup> ریشیکش راه انداخت. سوامی شیواناندا همه انواع مختلف یوگا را تمرین کرد و کتاب‌های مقدس را مطالعه کرد. بعد از سال‌ها تمرین شدید و پیوسته، به برکت نیرو کالپا سامادهی<sup>۲</sup> نائل شد.

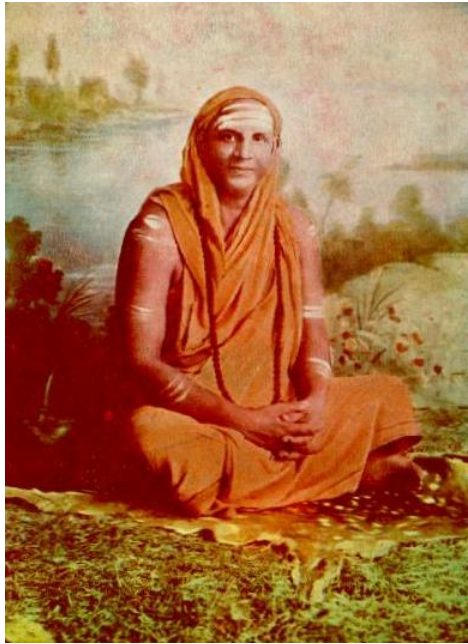
پس از گذشت چند سال، شیواناندا در قالب راهبی دوره‌گرد به سفر زیارتی وسیعی در سرتاسر هند برای مدیتیشن در مکان‌های مقدس و برقراری ارتباط با معلمان معنوی سراسر هند رفت. در طی همین دوران وی به مکان‌های مهم زیارتی در جنوب هند مانند رامیسواران<sup>۳</sup> رفت. در طول سفر خود سخنرانی می‌کرد و کیرتان (سرودهای الهی در ستایش خدا) اجرا می‌کرد.

---

1 - Lakshman Jhula

۲ - بالاترین حد سامادهی که در آن ذهن در برهمن (روح) حل می‌شود. حالتی که آزادی و رهایی کامل در آن نهفته است.

3 - Rameswaram



تصویر ۶: سوامی شیواناندا در شکل راهبی دوره گرد

سوامی شیواناندا از اشرام سری آیرو بیندو<sup>۱</sup> دیدار کرد و ماهاراشی  
سودهاناندا بهاراتی<sup>۲</sup> را ملاقات کرد که به وی لقب ماهاریشی<sup>۳</sup> را داد. در  
رامانا اشرام، رامانا ماهاریشی<sup>۴</sup> در روز تولدش او را مورد توجه و برکت  
خود قرار داد. او بهاجان (سرودهای معنوی) سر می داد و در خلسه با

1  
2  
3  
4

- Sri Aurobindo Ashram  
- Maharishi Shddhananda Bharati  
- Maharishi  
- Ramana Maharshi

شاگردان ماهاریشی می‌رقصید. شیواناندا همچنین به مکان‌های زیارتی مختلف در شمال هند شامل کدارنات، بدری نات و به کوه کایلاش (قله‌ای در تبت در رشته‌کوه هیمالیا که به کوه مقدس معروف است) رفت.

### ۱-۳: تأسیس انجمن زندگی الهی<sup>۱</sup>

سوامی شیواناندا به خاطر تبلیغ پرانرژی‌اش در زمینه پیام یوگا در میان منتقدانش به‌عنوان سوامی مبلغ شناخته می‌شد. بعد از برگشت از سفر زیارتی خود، شیواناندا در سال ۱۹۳۶ انجمن زندگی الهی را در کناره رود گنگ با هدف گسترش ادبیات معنوی به شکل رایگان تأسیس نمود.



تصویر ۷: نماد انجمن زندگی الهی

او انجمن زندگی الهی را در سال ۱۹۳۶ با هدف اصلی انتشار دانش معنوی و خدمت فداکارانه به بشریت به شکل یک تراست به ثبت رساند. توزیع رایگان متون معنوی، جریان پایدار شاگردان را به وجود آورد.



تصویر ۸: سوامی شیواناندا در حال انتقال دانش الهی به شاگردانش از سمت چپ سوامی

وینکاتیساناندا، سوامی کریشناناندا، سوامی چیدآناندا و سوامی سات چیت آناندا

با در کنار هم قرار گرفتن دستان توانا، بخش‌های مختلف انجمن را تأسیس کرد. هدف این دستان توانا، ایجاد زمینه مناسب فعالیت در زمینه پاکسازی قلب‌هایشان و رشد معنوی بود؛ انتشار ماهانه مجله "زندگی

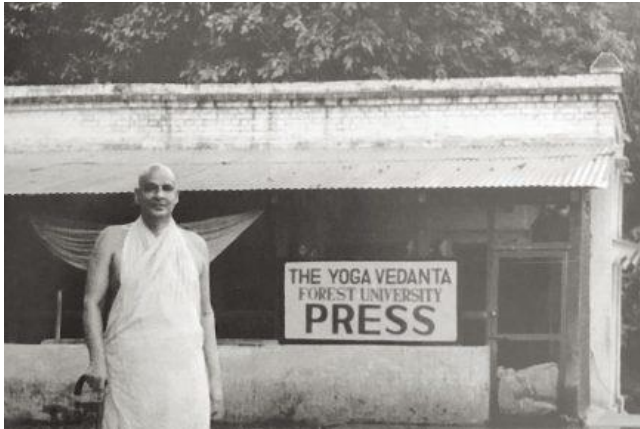
الهی" در سپتامبر سال ۱۹۳۸ آغاز شد. از شاگردان اولیه وی ساتیاناندا ساراسواتی مؤسس یوگای ساتیاناندا بود.



تصویر ۹: آشرام شیواناندا و انجمن زندگی الهی در قسمت بالای عکس

سوامی شیواناندا در همه چیز چه در یوگا و چه در تسکین دردها و آلام بشری به تلفیق و ترکیب باور داشت. درمان ترکیبی حتی از اولین روزهای زندگی در آشرام از او و انجمن جداشدنی بود. او احساس نیاز به خدمت به مردم با داروهای اصلی آیورودا با گیاهان نادر هیمالیا می کرد. بدین خاطر در سال ۱۹۴۵ شیواناندا داروخانه آیورودایی

شیواناندا<sup>۱</sup> را ایجاد کرد؛ و در همان سال فدراسیون جهانی ادیان<sup>۲</sup> را نیز سازمان داد. وی همچنین در سال ۱۹۴۷ فدراسیون جهانی سادھوها<sup>۳</sup> (راهبان) و در سال ۱۹۴۸ آکادمی جنگل ودانته-یوگا<sup>۴</sup> را با هدف آموزش معنوی رهجویان به شکل سیستماتیک بنیان گذاشت. و در سال ۱۹۵۳ پارلمان جهانی ادیان<sup>۵</sup> را در آشرام شیواناندا در ریشیکش تشکیل داد.



تصویر ۱۰: در جلوی انتشارات یوگای ودانته

- 
- 1 - Sivananda Ayurvedic Pharmacy
  - 2 - the All-world Religions Federation
  - 3 - the All-world Sadhus Federation
  - 4 - Yoga-Vedanta Forest Academy
  - 5 - the World Parliament of Religions

داروخانه کوچک عمومی وی که بخش جدانشدنی از او بود به تدریج بزرگ شد و به بیمارستان مرتبی مجهز به ایکس ری و سایر امکانات شد. بیمارستان چشم شیواناندا با ده تخت به طور رسمی در دسامبر ۱۹۵۷ تأسیس شد.

شیواناندا یوگایش را با عنوان یوگای ترکیبی نامید که حاصل ترکیب چهار نوع یوگا یعنی کارما یوگا، باکتی یوگا، جنانا یوگا و راجا یوگا بود. و از طریق کارما یوگا (یوگای خدمت فداکارانه و بدون چشم داشت)، جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزاندگی) و باکتی یوگا (یوگای عشق و سرسپردگی) به دنبال توسعه هماهنگ دست، سر و قلب آدمی بود؛ آنجا که جسم و جان آدمی دست به دست هم می دهند و سالک در مسیر خودشناسی گام برمی دارد.



تصویر ۱۱: آشرام شیواناندا و انجمن زندگی الهی، ریشیکش، هند

## سامادهی

جشن نقره‌ای<sup>۱</sup> انجمن زندگی الهی در سال ۱۹۶۱ برگزار شد که در آن زمان استاد تکمیل مأموریت خود را در این زندگی مشاهده کرد.

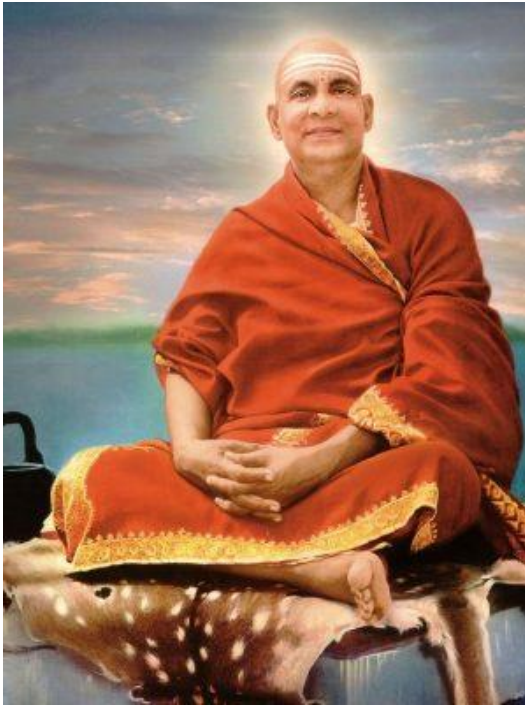
---

<sup>۱</sup> - جشن نقره ای (Silver jubilee) جشنی است که به مناسبت بیست و پنجمین سال تاسیس می‌گیرند که می‌تواند مربوط به ۲۵ امین سالگرد ازدواج یا تاسیس سلطنت، انجمن یا هر چیزی که بیست و پنجمین سال آن است، برگزار شود.



سوامی شیواناندا در ۱۴ جولای ۱۹۶۳ در ساحل گنگ در شیواناندانگار ریشیکش در کلبه‌اش وارد ماهاسامادهی (خروج آگاهانه قدیس به خودشناسی رسیده از این جسم مادی) شد.

سوامی شیواناندا، پیام والا و الهی خدمت، مدیتیشن و خداشناسی را به همه بخش‌های جهان از طریق کتاب‌هایش، با بیش از سیصد کتاب، مجلات و مکاتباتش گستراند. شاگردانی از همه کیش‌ها، فرق و مذاهب دور او جمع شدند؛ و پیام صلح و دوستی را در جهان اشاعه دادند.



تصویر ۱۲: استاد سری سوامی شیواناندا ساراسواتی

## فلسفه تعالیم سوامی شیواناندا

من تنها یک پیام و مطلبی عام دارم: "خدمت کن، عشق بورز، ببخش، پاک شو، مدیتیشن کن و حقیقت را بشناس. خوب باش و عمل خوب انجام بده." عمیقاً براین کلمات تأمل کن که راز توازن، آرامش، سرور، موفقیت و برکت را آشکار می‌کند. به یاد داشته باش که نمک زندگی به خدمت فارغ از خود؛ نان زندگی به عشق جهانی؛ آب زندگی به پاکی و خلوص است. بنابراین خدمت کن، عشق بورز و پاک باش. رایحه زندگی، مدیتیشن است. هدف زندگی انسانی، شناخت خود است. بنابراین سخاوتمند باش و خود را وقف این هدف کن. مدیتیشن کن و خود را بشناس.

انسان وجودی سه‌گانه است: عمل، احساسات و هوش. آنها سه اسبی هستند که به این ارابه جسمانی پیوند خورده‌اند. آن‌ها باید در هماهنگی و

توازن کامل کار کنند. تنها آن زمان این ارابه نرم و هموار به پیش می‌رود. بایستی رشدی همه‌جانبه‌ای وجود داشته باشد. باید سری (عقل) همچون شانکارا چاریا<sup>۱</sup> داشته باشید و قلبی (احساسی) همچون بودا<sup>۲</sup> و دستی (عمل) همچون جاناکا<sup>۳</sup>. یوگای ترکیبی هم سر، هم قلب و هم دست را رشد می‌دهد و فرد را به سوی کمال رهنمون می‌سازد. رشد در همه جهات به‌طور متوازن کمال مطلوب مذهب و یوگاست. کلمه یوگا از ریشه سانسکریت یوج به معنای اتحاد می‌آید. یوگا علمی است که به ما روش اتحاد روح فردی با روح متعال را می‌آموزد؛ یکی کردن اراده فردی در اراده کیهانی.

---

<sup>۱</sup> - شانکارا چاریا (Shankaracharya): فیلسوف اوایل قرن هشتم میلادی هندی است که آموزه های مکتب آدویتا ودانته (وحدت وجود) را تحکیم کرد. آموزه های او ریشه در اعتقاد به وحدت وجود دارد و از جریان های اصلی اندیشه در هندوئیسم است.

<sup>۲</sup> - بودا که نام وی سیدارتما گوتما (Siddhārtha Gautama) است روشن ضمیری است که بر پایه تعلیمش آیین بودایی بنیان گذاشته شده است.

<sup>۳</sup> - جاناکا (Janaka) پادشاه باستانی در دوره ودایی در هند است. وی بعدها به عنوان شخصیتی در حماسه رامایانا ظاهر شد. وی همچنین بعنوان نمونه ایده آلی از عدم وابستگی به دارایی های مادی شناخته می شود.

انسان ترکیب پیچیده‌ی عجیب متشکل از اراده، احساس و فکر است. او موجودی با سه جنبه است. او مانند ارابه سه چرخ است. او اراده می‌کند تا اشیاء مورد میلش را به دست آورد. او احساسات دارد و بنابراین احساس می‌کند. او عقل دارد و به همین دلیل فکر و استدلال می‌کند. در بعضی، عنصر عاطفی ممکن است برتری داشته باشد، در حالی که در برخی دیگر عنصر عقلانی ممکن است، حاکم باشد. همان‌طور که اراده، احساسات و فکر متمایز و جدا از هم نیستند؛ به همان ترتیب، عمل و کار کردن، فداکاری و ایثار و دانش نیز از یکدیگر جدا نیستند. بنابراین آدمی باید قلب، عقل و دست خود را رشد دهد. تنها آنگاه می‌تواند به کمال برسد. بسیاری از رهجویان به یک سمت این مثلث تمایل دارند. آن‌ها توسعه کامل و همه‌جانبه‌ای نخواهند داشت. تا مدت‌ها از سایر جنبه‌های شخصیت خود غافلند. توسعه یک جنبه‌ای ستودنی نیست. دین و یوگا باید کل وجود انسان - قلب، عقل و دست - را پرورش دهند و در این صورت فقط آدمی به پیشرفت یکپارچه دست خواهد یافت.

اگر می‌خواهید چهره‌تان را واضح در آینه ببینید، باید کثیفی آینه را پاک کنید و آن را ثابت نگه‌دارید. خودشناسی نیز به همین‌گونه است.

در ذهن سه کثیفی وجود دارد: اول، ناپاکی؛ دوم، آشفتگی یا سرگردانی ذهنی؛ و سوم حجاب حقیقت. ناپاکی ذهن باید با تمرین کارما یوگا با خدمت فارغ از خود پاک شود؛ آشفتگی و سرگردانی ذهنی باید با پرستش با ذکر و عشق و ایثار از بین رود؛ حجاب حقیقت باید با تمرین جنانا یوگا یعنی تمرین تأمل و اندیشه ورزی فروافتد یعنی با مطالعه متون مقدس ودایی، جستجو و کنکاش در خود، تحلیل خود، خدمت به استادی حقیقی و مدیتیشن عمیق برداشته شود. تنها آن‌زمان خودشناسی ممکن است. در این دوره و زمان، یوگا ترکیبی بهترین است.

## ۱- عشق

به‌طور کلی احساسات، به‌عنوان مانعی در شناخت کمال محسوب می‌شود. اما تنها احساسات خاصی چنین ماهیتی دارند درحالی‌که دیگر احساسات

روح فردی را از بند و اسارت رها می‌کند. اعتقاد به پروردگار و عشق به خداوند، پاک‌ترین احساسات را برمی‌انگیزند.

چطور عشق به پروردگار رهایی را برای ما به ارمغان می‌آورد؟ انسان ماهیتی خودخواه و خودگرا دارد. تنها دشمنش نفس خود اوست. او احساس می‌کند که به‌کل متفاوت از دیگر چیزهای این جهان است. متقاعد شده است که به‌واسطه بدن جسمانی‌اش به‌کل از این جهان جدا است. باکتی یوگا روشی برای کشتن این حس جدایی یا منیت است. تغییر و تبدیل ذهنی را نابود کرده و فرد را با آگاهی جهانی پر می‌کند.

## ۲- خدمت

آدمی وقتی عملش به‌کل فارغ از خود است به عشق و حکمت دست می‌یابد. یک کارما یوگی که چنین هدفی را دنبال می‌کند با عملش، قلب را پاک می‌کند و ذهن را برای دانش و حکمت آماده می‌کند. کارما یوگا نیاز به تمرین ثابت، پایدار، صبر، استقامت و تحمل دارد.

## ۳- مدیتیشن

عشق به موضوعات بیرونی زنجیرهای پایبند کننده آدمی به چرخه تولد و مرگ است؛ پرتوهای پراکنده ذهنی است که به موضوعات مختلف این دنیا علاقه‌مند می‌شود و به سمت آنها کشیده می‌شود. ذهنی که همیشه در یک نقطه فضا متمرکز شده می‌تواند با نیروی فوق طبیعی‌اش کارها را انجام دهد. پرتو متمرکزی از خورشیدی است که از لیزی عبور کرده که هر آنچه را که بر روی آن تمرکز کرده، می‌سوزاند و پرتویی نیست که اینجا و آنجا پراکنده شده است. ذهن بایستی بر روی یک چیز متمرکز شود، کنترل ذهن از طریق کانونی کردن آن است. عشق به خدا با منشأ غیر خودخواهانه، نردبان رستگاری نهایی است.

#### ۴- شناخت حقیقت

وقتی جنانا یوگی به خرد و فرزاندگی دست می‌یابد او خود را وقف عشق و خدمتی فارغ از خود می‌کند. کارما یوگا برای او بیان خودجوش ماهیت معنوی‌اش است از آنجاکه او این خود یگانه را در همه می‌بیند. وقتی یک سرسپرده خدا به کمال در عشق دست می‌یابد، او به حکمت و عمل فارغ از



خود نیز می‌رسد. برای او نیز کارما یوگا، بیان خودجوش ماهیت الهی‌اش است از آنجا که یگانگی پروردگارش را در همه جا می‌بیند.

تمرین ترکیبی کارما یوگا و جنانا یوگا در این جهان مشکل‌تر از تمرین جنانایوگا در غاری در هیمالیا در تنهایی و انزوا است. حفظ حالت مراقبه‌ای و مدیتیشن در حالی که در حال انجام عمل هستید، تمرین معنوی سختی است. به راستی یوگی که در حالی که حالت مدیتیشنی خود را حفظ کرده در حال انجام عمل فارغ از خود است، یوگی قدرتمندی است.

### ۵- ترکیب سه مسیر

سه مسیر در واقع یک مسیرند که در آن یوگا روشی را ارائه می‌دهد که از طریق آن خود متعال مشاهده می‌شود؛ بدان عشق ورزیده می‌شود و به آن خدمت می‌شود.

از این رو هر کسی بایستی یک یوگا را به شکل پایه داشته باشد و با دیگر یوگاها ترکیب کند. می‌توانید جنانا یوگا را به عنوان پایه با کارما یوگا، با

باکتی یوگا، هاتا یوگا، راجا یوگا و غیره ترکیب کنید. این یوگای  
ترکیبی من است که پیشرفت معنوی سریع را تضمین می‌کند.

تمرین کم هاتا یوگا (آساناها و پранایاماها) برایتان سلامتی به ارمغان  
می‌آورد. راجا یوگا، ذهن تا را ثابت و کانونی می‌کند. کارما یوگا، قلبتان  
را پاک می‌کند و شما را برای تمرین معنوی آماده می‌کند. خواندن  
سرودهایی در ستایش پروردگار ذهنتان را آرام می‌کند و به شما انگیزه  
می‌دهد. مدیتیشن شما را به سمت آزادی رهنمون می‌سازد. چنین یوگی  
رشد همه‌جانبه‌ای دارد. یوگای ترکیبی به شما کمک می‌کند تا خیلی  
سریع به خدشناسی نائل آیید. اوپانیشادها، گیتا و دیگر متون از این یوگا  
صحبت می‌کنند. بنابراین برای کسی که رهایی و آزادی ارزشمند و  
عزیز است، یوگای ترکیبی را تمرین می‌کند و به خودشناسی خیلی سریع  
می‌رسد.

این آهنگ کوچک من از یوگای ترکیبی، برای تمرین روزانه شما است:

کمی بخور، کمی بنوش،

کمی صحبت کن، کمی بخواب،

با دیگران کمی بیامیز، کمی حرکت کن،

کمی خدمت کن، کمی استراحت کن

کمی کار کن، کمی ریلکس کن،

کمی مطالعه کن، کمی عبادت کن،

کمی آسانا انجام بده، کمی پرانا یا ما انجام بده،

کمی تأمل کن، کمی مراقبه کن،

کمی ذکر (جاپا) بگو، کمی خدا را بستای،

کمی مانترا بنویس، کمی در جمع‌ها و همراهی‌های الهی باش.

خدمت کن، عشق بورز، ببخش، پاک شو، مدیتیشن کن و حقیقت را بشناس.

خوب باش، عمل خوب انجام بده؛ مهربان باش، دلسوز باش.

سؤال کن "من کیستم؟" خود را بشناس و رها باش.

## حکمت آغازین

### برهمن

۱

هر آنچه شروع یا پایانی دارد غیر واقعی است. آنچه در گذشته، حال و آینده وجود دارد، واقعی است. برهمن تنها در سه دوره زمان وجود دارد. از این رو برهمن تنها واقعی است. تنها یک چیز واقعی می‌تواند ابدی، تغییرناپذیر، بی‌آغاز و بی‌پایان باشد. هر آنچه در آغاز و در پایان چیزی نیست، لزوماً در میانه نیز وجود ندارد.

۲

حقیقت پشت همه نام‌ها و اشکال، یگانه اولیه‌ای که همه چیز از آن نشأت می‌گیرد، برهمن (روح) است. برهمن منبع فرجامین همه شادی و برکت است.

۳

---

برهمن واقعیت یا جوهر درونی است. پنج غلاف، پوسته بیرونی هستند. بدن، حواس، ذهن، عقل و سرور صرفاً پوشش‌های بیرونی هستند که واقعیت پایدار درونی را پنهان می‌کنند. این غلاف‌ها جلوه‌های برهمن هستند. آن‌ها در برهمن بنا می‌شوند.

۴

---

برهمن یا جاودان و رای پدیده‌ها و اشیائند. خلق و نابودی تنها مربوط به پدیده‌ها هستند. آن‌ها ترستی مایا یا ذهن اند. در واقعیت هیچ‌چیز تولید یا نابود نمی‌شود.

۵

---

برهمن بی‌نهایت است. برهمن جاودانه است. برهمن ابدی است. بی‌نهایت باید یکی باشد. دو بی‌نهایت وجود ندارد. آنچه تغییرناپذیر، غیرقابل تفکیک، غیردوگانه، بی‌آغاز، بی‌پایان، بی‌انتهای بی‌فضا، بی‌علت است می‌تواند بی‌نهایت باشد. اگر در برهمن بخش‌ها و قسمت‌هایی وجود داشته باشد، کثرت خواهد بود. در برهمن تفاوت و تمایز وجود ندارد.

برهمن خود مشعشع، واجب‌الوجود، بی‌نیاز است. برهمن نه زاییده شده و نه مرگی دارد، زیرا او نامتناهی، بی‌کالبد و بی‌زمان است. برهمن یک خلأ منفی نیست، مانند آنچه در خواب عمیق و بی‌رؤیا دارید، زیرا او هوشیاری ناب است، دانش مطلق است. در برهمن شما آگاهی کامل، عقل ناب دارید. برهمن یا مطلق، نفس همه نفس‌ها است.

## ۶

---

اشیایی که در حالت بیدار دیده می‌شوند به همان اندازه اشیایی که در حالت خواب مشاهده می‌شوند، واقعی‌اند. همه اشیاء غیرواقعی‌اند. فاعل مشاهده‌کننده تنها واقعی و ابدی است. زندگی یک رؤیا در حالت بیداری است. چطور ممکن است چیزی که تغییر می‌کند، ابدی و واقعی باشد؟

## ۷

---

روح‌های فردی و جهان همه غیرواقعی‌اند. تنها روح واقعی است. هیچ چیز به جز برهمن یا مطلق ابدی نیست.

## ۸

---

دنیای ذهنی به همان اندازه این دنیای مادی، عینی یا غیرواقعی است. تنها واقعیت برهمن یا آتمن است. این دنیا در خواب از بین می‌رود. چیزهای حاضر در رؤیا به محض بیدار شدن از بین می‌روند. از این رو دنیای تجربه و جهان رؤیا غیرواقعی‌اند. فراتر از سه حالت بیداری، رؤیا و خواب عمیق، روح (آتمن یا برهمن) قرار دارد. این برهمن اساس سه حالت است. شاهد خاموش است. برهمن تنها توریایا یا حالت چهارم است.

## ۹

---

موکشا زندگی ابدی است. تحقق یکتایی نفس، نقطه اوج کمال است. با شنیدن سروتی‌ها (شنیدن حکمت الهی در درون)، تأمل (مانانا) و مراقبه مداوم و رسیدن به آزادی یا برکت فرجامین، به شناخت برهمن نائل شوید.

## ۱۰

---

شناخت برهمن بالاترین سطح دانش است. مرد نیرومند و خردمندی که چهار صلاح و یوگا (قدرت تمیز، وایراگیا (عدم وابستگی)، ویژگی‌های شش‌گانه کمال (شاد سامپات) و اشتیاق شدید به رهایی (موموکشاتوا) به

او اعطاشده تنها می تواند به خودشناسی نائل یابد. تولد مجدد تنها با شناخت برهمن می تواند متوقف شود. کسی که واقعاً وحدتش را با برهمن می شناسد، جاودانگی را درک می کند.

## ۱۱

---

حواس را خاموش سازید، به درون نگاه کنید و قلب خود را جستجو کنید. از طریق مدیتیشن عمیق بر خود درونی تان، به عمیق ترین بطن قلبتان فرو بروید. بی شک یگانگی هویتتان با برهمن را خواهید شناخت و به قلب شادی و سعادت بی منتها خواهید رسید.



## حکمت دوم

### آتمن

۱

قطره‌ای در اقیانوس، قیاس و تشبیه‌ای برای روح فردی (آتمن) که در روح اعظم (برهمن) یکی شده است، می‌باشد. بدین خاطر آتمن همان برهمن است.

۲

روح فردی آتمن نامیده می‌شود که در همه موجودات وجود دارد و خود واقعی شماست و با برهمن یکی است؛ فارغ از همه دردها، رنج‌ها و سختی‌ها است. جاودان، نه زاده و نه زاییده شده، بی‌مرگ و فسادناپذیر است. او یکتاست. جمع خرد، برکت و سرور است. برهمن با آتمن یکی

است. او همه جا و در همه موجودات حضور دارد و یگانگی معنوی در همه هستی است. او اقیانوس برکت، آگاهی، حقیقت و سرور است. همه از اویم.

### ۳

---

هدف راستین زندگی برگشت به منبعی است که از آن آمده ایم. همچون رودخانه‌ای که بی قرارانه جاریست تا به اقیانوس پیوندد؛ همچون آتش که زبانه می کشد و می سوزاند تا اینکه در خاستگاهی که برافروخته شده محو شود؛ بنابراین، بایستی اینجا بی قرار باشیم تا به لطف بیکران متعالش دست یابیم و با آتمن، روح درونمان یکی شویم.

### ۴

---

برهمن، روح یا آتمن در انسان است. او، روح جهان است. برهمن فقط بی منتهاست. تنها اوست بی منتها و دوئیتی وجود ندارد. اگر دوئیتی وجود می داشت، آنگاه میانشان درگیری برپا بود. یک بی انتها، چیزی را خلق می کرد، بی نهایت دیگر آن چیز را خراب می کرد. تنها یک بی منتهی می تواند وجود داشته باشد. آتمن، برهمن بی انتهای یگانه است. هر چیز دیگر، تجلی اش و صورتهایش می باشد.

۵

---

آتمن یا خود متعال فراسوی زمان و فضا و علیت است. او نامحدود و عاری از هر آشفتگی است. او آگاهی محض است. او آتمن، یا برهمن یا خود متعال است. عالی‌ترین گنجینه پنهان است. جواهر جواهرهاست. گوهر سنگ‌های قیمتی است. او غیر قابل توصیف و وصف‌ناپذیر است، ثروت متعالی است که هیچ‌کس قادر به دزدیدن آن نیست. او بهترین جواهر برآورده‌کننده آرزوهاست که به انسان هر آنچه آرزو دارد را می‌دهد.

۶

---

آتمن ابدی است، بی‌تغییر است. او جمیع دانش‌ها است. همیشه زنده و فسادناپذیر است.

۷

---

آتمن روح پاک و خالص بی‌زمان، بی‌انتهای بی‌مکان و بی‌منتها است. او سرشار از حکمت است. خودمشعشعی است که سرشار از نور است. جوینده، آتمن (خود متعال فردی) را برای رسیدن به برهمن (روح

اعظم) می جوید. او که متعال اعظم نامیده می شود. اوست که جاودانگی را می بخشد.



آتمن آن وجود ثانویه ای است که در محفظه قلبتان به عنوان حاکم درونی، شاهد خاموش، خود درونی سکنی گزیده است. اوست که نه آغازی دارد نه میانی و نه پایانی؛ اوست که منبع این دنیا، جسم، ذهن، حواس و پرانا است؛ اوست که همه جا حاضر است، تغییرناپذیر است و ذات یکدستی است که در گذشته، حال و آینده وجود دارد؛ اوست که به ذات وجود دارد، او تنها مستقل و خودمشعشع است. اوست خدای آتمن یا برهمن یا آگاهی متعال یا وجود مطلق.



آتمن یا خود حقیقی، حقیقت نهایی است. بستری برای همه چیزهاست. او تنها حقیقت زنده است. برهمن یا آتمن یا خود متعال، خود مشعشع است. برهمن تجلی دهنده همه چیز و ذات وجود است. این آتمن است که به خورشید، آتش، ماه، ستاره ها، صاعقه ها، عقل و حواس نور می بخشد. با

نور آتمن همه اینها می درخشند اما آنها نمی توانند آتمن را روشن کنند.  
اوست تنها خود مشعشع.

## ۱۰

---

آتمن نه زاده و نه زاییده شده است. بی تغییر است و جسمی ندارد. ابدی و  
عاری از هرگونه ترسی است. نام و شکلی ندارد. بسط و قبضی ندارد.  
زیبایی و زشتی به او راهی ندارد. به راستی بی باک است. هر کس که  
آتمن (خود حقیقی اش) را بشناسد بی باک و جاودان می شود.

## ۱۱

---

به درون بنگرید؛ درونتان، سرچشمه برکت است؛ حیات حقیقی است؛  
آنچه "من" حقیقی شماست؛ روح است. آن آتمن است. آن برهنه است.  
آگاهی محض است.

ईश्वर

## حکمت سوم

### ایشوارا

۱

خدا حقیقت است. خدا عشق است. خدا نور، نورها است. تجسم سعادت ابدی، آرامش متعال و خرد است. رحمان و رحیم، واقف به همه چیز، قادر متعال و حاضر در همه جا است. نه آغاز و نه پایانی دارد. وجود متعال است.

۲

گیتا او را به عنوان آگاهی متعال یا ماهیشوارا (ایشوارای بزرگ) می نامد. عالم به همه چیز است. نگه دارنده این جهان، بدن، ذهن، اندامهای عملکردی و حسی و پرانا (نیروی حیات) است. بدون اذنش هیچ ذره ای

یارای حرکت نیست. مایا نیروی توهمی اوست که این کائنات را به وجود آورده است. زمین، آب، آتش، هوا و اتر، پنج قدرت اویند. اوست که خلق می کند، حفظ می کند و از بین می برد.

### ۳

در حالی که آگاهی یکی است، ایشوارای یگانه با توجه به کارکرد خلقت یعنی خلق کردن، نگاه داشتن و نابود کردن بدل به سه شد. آگاهی مرتبط با گونای ساتوا، ویشنو نامیده شد. آگاهی مرتبط با گونای راجا، برهما و آگاهی مرتبط با گونای تاماس، شیوا نامیده شد. در حالی که در همه آنها آگاهی یکی است.

برهما، ویشنو و شیوا سه جنبه ایشوارا (پروردگار) هستند. برهما جنبه آفرینندگی اوست. ویشنو جنبه نگه دارنده است. و شیوا جنبه از بین برنده و نابودکنندهی اوست.

### ۴

سه جنبه دیگر پروردگار عبارتاند از: ویرات که جنبه تجلی یافته اوست؛ هیرانیاگاربا، جنبه ذاتی، ماندگار و همه جا حاضر پرنفوذ اوست؛

حکمت سوم: ایشوارا

ایشوارا، جنبه علی اوست. ویرات مجموع تمام کالبدهای جسمی را در برمی گیرد. هیرانیاگاربا، مجموع کل تمام ذهن‌هاست - او ذهن کیهانی است و ایشوارا مجموع کل تمام بدن‌های علی (کارنا سریرا) است.

## ۵

خلقت (سرشتی)، حفظ و نگهداری (ستیتی)، مرگ و نابودی (سامهارا)، حجاب (تیروبهاوا)، برکت (آنوگراها) پنج شکل فعالیت پروردگارانند. زمین، طبیعت نگه‌دارنده اوست. آب، پیام پاکی و پرهیزکاریش را اعلام می‌دارد. آتش، نشان طبیعت خودمشعشعش است. هوا، دلالت بر قدرت تام و مطلقش دارد. اتر طبیعت همه‌جا حاضرش را ندا می‌دهد. مایا درید کنترل کامل اوست. مایا، بدن علی ایشوارا است.

## ۶

او دارای شش ویژگی شامل برکت و ثروت، حکمت و خرد الهی (جنانا)، عدم وابستگی، قدرت‌ها، قادر متعال، و جلال و شکوه است. از این‌رو او بهاگوان یعنی کسی که صاحب تمام توانگری‌هاست، می‌باشد. او صاحب



حکمت سوم: ایشوارا

پنهان این جهان است. او نگه دارنده تمام کالدهای مادی موجودات است. او حاکم درونی همه موجودات است.

## ۷

---

پروردگار در قلب شما ساکن است. او در شماست و شما در او بید. او کاملاً نزدیک شماست. در آغاز می‌پنداشتید او را تنها باید در کوه کایلاش، مکه، اورشلیم، آسمان یا بهشت بجوئید. ایده‌ای مبهم از او داشتید.

## ۸

---

این جسم، معبد متحرک اوست. قدس الاقدس (مقدس ترین حریم)، منزلگاه قلب شماست. چشمانت را ببند. حواست را از موضوعات حسی خاموش ساز. او را در آنجا با ذهنی تمرکز یافته، با عشقی خالص و از خود گذشته بجوی. مطمئناً او را خواهید یافت. او در آنجا برای در آغوش گرفتنتان منتظر شماست. اگر نتوانید او را در آنجا بیابید، هیچ جای دیگری او را نخواهید یافت.

## ۹

---

حکمت سوم: ایشوارا

خداشناسی تنها می‌تواند چرخه سامسارای تولد و مرگ را پایان دهد که همیشه همراه با تولد، رشد، بیماری، مرگ، غم و اندوه، درد و غیره است. خوشبختی ابدی فقط در خداست. به همین دلیل است که فرزندانگان و مقدسین، کتاب‌های مقدس بر اهمیت و لزوم خداشناسی تأکید بسیار دارند.

## ۱۰

آگاهی الهی تنها خیر مطلق حیات انسانی و تلاش بشری است. نام او را بسرائید. حضور همه‌جا حاضرش را احساس کنید. نامش را ذکر کنید. با او شاد باشید. به آرامش، برکت و جاودانگی نائل خواهید آمد.

माया

## حکمت چهارم

### مایا

۱

—

قبل از اینکه جهان خلق شود در برهمن، ارتعاشی وجود داشت. این ارتعاش، تصویر ذهنی برهمن بود. او فکر می کرد یا اراده می کرد: من یکتا هستم، آیا ممکن است متکثر هم باشم. این ارتعاش همچون گل شدن بذری می نمود که در آب خیسانده باشند. سپس کل جهان ساخته شد.

۲

—

برهمن یگانه اراده کرد. به چه دلیل متکثر شوم. کاش ثمر و میوه ای داشته باشم. با این رؤیا، این جهان با قدرت توهمی مایا خلق شد. در آغاز تنها وجود بود تنها یگانه بدون دومی.

## ۳

برهمن خالص بدون صفات است. اینجا مایایی وجود ندارد. آن بخش از برهمن که با مایا در ارتباط است "ایشوارا یا ساگونا براهمن" نامیده می‌شود. ایشوارا (پروردگار یکتایی) است که کنترل مایا را دارد. وجود فردی که خود را مجزا از سایر چیزها می‌پندارد، چیزی به جز بندگی جهل فردی نیست. چیزی به نام روح فردی یا روح جمعی وجود ندارد تنها روح وجود دارد. مایا (توهم)، بدن علی ایشوارا (پروردگار، خالق) است. و بدن علی جیوا (روح فردی)، جهل فردی یا آویدیا است.

## ۴

روح برای تجلی، نیروی وهمی مایا را به وجود آورد و این مایا در اولین تجلی، بدن علی (کارنا سریرا) ایشوارا گشت. اولین تجلی از برهمن، که با قدرت وهمی مایا متجلی شد، ایشوارا (پروردگار) بود و اوست که کنترل مایا را به دست دارد.

این مایا شگفت‌انگیز این قدرت وهمی دارای سه گونا یا سه خصوصیت بود: ساتوا، راجاس و تاماس؛ که به ترتیب به معنای پاکی، حرکت و

جنبش و بی‌تحرکی است. این سه گونا نماینده سه کارکرد خلقت‌اند، خلق کردن، نگاه داشتن و نابود کردن. این سه گونا همچنین نماینده سه نوع آگاهی در خلقت‌اند.

## ۵

هیچ گونایی (هیچ خصوصیتی) به شکل تنها و به‌خودی‌خود وجود ندارد. بلکه سه گونا (سه خصوصیت، سه ویژگی) در ترکیب با هم وجود دارند. همچون دانه که نمی‌توان آن را از هم جدا کرد، ساتوا، راجاس و تاماس نمی‌توانند از هم جدا شوند. اما در بیشتر اوقات یک گونا نسبت به بقیه غالب و مسلط است. و غالب بودن گونا است که کالبدها و جهان‌های مختلف را شکل می‌دهد.

## ۶

گونای ساتوا (پاکی)، در مایا غالب است. بدین خاطر تجلی روح در مایا، ایشوارا نامیده شد و ایشوارا، صفات مختلف را پذیرفت و مایا، کالبد علی ایشوارا شد. و ایشوارا، کنترل مایا را به دست دارد.

ایشوارا پروردگار یکتایی است که پرستشش همچون پرستش برهمن (روح) است. نام و صفتهای مختلف به خود گرفت. او علت ابزاری این دنیا است. همچون عنکبوت که خودش شبکه تارش را می‌بافد، با به هم آمیختن خود با گونای (خصوصیت) تاماس، موجب آفرینش این دنیای مادی شد.



مایا همچون مادر الهی است که قدرت باروری دارد همچون زمین و خشتی که روح به آن جان می‌دهد و زایش آغاز می‌گردد. مایا قدرت توهمی است که از آن طریق برهمن خود را متجلی ساخت. ایشوارا یا پروردگار یکتا که کنترل مایا را به دست دارد از این طریق متجلی شد. مایا بدن علی او گشت. که گونای (عنصر) ساتوا در آن غالب است.



این مایا و برهمن جدایی ناپذیر هستند. آن‌ها مانند آتش و گرما یا یخ و سرمایند. شاکتی (نیرو و قدرت) و شاکتا (نیرومند و قدرتمند) یکی

هستند. پرستش شاکتی حقیقتاً به معنای پرستش برهمن (روح) است. پرستش برهمن (روح)، پرستش شاکتی را نیز در برمی گیرد.

۹

---

مایا را نمی توان از برهمن جدا کرد. همچون گرما که قابل جداسازی از آتش نیست، مایا نیز از برهمن قابل تفکیک نیست. مایا، به پروردگار وابسته است. او شکل پروردگار است. او شاکتی یا انرژی پروردگار نامیده می شود.

۱۰

---

تجلی از فهم و عقل، مایا است؛ آغازی ندارد و غیر قابل توصیف است. منشأ دنیای غیر آلی است و تنها با عقل که ایسا (وجود متعال) نامیده می شود، مرتبط است. جیوا که شکل فردی شده تمام اشیا دنیای پیرامون یا تجلی های بی شمار مایاست، آویدیا (توهم فردی) نامیده می شود.

۱۱

---

وجود فردی (جیوا) شکلی از جهل یا آویدیا است؛ و تمام اجسام و مواد ذی حیات موجود در هستی را برمی گیرد. در حالیکه وجودش وابسته به روح فردی درون آن هاست با اینحال خود را وجودی مجزا از دیگر موجودات می پندارند بدین خاطر به آنها آویدیا (جهل) می گویند.

## ۱۲

---

این جهل این آویدیای درون ما حاصل دو نیرو است؛ نخست نیروی پوشش دهنده که سبب شده هر یک از ما صورت و شکل بیرونی جدایی به خود گیریم و دومی نیروی پنداری و ذهنی است که درون هر جیوا وجود دارد و ذهنیت جدایی را در ما شکل داده است. جیوا به روح فردی وابسته است که درون همه چیزها وجود دارد و یکسان، پایدار و حقیقی است.

## ۱۳

---

ماده بنیادین خلقت که در آن سه خصوصیت (گونا) نهفته است، دو شکل دارد: مایا و آویدیا. مایا تجلی از خالق (ایسا) و آویدیا تجلی از جیوا (زندگی های فردی) هستند. مایا بخشی از آن ماده بنیادین خلقت است که



در آن پاکی (ساتوای) خالص غالب است. و پاکی (ساتوا) تابع راجاس و تاماس نیست. در حالی که در بخش دیگر که ساتوا تابع راجاس و تاماس است و در نتیجه ناخالص است، به عنوان آویدا شناخته می شود.

## ۱۴

---

ماده بنیادین خلقت زمانی که نیروی خلق کننده بر نیروی پوشاننده غالب است، مایا نامیده می شود. و وقتی غلبه با نیروی پوشاننده است، آویدا نامیده می شود. شرط محدود کننده خالق (ایسا) غلبه نیروی خلق کننده بر نیروی پوشاننده است. و شرط محدود کننده جیوا، غلبه نیروی پوشاننده است.

آویدا که ضمیمه محدود کننده جیوا را شکل می دهد، بدین خاطر آجانا یعنی عدم آگاهی نامیده می شود.

## ۱۵

---

نیروی خلق کننده در ایسا (خالق) غالب است که از ذاتش خالق این جهان بزرگ برمی خیزد. او همیشه از وضعیت آزاد و رهای خود آگاه است و از اینرو با نیروی پوشاننده خلقت نمی آمیزد. جیوا از طرف دیگر، تحت

غفلت از ماهیت حقیقی اش یعنی برهنه کار می کند که در نتیجه غلبه نیروی پوشاننده‌ای است که در او جریان دارد. چون نیروی کافی خلق‌کنندگی را ندارد نمی‌تواند این جهان بزرگ را ایجاد کند.

## ۱۶

---

همچون آینه‌ای که به خاطر لایه کثیفی چسبیده به آن کدر شده به همان ترتیب نیز آگاهی به وسیله آویدیا مستور و پنهان می‌شود و حجاب دانش و آگاهی شکل می‌گیرد. از این رو مردم فریب می‌خورند و حقیقت را نمی‌بینند. آن‌ها به چیزهای غیر واقعی می‌چسبند و جسم مادی را بجای آن روح خالص اشتباه می‌گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند که این جهان توهمی از نام‌ها و شکل‌ها کاملاً واقعی است.

## ۱۷

---

با رسیدن به روح، تمامی اشکال و نام‌ها و محدودیت‌ها آب‌شده و به کناری می‌روند. بدین خاطر این دنیا مایاست چون حقیقت اساسی و ذاتی از واقعیت نامتناهی روح نیست و نمی‌تواند به‌عنوان واقعیت پذیرفته شود.

## ۱۸

---

برهمن بی آغاز و بی پایان است. مایا بی آغاز است اما پایان دارد. زمانی که شخص به دانش متعال خود دست می‌یابد آنگاه مایا رخت برمی‌بندد.

## ۱۹

---

اما این دنیا تا حدی و به نوعی وجود دارد و ارتباطش با برهمن (روح) غیر قابل توصیف است. با طلوع دانش متعال خودشناسی، مایا به‌طور کلی رخت می‌بندد.

## ۲۰

---

وقتی آگاهی به روح بودنمان افزایش می‌یابد این پدیده‌ای که جهان می‌نامیم گفته می‌شود که غیر واقعی است در حالی که خود وجودیمان و روح هرگز از درخشش و وجود داشتن باز نمی‌ایستد. ابدی و جاودان همیشه

در سرشت خود یعنی جاودانگی باقی می ماند و در شکوه، جلال و تازگی خاصش پایدار است.

## ۲۱

---

مردی با کوررنگی، سبز را به رنگ قرمز و قرمز را به رنگ آبی می بیند. آدم مبتلا به تب به هیچ وجه طعم شیر را نمی فهمد. مردی که زبان فلج دارد، نمی تواند طعم پرتقال و نمک را تشخیص دهد. میکروفون در صدا اغراق می کند. او که آب مروارید دارد یک ماه مضاعف می بیند. یک قورباغه، یک فیل و یک مورچه در دنیاهاى مختلف خود هستند. این دنیا بازی و نمایشی از رنگها و اصوات است.

## ۲۲

---

بعضی اوقات، یک مایل به نظر یک هشتم مایل می رسد و یک هشتم مایل، یک مایل به نظر می آید. وقتی در حالت تمرکزید، یک ساعت همچون ده دقیقه به نظر می آید. وقتی ذهن در حال پرسه زنی و سرگردانی است نیم ساعت به نظر دو ساعت می آید. زمان، از ذهن نشات گرفته است.

در زمستان، آفتاب در ساعت هشت صبح ظاهر می‌شود و در غروب ساعت پنج غروب می‌کند. در تابستان، آفتاب از پنج صبح طلوع می‌کند و غروب آن در هفت شب یا دیرتر است. این همه چیست؟ آیا این شعبده‌بازی نیست که به وسیله مایا انجام می‌شود.

## ۲۳

---

اگر لنزهای مختلفی استفاده می‌کنید شما جهان دیگری را می‌بینید. یک میزگرد به صورت مربع ظاهر می‌شود. حواس هر لحظه شما را فریب می‌دهند. بدین خاطر همه چیز در این دنیا نسبی است و ریشه در شاکتی (نیرو یا انرژی) دارد و زمان و فضا و اشکال نیز حاصل این انرژی اند. که همه ثمراتی از مایا هستند.

## ۲۴

---

در گیتا آمده است، با تقدیم خود به پروردگار از این توهم مایا عبور می‌کنید. این توهم الهی متعلق به پروردگار، که با کیفیات و ویژگی‌هایش به وجود آمده، نفوذ به آن سخت است. تنها آنان که روی به سوی من آوردند از این توهم عبور می‌کنند.

۲۵

---

فیض و برکت مادر کائنات، مایای بزرگ، ماها مایا را به دست آورید. از طریق برکت و فیض قادر خواهید بود تا به و رای این سه گونا بروید. او شما را نزد پروردگارش، برهن می برد. آنگاه و تنها آنگاه در صلح جاودان قرار می گیرید و به جایگاه جاودانه تان می رسید. او همیشه آماده است تا به همه شما کمک کند، و همه فرزندان را به آغوش شیرین عشق خود بازگرداند. خود را کامل تسلیم او نمایید. به درگاه مادر این گونه دعا کنید: ای مادر، من تو هستم. مرا نجات بده. به من رحم کن. شما روحهایی را نجات داده اید. من هم پسر تو هستم. آغوش گرم او را احساس خواهید کرد.

## حکمت پنجم

### خلقت

۱

—

وقتی مایا حجابی بر برهن شد؛ برهنی که عاری از هرگونه صفتی بود، خود را متجلی ساخت. تحت تأثیر خداوند، مایا، ماهات تاتوا (عقل اعظم، عقل اول یا انرژی اولیه، نور اول) را آفرید.

۲

—

همچون جوانه که از بذر بیرون می‌آید. تحت تأثیر این انرژی اولیه (نور و عقل اول)، ماهات تاتوا، حجاب آهانکارا یا اصل نفس یا اصل من هستم (من جدای از دیگران) را به وجود آورد.

۳

---

با اراده ایشوارا، دو نیرو در گوناوی تاماس شکل رفت: نیروی حجاب و پوشاننده و نیروی خلق‌کننده و طراح. همین نیروی پوشاننده سبب شد که انسان کالبدی بدنی به خود بگیرد. حجابی بر تن کند و این تن مادی را به‌عنوان خود بشناسد. از ماهیت اصلی خویش یعنی وجود متعال آگاهی و سرور (سات چیت آناندا) غافل بوده و آگاه نباشد که وجودش مجزا از این کالبد بیرونی است.

۴

---

با نیروی طراح، نیروی خلق‌کننده، این دنیا خلق شده است و از طریق همین نیروست که می‌توانیم به شناخت و ادراک دنیا بپردازیم. از این نیرو، آکاش (اتر) زاییده شد؛ از اتر، هوا؛ از هوا، آتش؛ از آتش، آب؛ از آب، زمین خلق شد. این پنج عنصر، عناصر ریشه یا خمیره عناصر (تانماتراس) نامیده شدند. این عناصر ریشه نیز سه گونا یعنی تاماس، راجاس و ساتویک را در خود دارند.

۵

---



آهانکارا (یا احساس خود و من مجزا از دیگران) که انرژی اولیه و عقل اعظم، را در خود داشت، خود به سه لایه یعنی ساتوا (خوبی)، راجاس (عمل) و تاماس (تاریکی یا بی‌حرکی) تقسیم شد. از ترکیب آهانکارا با هر یک از این لایه‌ها، به ترتیب ذهن، حواس، پرانا و عناصر اولیه و ریشه شکل گرفتند.

## ۶

آهانکارا (اصل من به‌عنوان موجودی مجزا) دو شکل دارد. من جمعی و من فردی. من جمعی، همان ایشوارا است که تمام این خلقت از آن اوست و من فردی، جیوا یا همان وجود فردی است. اول احساس منیت (آهانکارا) در وجود فرد افزایش می‌یابد آنگاه خود را وجودی جدا و مجزا از کائنات می‌پندارد. و فکر من هستم را در سر می‌پروراند. و تنها بعد از آن شروع به شناخت این دنیا و ایشوارا به‌عنوان وجودهای مجزا از خودش می‌کند.

## ۷

از ترکیب ویژگی‌های راجاس (حرکت و جنبش) با آهانکارا، ارگان‌ها و اندام‌های حرکتی در فرد بوجود می‌آید. از ترکیب ساتوا با آهانکارا نیز ذهنی که بر اندام‌های حسی حکم می‌راند، شکل گرفت.

## ۸

از ترکیب تاماس با آهانکارا، خمیره و شکل بالقوه عناصر اولیه یعنی پنج عنصر در شکل لطیف آن به وجود آمدند و از ترکیب این پنج عنصر، پنج عنصر خام پایه یعنی اتر، هوا، آتش، آب و زمین آفریده شدند که خصوصیات همدیگر را پوشش می دادند. سپس کل دنیای بیرونی از این پنج عنصر ناویژه (خام) شکل گرفت.

## ۹

متناظر با پنج درک حسی لطیف - یعنی شنیدن، لمس کردن، دیدن، چشیدن و بوئیدن - پنج عنصر خام متناظر با این ادراکات حسی یعنی اندامهای حسی شکل گرفتند. این پنج عنصر به شکلهای مختلف ترکیب شدند تا عناصر خام خاک، آب، آتش، هوا و اتر را به وجود آوردند تا بدین وسیله این جهان مادی به وسیله این ادراکات حسی قابل درک باشد.

## ۱۰

پنج عنصر را در هنگام بیداری در دنیای اطرافمان به وسیله ادراکات حسی مان تجربه می کنیم و این بدن مادی مان نیز بخشی از آن پنج عنصر

است. به عبارتی فرد، این دنیای مادی و بدن خود را که متشکل از عناصر پایه است، مشاهده و حس می کند.

## ۱۱

---

از قسمت ساتویک هر کدام از این عناصر اولیه، پنج ارگان کسب دانش شکل گرفتند یعنی گوش، چشم، بینی، زبان و پوست. که به آنها حواس پنجگانه می گویند. از مجموع کل ساتوای این پنج عنصر، ذهن متولد شد.

## ۱۲

---

از قسمت ساتویک عنصر اولیه اتر، شنیدن، اندام‌های شنوایی شکل گرفت؛ از هواء اندام لامسه، پوست به وجود آمد؛ از آتش، چشم و دیدن به ثمر نشست؛ از آب، زبان و چشایی و از زمین، بینی و بوئیدن شکل گرفت.

## ۱۳

---

از قسمت راجاس هر یک از این پنج عنصر اولیه، پنج ارگان عملکردی، شکل گرفتند. از قسمت راجاسیک اتر (آکاش)، اندام گفتاری شکل گرفت؛ از قسمت هواء، دست‌ها به وجود آمدند؛ از آتش، پاها روییدند؛ از آب، دستگاه تناسلی و از زمین، مقعد شکل گرفت.

## ۱۴

---

از مجموع کل راجاس این پنج عنصر، نَفَس یا نیروی حیات بخش (پرانا) متولد شد، که در تمام سطوح از جمله اشیای بی جان نیز نفوذ کرده و زندگی می بخشد. پرانا (نیروی زندگی بخش) نیز به اجزایش یعنی پرانا (انرژی در حال حرکت به سمت داخل)، آپانا (انرژی در حال حرکت به بیرون)، وایانا (گردش انرژی)، اودانا (انرژی سر و گلو) و سامانا (نیروی هضم و جذب) تقسیم شد.

## ۱۵

---

از قسمت تاماسیک هر یک از این عناصر، پنج عنصر ریشه اولیه خام به وجود آمدند. و از ترکیب این عناصر پنج گانه بود که این دنیای خاکی شکل گرفت که آن را نسبت به حالات لطیف تر انرژی، بعنوان دنیای زمخت، خام و ناویژه می شناسیم. و بدن مادی ما و تمام اشیا پیرامونمان نیز ترکیب این عناصر در شکل ناویژه یا زمخت آن است.

ده

## حکمت ششم

### سه کالبد

۱

—

بسته به میزان تاماس و راجاس آمیخته شده با ساتوا، سه کالبد مختلف شکل گرفتند.

۲

—

سه کالبد عبارتند از بدن زمخت مادی (ناویژه)، بدن لطیف و بدن علی. این کالدها و حجابها مستقل از روح (آتمن) نمی توانند وجود داشته باشند. چون زوال می پذیرند و از بین می رود، سریرا نامیده می شوند: کارانا سریرا (بدن علی)، سوکشما سریرا (بدن لطیف)، ستهولا سریرا (بدن مادی یا زمخت)

### ۳

آنچه به وسیله چشمان فیزیکی مشاهده می‌شود، آنچه چشم، استخوان، چربی، پوست، اعصاب، مو، خون و غیره را تشکیل داده، بدن مادی یا بدن زمخت و ناویژه است. در این کالبد مادی شش تغییر را شاهدیم: تولد، زیستن، رشد، تغییر و تبدیل، پیری و زوال و مرگ. چنین بدن مادی وقتی به خوبی تغذیه می‌شود، رشد می‌کند و وقتی غذا دریافت نمی‌کند، یا دچار بیماری می‌شود، زائل می‌شود.

چون این کالبد مادی زوال می‌پذیرد و از بین می‌رود، ستهولا سریرا نامیده می‌شود. چون این بدن مادی بعد از مرگ از بین می‌رود، دها نامیده می‌شود.

### ۴

بدن لطیف از هفده تاتوا (اصل) تشکیل شده است که شامل پنج اندام ادراکی (جانا ایندریا)، پنج اندام عملکردی (کارما ایندریاها)، پنج پراانا (نیروی حیات)، ذهن (ماناس) و عقل (بودهی) می‌باشد.

کالبد لطیف به خاطر منیت و وابستگی زیاد شکل گرفته است و هنگامی که این منیت و وابستگی زیاد از بین رفت یا کاهش یافت، کنار می‌رود.

۵

---

بدن لطیف ابزاری برای لذت بردن است. این کالبد لطیف است که در طول رؤیا کار می‌کند. بدن پرائیک (پرانایاما کوشا)، بدن روانی و ذهنی (مانومایا کوشا) و بدن اشراق (ویجنانامایا کوشا) به کالبد لطیف متعلق‌اند.

۶

---

بدن علی به خاطر این ایده که "من جیوا هستم" یعنی من هستم. من بعنوان فردی جدای از دیگران حضور و وجود دارم، شکل گرفته است. بدان خاطر هسته اولیه جهل (آویدیا) در بدن علی (کارانا سریرا) ریخته شده است. وقتی این ایده، این حجاب جهل و عدم آگاهی به کنار رفت، آنگاه "این من"، یکسانی و همسانی خود را با برهمن درمی‌یابد.

بدن‌های لطیف و علی در ذهن اشخاص دنیوی سفت و سخت می‌شود و ارتباط با آنها برایشان سخت است و در ذهن سالکان مشتاق، سبک و رقیق می‌شود.

۷

---

آتش خرد و فرزانیگی به‌طور کامل هم بدن لطیف و هم بدن علی را از بین می‌برد. بدن لطیف، لینگا سریرا نیز نامیده می‌شود چون این بدن فرد را قادر می‌سازد تا تجربه شنیدن، احساس کردن، دیدن، چشیدن و بوئیدن را به دست آورد و روح (آتمن) را از طریق مدیتیشن بشناسد. آنچه علت و پایه‌ی کالبدهای مادی (زمخت) و لطیف است کارانا سریرا یا بدن علی نامیده می‌شود.

## ۸

ما به‌وضوح می‌توانیم این بدن مادی را ببینیم. از آنجا که نمی‌توانیم بدن لطیف را ببینیم، گاهی اوقات سؤال می‌کنیم که چگونه می‌توان گفت، بدن لطیف وجود دارد؟ وجود بدن لطیف به‌واسطه اثرات ناشی از هفده اندام (هفده تاتوا) قابل‌درک است.

## ۹

عمل این هفده اصل، این هفده اندام و ارگان ربطی به اندام فیزیکی ندارد. عمل این اندام‌ها شامل اندام‌های کسب‌دانش یا اندام‌های ادراکی، اندام‌های عمل‌کردی، نیروی حیات (پرانای)، ذهن (ماناس) و هوش (بودهی) به‌وسیله بدن مادی انجام نمی‌شوند؟ زیرا در خواب عمیق، در بیهوشی و



مرگ، این هفده اندام به وسیله این کالبد مادی به انجام عمل نمی‌پردازند. بنابراین نمی‌توان گفت که اینها متعلق به بدن مادی‌اند. بایستی تصدیق کنیم که بدنی لطیف که دارای هفده نیرو است، جدای از بدن مادی، وجود دارند.

## ۱۰

معارض می‌گوید: کالبدهای لطیف و مادی جدای از هم کار نمی‌کنند. آنها به‌طور هم‌زمان عملکردهای شنیدن، دیدن و غیره را انجام می‌دهند. اگر خوب تأمل کنید، خواهید دید، نیروی لطیف همه این کارکردها را انجام می‌دهد و نه هر دو کالبد با هم. یک تصویر این را به خوبی روشن می‌کند. آتش غذا را می‌پزد و عمل پختن فقط به علت آتش است و نه به خاطر سوخت. از این رو و رای سایه‌های شک به روشنی بایستی تصدیق شود بدن لطیف با هفده اصل و نیرو وجود دارد.

## ۱۱

این بدن مادی، بی‌جان و نیرو است. آغاز و پایانی دارد. پیر از ناخالصی است. فانی است. محصول پنج عنصر ریشه یا خمیره است. با چشم

غیر مسلح دیده می‌شود. محدود است. در حال تغییر است. بنابراین، نمی‌تواند قائم به ذات باشد و از خودش نیرو بگیرد و خود مشعشع باشد. بدن لطیف نیز بی‌جان و روح است. آن نیز آغاز و پایانی دارد؛ محصول پنج عنصر لطیف است؛ در حال تغییر است؛ فانی است؛ محدود است. این بدن نیز نمی‌تواند روح هوشمند همیشه ناب باشد.

## ۱۲

---

بدن علی چیزی به جز جهل اولیه یا ناآگاهی نیست. آن نیز راكد و بی‌جان است. آدمی می‌گوید: وجود من به خاطر جهل است. اگر چه بی‌آغاز است اما پایان دارد. بدن علی زمانی خواهد مُرد که فرد به دانش خود متعال می‌رسد. این بدن نمی‌تواند روح (آتمن) ابدی، ناب، نامتناهی و تقسیم‌ناپذیر باشد.

## ۱۳

---

روح کاملاً جدای از این سه کالبد است. آنکه روح بودنش (آتمن بودنش) را می‌شناسد و آن که می‌فهمد کاملاً جدای از این سه کالبد است، فرد رهایی یافته است. اوست که از اقیانوس سامسارا عبور می‌کند. او خود

حکمت ششم: سه کالبد

برهمن (روح) است. در سه جهان مورد ستایش قرار می گیرد. جلال و شکوهش وصف ناپذیر است.

## کوشا

### حکمت هفتم

## پنج کوشا (پنج حجاب)

۱

آتمن (خود متعال یا روح) جدای از پنج کوشا یا غلاف است. غلافها حجاب‌هایی هستند که بر روح قرار می‌گیرند تا فرد خود را جدا بیندارد. این پنج کوشا عبارتند از آنامایا کوشا (حجاب یا غلاف زیستی و غذایی)، پرانامایا کوشا (حجاب یا غلاف نیروی حیات)، مانومایا کوشا (حجاب یا غلاف ذهنی)، ویجنانامایا کوشا (حجاب یا غلاف عقلی) و آناندامایا کوشا (حجاب یا غلاف سرور). مایا به معنی کامل و کوشا به معنای غلاف و حجاب است.

۲

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

همچون غلافی که شمشیر را می‌پوشاند، همچون پوسته بیرونی که میوه را پوشانده، همچون کتی که بدن‌تان را پوشانده، این پنج غلاف (حجاب) نیز آتمن (روح) را در بر گرفته‌اند. بدین خاطر کوشا یا غلاف نام دارند. فرد خود را به غلاف‌ها (کوشاها) محدود می‌کند.

### ۳

---

آنامایا کوشا (غلاف زیستی یا غذایی)، بدن زمخت مادی است. غلیظ‌ترین و سنگین‌ترین غلاف است و بدین خاطر زمخت و ناویژه نامیده می‌شود.

### ۴

---

آنامایا کوشا (غلاف یا حجاب غذایی) به وسیله ترکیبی از ماده منی و تخمک به وجود می‌آید. این غلاف از مواد غذایی زاینده می‌شود. چون مایع منی تنها از مواد غذایی ساخته می‌شود؛ این بدن مادی از مواد غذایی تغذیه می‌کند و بدون غذا می‌میرد.

این غلاف بعد از مرگ با غلاف خاکی و زمینی یکی می‌شود. این حجاب خاکی و فیزیکی محلی برای لذت و درد است و در معرض شش تغییر

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

قرار دارد یعنی تولد، حیات، رشد، تغییر، زوال و مرگ. بدین خاطر غلاف غذایی و زیستی (آنامایا کوشا) نامیده می‌شود.

## ۵

انامایا کوشا این بدن خاکی و زمینی مان را شکل می‌دهد. پیرانامایا، مانومایا، ویجنانامایا کوشا، کالبدهای لطیف یا اختری یا لینگا سریرا را تشکیل داده‌اند. آاندامایا کوشا، بدن علی یا کارانا سریرا را شکل می‌دهد. پنج اندام عملکردی (کارما ایندریاها) در غلاف نیروی حیاتی (پیرانامایا کوشا) وجود دارند. پنج ارگان ادراکی (جنانا ایندریا) در حجاب یا غلاف ذهنی (مانومایا کوشا) هستند.

## ۶

این تمایل طبیعی ذهن انسان است تا خود را با پنج کوشا همسان بیندارد. این تنها به دلیل جهل است. این به خاطر این تحمیل زائد (حجاب) بر روی روح است؛ این امر به دلیل قرارگیری این حجاب‌ها بر روی روح و پوشاندن آن است.

## ۷

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

انسان نادان با هوش کسل‌کننده‌اش، خود را با این بدن مادی همسان می‌پندارد. دیگران این خود متعال را با پرانا، ذهن، عقل یا بدن علی با توجه به درجات مختلف هوششان یکی می‌دانند. آتمن (روح) ورای این پنج غلاف و حجاب است.

اگر می‌خواهید دانش خود متعال را به دست آورید، مجبور به شکافتن این پنج غلاف هستید. این پنج غلاف، حفره‌ای را شکل می‌دهند و آتمن در این حفره پوشانده می‌شود. آتمن این خود-درخشنده در میان پرانا‌های درون قلب می‌درخشد. اگر می‌خواهید به خودشناسی نائل شوید، فهم جامع و آگاهی تفضیلی از این پنج غلاف پیش‌نیازی ضروری است.



غلاف دوم که در کنار بدن فیزیکی قرار گرفته از پنج نیروی حیاتی با پنج اندام عمل تشکیل شده که با عنوان پرانامایا کوشا شناخته می‌شود. این غلاف که به وسیله غلاف بالاتر از خود یعنی آنامایا کوشایی (غلاف ذهنی) گسترش یافته، گویی در حال زندگی است و به فعالیت می‌پردازد. ویژگی‌های حیاتی که مربوط به نیروی حیات در وجود آدمی است همچون گر سنگی، تشنگی بر روی خود متعال در این غلاف تحمیل

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

می شود. انسان معمولاً می گوید: من گرسنه‌ام، من تشنه‌ام، من شجاعم، من صحبت می کنم، من عمل می کنم. من راه می روم؛ من ناتوانم؛ من ضعیفم؛ من احکم و ... در اینجا کارکردهای غلاف نیروی حیات (پرانامایا کوشا) به دروغ به آتمن (به من متعال و حقیقی) نسبت داده می شود.

## ۹

---

متقابلاً نیز ویژگی های آتمن به دروغ به این غلاف حیاتی (پرانامایا کوشا) نسبت داده می شود. انسان عموماً می گوید: نیروی حیاتم (پرانایم) می درخشد؛ این نیروی حیات (پرانای) من است؛ نیروی حیاتم عزیز من است؛ رابطه متقابلی بین آتمن (خود متعال) و پرانامایا کوشا وجود دارد.

## ۱۰

---

پنج ارگان ادراکی همراه با ذهن، غلاف ذهنی (مانومایا کوشا) را شکل می دهند. تنوع چیزها به خاطر همین ذهن است. من و مال من مولود ذهن است. ذهن منیت را به وجود می آورد و آن را در موضوعاتی چون زن من، همسر، فرزندان من و دارایی ام به قالب درمی آورد.

## ۱۱

---



حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

غلاف ذهن با دنیای بیرون از طریق کانال حواس ارتباط برقرار می‌کند. قدرتمند است و اشکال و نامها را به وجود می‌آورد. با گستراندن خود به غلاف نیروی حیات (پرانامایا کوشا) خود را متجلی می‌کند.

## ۱۲

---

انسان معمولاً می‌گوید: من فکر می‌کنم؛ من خیال می‌کنم؛ من در اندوهم؛ من فریب‌خورده‌ام؛ من آدمی خونگرمم؛ من لذت برنده‌ام؛ من می‌بینم؛ من می‌چشم؛ من می‌شنوم؛ من لمس می‌کنم؛ من ناشنوا یا نابینایم. آنگاه عملکردهای غلاف ذهنی به غلط به "من متعال" یا آتمن نسبت داده می‌شود. در مقابل مشخصات آتمن نیز به غلط به مانومایا کوشا وصل می‌شود. انسان عموماً می‌گوید: این ذهن من است؛ ذهن من می‌درخشد و ذهنم برای من عزیز و گرامی است. و رابطه توهمی متقابلی بین آتمن و غلاف ذهنی شکل می‌گیرد.

## ۱۳

---

بیرون از ذهن هیچ جهلی وجود ندارد. ذهن، آویدیا یا جهل است. وقتی ذهن از بین می‌رود، همه چیزهای دیگر از بین می‌رود. وقتی ذهن تجلی

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

می یابد، همه چیزهای دیگر نیز متجلی می شود. در خواب، ذهن به تنهایی چیزها را مانند کوه، رودخانه، گل، ارابه، اسب، راننده و غیره خلق می کند. در خواب، ذهن هم مشاهده کننده (سوپژه) است و هم مشاهده شونده (آبژه).

در خواب عمیق، ذهن در جهل ابتدایی و اولیه (مولا آجانا) که علت بوجود آورنده ذهن است یا غلاف (حجاب) بالاتر از خود، آرام می گیرد.

## ۱۴

---

اگر ذهن همان هوشیاری و آگاهی بود، بایستی حتی در هنگام خواب عمیق نیز به کار خود ادامه می داد. آتمن حتی در طول خواب عمیق نیز وجود و حضور آگاهانه دارد.

## ۱۵

---

ذهن با امواج فکری یعنی شهوت، عصبانیت، حرص و آز و غیره همراه است. ذهن ثبات ندارد. من متعال (آتمن) بی تغییر و شاهد خاموش است. در حقیقت شما، آتمن هستید. بنابراین، شما ذهن (مانوما یا کوشا) نیستید. ذهن نیز متعلق به شما نیست بلکه متعلق به کالبد لطیف است. شما متفاوت از

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

غلاف و حجاب ذهنی (مانوما یا کوشا) هستید. شما داننده‌اید. این خود متعال متمایز از غلاف ذهن، حجاب ذهن یا مانوما یا کوشا است، زیرا من متعال داننده و آگاه بر این غلاف و حجاب است.

## ۱۶

---

عقل (بودهی) با تغییراتش و پنج ارگان ادراکی، خصوصیات عاملی را دارند که غلاف ادراک (ویجناناما یا کوشا) را شکل می‌دهند. عقل یا هوش در خواب عمیق، با هوش بازتابی (چیدابهاسا) حضور دارد.

## ۱۷

---

چیدابهاسا (هوشیاری بازتابی)، بازتابی از هوشیاری جهانی و کائناتی بر هوشیاری و آگاهی فردی است. تجلی برهنه، خود کائناتی و جهانی بر روی ذهن یا از طریق ذهن است. تجلی خود-کائناتی و اعظم بر خود فردی است.

## ۱۸

---

غلاف عقلی (ویجناناما یا کوشا) به خاطر نزدیکی به روح متعال بسیار درخشان است. انسان عموماً می‌گوید: من عاملم؛ من فاعلم؛ من آدم با

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

قاطعیتی هستم؛ من یادگیرنده‌ام؛ من هر چیزی را به زیبایی می‌توانم بفهمم؛ من می‌توانم شک دیگران را بزدایم؛ من حکیم و خردمندم؛ اینجا عملکردهای غلاف عقلی (ویجانامایا کوشا) به غلط به من متعال (آتمن) نسبت داده می‌شود. در مقابل نیز خصوصیات آتمن به غلاف عقلی وصل می‌شود. هنگامی که انسان می‌گوید: این عقل من است؛ عقل من می‌درخشد؛ عقلم برایم عزیز و گرامی است. بنابراین رابطه متقابل وهمی بین من متعال (آتمن) و غلاف عقلی وجود دارد.

## ۱۹

پنجمین غلاف، غلاف سرور (آناندامایا کوشا) یا جهل در جنبه ساتویک آن است. این غلاف سبب تجربه برکت آمیز خواب عمیق می‌شود. این غلاف همراه سه موج فکری شادی یعنی پریا، مودا و پرامودا است. پریا، احساس شادی و خوشبختی است که در فرد به خاطر دیدن صرف آنچه دلخواه اوست، دست می‌دهد. وقتی فرد آنچه دلخواه او بوده را به دست می‌آورد، لذت می‌برد، این شادی مودا است. وقتی به فرد لذت واقعی از آنچه دلخواه او بوده دست می‌دهد، شادی که حاصل می‌شود، پرامودا نامیده می‌شود.

۲۰

هنگامی که فرد در حال انجام کارهای بافضیلت است، این غلاف به‌طور خودکار حس خوشبختی را به فرد می‌دهد. غلاف سرور (آناندامایا کوشا)، کامل‌ترین نقشش را در طول خواب عمیق ایفا می‌کند. در حالت رؤیا و حالت بیداری، به‌صورت کامل عمل نمی‌کند و عملش نشأت گرفته از دیدن اشیا مطلوب و دلپذیر است. موج فکری پریا، رأس این غلاف را شکل داده است. موج فکری مودا، بال راست غلاف سرور و پرامودا بال سمت چپ آن است.

انسان معمولاً می‌گوید: من لذت برنده‌ام؛ من خوشحالم؛ من آرامم؛ من راضی‌ام؛ من پاک و خالصم؛ من جاهلم؛ من آدم بدبختی هستم؛ من آدمی با قوه تمیز و تشخیصم. من آدم شروری هستم؛ من آدم فریب‌خورده‌ای هستم؛ در اینجا ویژگی‌های آناندامایا کوشا (حجاب و غلاف سرور) به‌طور کاذب به آتمن نسبت داده می‌شود. برعکس، خصوصیات آتمن به غلط به غلاف سرور وصل می‌شود. وقتی انسان به‌طور معمول می‌گوید: این برکت من است؛ سعادت من می‌درخشد و برکت من برای من عزیز است.

حکمت هفتم: پنج کوشا (پنج حجاب)

بنابر این بین آتمن و غلاف سرور (آناندامایا کوشا) رابطه توهم متقابل وجود دارد.

## ۲۱

غلاف یا حجاب سرور نمی‌تواند روح باشد، زیرا دارای خصوصیات تغییرپذیر است. این تغییر و تبدیل نشأت گرفته از ماده اولیه و تأثیر اعمال خوب گذشته است. غلاف سرور پایان و انتهایی دارد. شما آناندامایا کوشا (حجاب سرور) نیستید. این حجاب نیز متعلق به شما نیست. این حجاب، بدن علی را شکل می‌دهد. شما کاملاً مجزا از این حجابید. شما همیشه داننده و آگاه به این حجابید.

## ۲۲

بدیهی است که همه چیزها به وجودی مرتبطانند که و رای همه این غلاف‌ها و حجاب‌ها است. رابطه یک دارایی با مالکشان هستند. همچون کلماتی مانند خانه من، زن من، فرزند من که اگر چه متعلق به شمايند اما از شما جدايند به همين ترتيب، ذهن من، پيرانای من، بدن من؛ همه آن‌ها از آن من حقيقي و متعال جدايند اما به او تعلق دارند.

## ۲۳

---

با تمرین ننتی ننتی یعنی فرایند پیوسته‌ای از حذف و رد کردن که این بدن فیزیکی، پرانا، ذهن و غیره روح یا آتمن نیستند اما به آن متعلق‌اند به‌طور مبرهنی این قضیه را درک می‌کنید.

## ۲۴

---

با تمرین ننتی ننتی (برهمن نه این است و نه آن) فرد ماهیت برهمن (روح) را ابتدا با درک آنچه برهمن (روح) نیست، می‌فهمد (ننتی ننتی). ننتی ننتی روشی نفی و سلبی است. اوپانیشادها بیان می‌دارند که این بدن فیزیکی، من متعال (روح) نیست؛ این پرانا، من متعال (روح) نیست؛ این ذهن، من متعال (روح) نیست؛ این حجاب سرور (آناندامایا کوشا)، من متعال (روح) نیست. از این رو پس از نفی یا سلب این ادعاهای دروغین، توهمی و محدودکننده که بر روی آتمن یا برهمن (روح) تحمیل شده، تعادل برجای مانده، من متعال (روح) است. در حقیقت، در واقعیت شما همان برهمنید؛ شما روحید. آن را بشناسید و رها باشید.

## توریای

### حکمت هشتم

## توریا (حالت چهارم)

۱  
—

به محض بیدار شدن، رؤیا به نظر غیر واقعی می آید. حالت بیداری در رؤیا وجود ندارد. هم رؤیا و هم بیداری در خواب عمیق وجود ندارد. خواب عمیق در حالت رؤیا و بیداری وجود ندارد. بنابراین این سه غیر واقعی اند. آن‌ها ناشی از این سه ویژگی، ساتوا، راجاس و تاماس اند. برهمن یا متعال، شاهد خاموش سه حالت است. او و رای این سه حالت است؛ سرور و آگاهی ناب است؛ وجود مطلق است.

۲  
—



حکمت هشتم: حالت چهارم (توریا)

مکتب فکری ودانته اهمیت زیادی به بررسی سه حالت زندگی که حالت بیداری، رؤیا و خواب بی رؤیا نامیده می‌شود، می‌دهد. این سه حالت بایستی به‌طور کامل پیش از آن که فرد شروع به مدیتیشن بر خود متعال (آتمن) کند که در همه نامها و اشکال پنهان است و هوشیاری شاهد تمام این سه حالت است، بررسی شود.

### ۳

---

فرد (جیوا) در چرخه ساسارا سه حالت جاگرات (بیداری)، سوپنا (رؤیا) و سوشپتی (خواب عمیق یا خواب بدون رؤیا) را تجربه می‌کند. توریا حالتی است که به ورای این سه حالت می‌رود. از این رو توریا حالت چهارم است. توریا، آتمن یا برهمن است.

### ۴

---

در حالت بیداری (جاگرات)، فرد خود را با حالتی که حالت بیدار او نامیده می‌شود، همسان و یکی می‌پندارد و خود را با بدن مادی اش می‌شناسد (ویسوا). لذت بردن شامل اشیا و عینیت‌های بیرونی حسی می‌شود.

### ۵

---

حکمت هشتم: حالت چهارم (توریا)

در حالت رؤیا (سوپنا)، فرد (جیوا)، لذت لطیف را از طریق امیال در شکل ذهنی آن تجربه می‌کند. شخص خود را در این حالت با بدن لطیف می‌شناسد (آگاهی رؤیا یا تایجاسا).

## ۶

در خواب عمیق، فرد از برکت خود لذت می‌برد. فرد خود را با حالت ناب‌ترین و بالاترین شکل آگاهی (پراجنا) که مشخصه بدن علی سرور است (پراجنا) همسان می‌پندارد. به خاطر حجاب نازکی از جهل (مولا آجانا) که حاصل جدا پنداشتن خود از آن یگانه است، درکی از خود کسب نمی‌کند از این رو بین خود فردی و روح (برهمن) قرار دارد.

## ۷

وقتی ذهن در خواب عمیق بدون رؤیا جذب می‌شود، دیگر خبری از جیوا یا فردیتش نیست، در آن حال آتمن خودمشعشع در حال درخشیدن است. اما حجاب نازک جهل اولیه (مولا آجانا) سبب می‌شود آدمی از آن غافل باشد. آتمن در آنجا نیز همچون شاهد در حال درخشش است.

## ۸

حکمت هشتم: حالت چهارم (توریا)

فرد (جیوا) نمی‌تواند شاهد خاموش باشد، زیرا هم تحت تغییر قرار می‌گیرد و هم در طول خواب عمیق حضور ندارد. وجود فردی (جیوا) غیر واقعی است. تنها بازتابی از ذهن است.

## ۹

---

آتمن (خود متعال یا روح) تنها می‌تواند شاهد سه حالت باشد. زیرا او تغییر ناپذیر است. الهاماتی شنیده شده توسط فرزندان (سروتی‌ها) بیان می‌دارند: آتمن (من متعال) آن شاهد خاموش، آن عقل و هوش ناب، آن یگانه بدون دومی؛ آن گوهر و ذات یکدست بدون صفت است، او که شاهد سه حالت است.

## ۱۰

---

شاهد کسی است که شخص دیگر را، حالتش یا عملش را در آن حال بی آن‌که خود تحت تأثیر قرار گیرد، مشاهده می‌کند. یک تماشاچی همچون شاهدی است که بازی فوتبال یا کریکت را مشاهده می‌کند و به هیچ وجه تحت تأثیر پیروزی یا شکست مسابقه قرار نمی‌گیرد. او تنها شاهد محضی است که واقعاً از بازی لذت می‌برد.

۱۱

---

توریا یا حالت چهارم، حالتی است که در آن روح فردی در بالاترین آگاهی روحی اش در طول نیروی کالپا سامادهی یعنی وجود، آگاهی و سرور متعلق به خودش - سات چیت آناندای خودش - قرار می‌گیرد.

۱۲

---

توریا حالتی است که در طول آن آتمن شاهی به وجود سه حالت دیگر است. یگانه آگاهی مداوم و بی‌وقفه‌ای است که وجود دارد، چه با حضور این سه حالت و چه بدون آنها.

۱۳

---

آن آگاهی (پورشای) هوشمند که هر سه حالت را درک می‌کند، تنها می‌تواند نقش شاهد را در سه حالت فرد (جیوا) داشته باشد. آن آگاهی (پورشای) هوشمند، برهنه یا آتمن است. روح بی‌صفتی که تنها می‌توان گفت سات - چیت - آناندای محض (وجود - آگاهی و سرور ناب) است.

۱۴

---

حکمت هشتم: حالت چهارم (توریا)

شما به حالت بیداری خود آگاهیید. به فقدان حالت بیداری در حالت‌های رؤیا و خواب عمیق نیز واقفید. از این رو شما حالت بیدارتان نیستید. اصلاً این حالت متعلق به شما نیست؛ متعلق به بدن مادی است. شما شاهد حالت بیداری هستید، همان‌طور که شاهد این میز یا آن صندلی هستید. شما کاملاً متفاوت از حالت بیداری هستید.

## ۱۵

---

شما به فقدان حالت رؤیا در حالت‌های بیداری و خواب عمیق آگاهیید. بنابراین شما آن حالت رؤیا نیز نیستید. آن نیز اصلاً به شما متعلق ندارد، بلکه متعلق به بدن لطیف است. شما شاهد حالت وضعیت رؤیا هستید، همان‌طور که شما شاهد این میز و صندلی هستید. شما کاملاً از حالت رؤیا متمایزید.

## ۱۶

---

شما حالت خواب عمیق را می‌شناسید؛ به عدم وجود این حالت در هنگام حالت بیداری و رؤیا آگاهیید. بنابراین، شما آن حالت نیز نیستید و به هیچ‌وجه متعلق به شما نیست. متعلق به بدن علی است. شما می‌توانید

حکمت هشتم: حالت چهارم (توریا)

شاهد وضعیت خواب عمیق باشید، همان‌طور که شاهد این میز یا صندلی هستید. شما کاملاً از حالت خواب عمیق متمایزید. شما حالت چهارم یعنی توریا یعنی آگاهی (پورشای) هوشمند.

## ۱۷

حالت رؤیا به همان اندازه حالت بیداری واقعی است. حالت خواب عمیق نیز حتی واقعی‌تر است، زیرا فرد (جیوا) در ارتباط نزدیک با واقعیت سعادت‌مند (برهمن) است و از برکت متعال برهمن لذت می‌برد؛ و آن‌چنان که بعضی تصور می‌کنند، حالتی منفی نیست، بلکه حجاب نازکی از جهل است، جهل اولیه (مولا آجانا) است که سبب شده بینداریم وجودی مجزایم و مابین جیوا و برهمن قرار دارد. اگر این حجاب نیز برداشته شود، بعد از آن تجربه فراآگاهی روی می‌دهد، و جوینده در جلال و شکوه بکر روح می‌درخشد.

## ۱۸

آن قدیس خوشبختی که از طریق تمرین معنوی شدید و ثابت، واقعاً روح (آتمن) را به‌عنوان شاهد این سه حالت شناخته است، به‌راستی فرزانه‌ی به

حکمت هشتم: حالت چهارم (توریا)

رهایی رسیده است. او بایستی توسط همه تکریم شود، زیرا او خود برهنه است.

## ۱۹

اندام‌های حسی را خاموش ساز؛ مدیتیشن کن؛ در خود زندگی کن. تمام وجودتان در حالتی از سرور هیجان‌انگیز و وجد عرفانی متعال می‌شود. ریزش الهی سرور و شادی را احساس می‌کنید. صلح شگفت‌انگیزی وجودتان را فرامی‌گیرد. در اقیانوس برکت و سرور غوطه خواهید خورد. همه خواسته‌ها و امیال در غیاب تمامی نام‌ها و اشکال محو می‌شوند. تنها خود را در همه‌جا مشاهده می‌کنید. این حالت شگفت‌انگیز غیرقابل توصیف است. باید خودتان آن را حس کنید. همان‌طور که آدم لال و گنگ نمی‌تواند احساس لذتش را هنگام چشیدن شیرینی بیان کند، شما نیز نمی‌توانید سعادت سامادهی یا اتحاد با خود متعال را بیان کنید. کلمات برای توصیف این حالت محدودند. زبان برای بیان این تجربه، ناقص است. این زبان سکوت متعال است. آرامش متعال روح جاودانه است. صلحی مافوق درک است. این توریا یا حالت چهارم است.

سंसार

## حکمت نهم

### سامسارا

۱

خیلی سخت است تا تولدی انسانی داشته باشید. آن را برای هدفی بالاتر به کارگیرید. آن را در صحبت‌های بیهوده، خوردن و نوشیدن هدر ندهید. هرگز دوباره تولدی این‌چنینی را به دست نمی‌آورید. از اقیانوس سامسارا با فیض مادر الهی (مایا) عبور کنید و در سات چیت آناندا خود سکنی گزینید. من بار دیگر و بارها در پیشگاه مادر الهی به خاطر لطف و مرحمتش سر تعظیم فرود می‌آورم، اوست که شکل زاینده خلقت است.

۲



بدین خاطر در چرخه سامسارا سرگردانید چون خود را جدای از پروردگار می‌پندارید. اگر با مراقبه و یوگا خود را با او یکی کنید، به جاودانگی و برکت ابدی دست خواهید یافت. بندهای کارمیک خود را از طریق دانش ابدی پاره کنید و از صلح متعال آتمن (من متعال) این درونی‌ترین حاکم وجودتان و خود درونی‌تان مسرور گردید. شما از چرخه تولد و مرگ رهایی خواهید یافت. آزاد از گناه، آزاد از هوای نفس و به یک قدیس به رهایی رسیده (جیواموکتا) تبدیل می‌شوید. خود واقعی‌تان را در خود خواهید دید و این خود واقعی را در همه می‌بینید.

### ۳

---

ای چرخه کل حیات، ماده و هستی، ای سامسارا؛ ای چرخه تولد و مرگ‌های مکرر، ای سامسارا، ای چرخش و عبور پشت سرهم حالت‌ها، ای سامسارا.

### ۴

---

روح فردی به دفعات از این دنیا و دیگر جهان‌های متعالی لطیف تر عبور می‌کند، تا یادبگیرد خود را بشناسد. این حرکت دوباره و دوباره‌ی روح

حکمت نهم: سامسارا

در حقیقت معنای آن چیزی است که سامسارا نام دارد. خودشناسی تنها راه علاج خروج از این چرخه می باشد. انسان درون خودش توانمندی های بی نهایتی دارد. مخزن قدرت و حکمت درون اوست. او مجبور است تا الوهیت درون خودش را بشناسد. این هدف زندگی و مرگ است، این هدف سامسارا است.

#### ۴

شما در فراموشی و تاریکی مطلق به جهان نمی آیید. شما با خاطرات و عادت های خاصی که در تولد قبلی به دست آمده، متولد شده اید. تمایلات ریشه در تجارب قبلی شان دارند. ما در می یابیم که هیچ کس بدون هیچ تمایلی متولد نمی شود. هر موجودی با بعضی از خواسته ها و تمایلاتی متولد می شود که با چیزهایی که برای او در زندگی گذشته لذت بخش بوده مرتبط است. این خواسته ها و امیال، حضور و وجود روحش را در حیات های گذشته ثابت می کند.

#### ۵

حکمت نهم: سامسارا

میل کودک برای شیر در این زندگی به خاطر یادآوری تجربه‌اش در زندگی قبلی پدید می‌آید. این ثابت می‌کند که روح کودک، هر چند که یک بدن قبلی را رها کرده است و به شخص جدیدی رسیده است، تجربیات بدن قبلی را به یاد دارد.

## ۶

آویدیا (جهل)، کاما (میل) و کارما (عمل) گره‌هایی هستند که فرد غافل را به سامسارا (چرخه تولد و مرگ) گره زده‌اند.

## ۷

میل از لذت بردن از اشیا بیرونی ناشی می‌شود. به محض اینکه انسان با حجاب جهل (آویدیا) پوشیده شد، ماهیت سعادت‌مندان اولیه‌اش را فراموش می‌کند و شروع به دنبال کردن موضوعات نفسانی می‌کند تا از این طریق لذتش را از مسیر حواس بیرونی ارضا کند. با انجام کارهای خودخواهانه جهت تحقق موضوعات مورد میلش، آزادی اصیلش را از دست می‌دهد و محدود می‌شود و چرخه سامسارا آغاز می‌گردد.

## ۸

در زندگی آدم دنیوی، پایانی برای حرص (تریشنا) نیست. این دلیل بی‌قراری همیشگی او، علی‌رغم ثروت و راحتی که دارد، است. او همیشه ناراضی است. همیشه احساس ناخشنودی می‌کند. پیش از برآورده شدن یک هوس، هوسی دیگر آمده است تا ذهنش را اشغال کند. این حرص و ولع جدید ذهنش را برمی‌آشوبد و همیشه تقاضای جدیدی برای رضایت و لذت را در او پدید می‌آورد. ماهیت الهی‌اش را فراموش می‌کند و خود را در اقیانوس سامسارا (دنیاپرستی) غوطه‌ور می‌سازد.

## ۹

ثروت و قدرت به شما قول راحتی فیزیکی و مادی را می‌دهند، اما هرگز چیزی به شما نمی‌دهند. شما را فریب داده و اسیر شبکه‌های سامسارا می‌کنند. شما را برده خودساخته و درهای قلمرو نامحدود صلح جاودان و سعادت ابدی آتمن را می‌بندند.

۱۰

---

ثروت و قدرت به هیچ وجه ارزشی برای جوینده‌ای که تحت تأثیر هیجانات و احساسات خود قرار نمی‌گیرد، ندارند. چنین جوینده‌ای بی‌هیچ ترحمی به آن‌ها همچون پاره‌های صرف کاه و پوشال یا تکه شیشه‌های شکسته شده ضربه می‌زند. اما برای چشمان انسانی با ذهن مادی، آن‌ها بسیار با ارزش به نظر می‌رسند. و همه چیزشان هستند. کل زندگی‌شان را جهت پاسخ به این سایه‌های بی‌ارزش و گذرا سپری می‌کنند.

۱۱

---

میل به نام و شهرت، عشق جسمانی، میل به دانشوری زیاد، مانع رسیدن به خودشناسی می‌شود. کسی که می‌خواهد خود را از چرخه سامسارا آزاد کند بایستی میل به این چیزهای دنیوی را در خود از بین ببرد.

## کارم

# حکمت دهم

## کارما

۱

کارما نه تنها به معنی عمل بلکه به معنای نتایج اعمال نیز هست. پیامد عمل حقیقتاً چیز جدایی از خود عمل نیست. بلکه بخشی از خود عمل است و قابل جداسازی از آن نیست. نفس کشیدن، فکر کردن، صحبت کردن، دیدن، شنیدن، خوردن و غیره همگی کارما هستند. فکر، کارمای ذهنی است. کارما، جمع کلی اعمالمان در زندگی کنونی و تولدهای گذشته می باشد.

۲

هر عملی، هر فکری که اثری داشته باشد، کارما نامیده می‌شود. قانون کارما، قانون علیت را معنا می‌دهد. هر جایی که علتی باشد، بایستی اثری تولید شود. دانه دلیلی بر درخت است که اثر آن است. درخت، دانه‌ها را تولید می‌کند و علتی برای دانه‌ها می‌شود.

### ۳

بشر در سرشتش از سه لایه تشکیل شده است. او شامل جنانا (آگاهی و دانستن)، ایشا (میل و احساس) و کریا (اراده) است. این سه، کارمایش را شکل می‌دهند.

### ۴

انسان به اشیا همچون صندلی، درخت و غیره آگاه است. غم و شادی را احساس می‌کند. بر انجام یا عدم انجام کاری اراده می‌کند. در پشت هر عملی، میل و فکری نهفته است. میل به چیزی در ذهن شکل می‌گیرد. سپس فکر می‌کنید که چطور آن را به دست آورید. و برای داشتن آن تلاش

می‌کنید. میل، فکر و عمل همیشه با هم و در کنار هم هستند. آن‌ها سه رشته‌ای هستند که همانگونه که بوده‌اند، طناب کارما را پیچ داده‌اند.

## ۵

میل، کارما را تولید می‌کند. شما کار می‌کنید و حاصل آن را جهت به دست آوردن اشیا و موضوعات مورد میل و علاقه‌تان خرج می‌کنید. کارما، میوه‌هایش را مانند درد و لذت تولید می‌کند. شما تولدهای بسیاری را به خاطر آنکه میوه عملتان (کارمایتان) به ثمر نشیند، تجربه می‌کنید. این قانون کارماست.

## ۶

یک کوه از ذرات کوچک زمین تشکیل شده است. اقیانوس از قطره‌های کوچک آب شکل گرفته است. به همان شکل، زندگی نیز مجموعه بی‌انتهایی از جزئیات، اعمال و سخن‌ها و افکار کوچک است. پیامدهای آن چه خوب و چه بد حتی کوچک‌ترین آن‌ها اثر گسترده و زیادی دارند.



۷

اگر عمل بدی انجام دهید، شما در نتیجه آن رنج خواهید برد. اگر عمل خوبی انجام دهید، شاداش به شما خواهد رسید. هیچ قدرتی در روی زمین وجود ندارد که بتواند جلوی ثمره دهی میوه‌های اعمال را بگیرد. هر فکری، هر کلمه‌ای، هر عملی همان‌طور که بوده، در مقیاس عدالت ابدی و الهی وزنی دارد. نمی‌توان جلوی انجام قانون کارما را گرفت.

هیچ‌چیزی در این دنیا به‌طور تصادفی، شانسی و بی‌هیچ نظمی اتفاق نمی‌افتد. آن‌ها به شکل پی‌درپی اتفاق می‌افتند. آن‌ها همدیگر را به‌طور منظم دنبال می‌کنند. ارتباط روشن و قطعی بین آنچه هم‌اکنون انجام می‌دهید و آنچه در آینده برای شما اتفاق خواهد افتاد، وجود دارد.

۸

هر عملی اثر سه‌گانه‌ای دارد. این عمل، پاداش یا میوه متناسب با آن را به شما می‌دهد. همچنین بر شخصیت شما تأثیر می‌گذارد. این عمل، بر ذهن‌تان نقش می‌بندد. این نقش و خاطره ذهنی شما را ترغیب می‌کند تا این

عمل را مجدداً تکرار کنید. به خاطر وجود چنین محرک بیرونی یا درونی، این تصور و نقش شکلی از یک موج فکری (وریتی) را در ذهن به خود می‌گیرد.

## ۹

---

اگر بذری را در زمین بکارید، از این بذر ابتدا کمی ساقه کوچک بالا می‌آید. سپس برگ‌ها از ساقه بیرون می‌زنند. سپس گل‌ها و میوه‌ها می‌رویند. دوباره دانه‌هایی در این میوه‌ها هستند. تخم انبه فقط درخت انبه تولید می‌کند. اگر برنج بکارید، نمی‌توانید انتظار برداشت گندم داشته باشید. به همین شکل هر بذری، گیاه همان بذر را تولید می‌کند. یک انسان از رحم یک انسان، یک اسب از اسب و یک سگ از سگ به دنیا می‌آید. به همین ترتیب، اگر بذر عملی شیطانی را بکارید، شما درد و رنج را درو می‌کنید. اگر بذر عملی پرهیزکارانه و بافضیلت را بکارید، شادی و لذت را برداشت می‌کنید. این قانون کارماست.

## ۱۰

---

هر آنچه با عملتان بکارید همان به شما بازمی‌گردد. اگر دیگران را با خدمت کردن، خیرات و اعمال خوب شاد سازید، بذر شادی را کاشته‌اید که میوه شادی را به شما می‌دهد. اگر دیگران را با کلمات زننده، توهین‌آمیز، بد رفتاری، اعمال ظالمانه و غیره ناراحت کنید، شما نارضایتی را کاشته‌اید که به شما میوه درد، رنج، بدبختی و نارضایتی را می‌دهد. این قانون تغییر ناپذیر کارماست.

## ۱۱

---

اعمالتان مسئول شرایط کنونی شماست. اعمال حاضران، آینده‌تان را شکل می‌دهد. هیچ بی‌نظمی و آشوبی در کار نیست. شما با اعمال خوب، خوب می‌شوید و با اعمال بدتان بد می‌شوید.

## ۱۲

---

کارمایی قدرتمند، خوب یا بد، ثمراتش را در همان بدو تولد ممکن است، به بار نشاند. همه کارماها، نتایجشان را یک‌باره تولید نمی‌کنند. کارماهای

رسیده، ثمراتشان را در این زندگی در زمان و شرایط مناسب به بار می‌نشانند.

### ۱۳

---

همان‌طور که در زندگی‌مان انواع تجربیات مختلف، شادی و درد را شاهدیم، بسیاری از کارماها به یکدیگر پیوسته و در یک زندگی تجربه می‌شوند. یک کارمای مهم مسیر این زندگی را هدایت می‌کند. این کارما، عامل حاکم بر این زندگی است.

### ۱۴

---

بسیاری از کارماهای کوچک، گاهی اوقات موجب لذت و گاهی موجب درد می‌شوند. هر عملی که انجام می‌دهید، تمایل به تکرار چنین عملی را شکل می‌دهد. اگر این تمایلات خوب باشد، مجبورید تا آن‌ها را به وسیله قدرت تشخیص (ویوکا) بالا ببرید. اگر این تمایلات بد هستند، مجبورید تا آن را از طریق وایراگیا (عدم وابستگی) محدود کنید. باید سعی کنید کارهای پرهیزکارانه انجام دهید.

### ۱۵

---

حکمت دهم: کارما

اگر با افکار شیطانی سرگرم شوید، بایستی رنج حاصل از آن را نیز تحمل کنید. دچار مشکلات خواهید شد. با شرایط نامطلوب محاصره می شوید. محیط و شرایطتان را سرزنش نکنید. قانون کارما را درک کنید و خردمندانه زندگی کنید. با افکار اصیل خود را سرگرم کنید. همیشه شاد خواهید بود.

## آویدیا

# حکمت یازدهم

## آویدیا

۱

این دنیای تجربی ناشی از نیروی جهل یا آویدیاست. این نیروی آویدیا است که ما را به اقیانوس سامسارا فرومی برد. به علت نیروی آویدیا است که بین خود و دنیای بیرونی تمایز قائل می شویم؛ شروع به فرایند تفاوت گذاری بین اشیا با هم و نام گذاری آنها می کنیم و خود و اشیا را جدا از هم می پنداریم و سبب می شود خود را جدای از دیگران و اشیا و هستی پنداریم.

۲

با نیروی آویدیا خود را جدای از دنیای پیرامون تجربه می‌کنیم و در حبابی از دنیای تجربی زندگی می‌کنیم که هر شیء، نامی به خود اختصاص داده است و به وسیله این نام‌هاست که اشیا و دیگر موجودات را از هم تمیز دهیم.

### ۳

نام‌ها و اشکال توهم‌اند. جهان صرفاً بازی ذهنی است. وقتی ذهن وجود دارد، جهان وجود دارد. اگر بتوانید به‌طور آگاهانه از طریق تمارین یوگا اضمحلال ذهن را ایجاد کنید، جهان ناپدید می‌شود و روح الهی (من متعال) را در هر جایی احساس می‌کنید.

### ۴

منیت یا احساس خود (آهانکارا) حاصل نیروی آویدیا یا جهل است. این نیرو همچون حبابی سبب شده که با قائل شدن تفاوت بین خود و دیگران و کائنات، این دنیای تجربه، این دنیای بیرونی را شکل می‌دهد. که در آن

هر چیزی از سویی دارای شکل و فرمی است که سبب شده نامی به خود گیرد و از سوی دیگر درجه‌ای از آگاهی بر خود را نشان می‌دهد.

## ۵

آویدیا نیروی منفی است که باعث می‌شود ماهیت الهی خود را به فراموشی بسپاریم. آویدیا از طریق ذهن عمل می‌کند. و ذهن از طریق زمان، فضا و علیت عمل می‌کند. آویدیا قدرت توهمی است که الوهیت یکپارچه و واحد را به نام‌ها و اشیا بی‌شمار تجزیه می‌کند. تکه و پاره‌های بی‌شماری که هر یک نامی به خود می‌گیرند و از دیگری متمایز می‌شوند.

## ۶

وقتی چیزی را بجای چیز دیگری که آن نیست، اشتباه می‌گیرید، آن جهل است. هنگامی که این بدن فانی متشکل از پنج عنصر و انواع مختلف ناپاکی‌ها، به‌عنوان وجود پاک و اصیل اشتباه گرفته می‌شود. هنگامی که فکر می‌کنید که همین جسم هستید و سرشت حقیقی‌تان یعنی روح فراموش می‌شود و آنچه حقیقی نیست و واقعیت ندارد را بجای چیزی حقیقی و واقعی می‌پندارید این توهم است این جهل است.



## ۷

ایگو یا نفس، تطبیق و هویت دهی بیننده با قدرت دیدن است. تنها بیننده، من متعال یا آگاهی است. ابزار دیدن، شنیدن، چشایی و... آنتاکارانا نام دارند. این آگاهی (پورشا) به ابزارهای حسی (آنتاکارانا) متصل می‌شود، با آن آمیخته است و انگار که با آن یکی است. آنگاه این ابزار دیدن (آنتاکارانا) بجای آگاهی درک کننده (پورشا) یا روح اشتباه گرفته می‌شود. آنگاه آویدیا (جهل) شکل گرفته و ایگو (نفس) متولد می‌شود.

## ۸

وقتی به شما درد، رنج، بدبختی یا احساس رضایتی و غیره می‌رسد، شما خودتان را با این امواج فکری یکی می‌پندارید و می‌گویید: من عصبانیم. من بدبختم. من شادم. وقتی من متعال با ابزارهای حسی (آنتاکارانا) یکی می‌شود، تجربه جهان پدیداری (یعنی عینیت‌ها و اشیا و چیزهای بیرونی) روی می‌دهد. خود را از این امواج فکری و آنتاکاراناها رها کنید و کناری به عنوان شاهدی در سرشت همیشه سعادتمند اصلی تان بایستید. این کایوالیا (رهایی) است.

۹

---

لذت، درد، میل، کارما، جاذبه‌ها، دافعه‌ها، توهم، غرور، شهوت، خودخواهی، عصبانیت، حسادت، سه کالبد، پنج غلاف، همگی از اثرات آویدیا هستند. آویدیا، سرچشمه تمامی جهل، گناه و بدبختی است. آویدیا، بی‌آغاز اما پایان دارد.

۱۰

---

به‌محض کسب دانش خود، جهل (آویدیا) رخت می‌بندد. به‌مانند طنابی که در هنگام غروب و تاریکی شکل مار به خود می‌گیرد، به خاطر آویدیا است که برهنه همچون این جهان خود را نمایش می‌دهد.

۱۱

---

وقتی روشنایی لامپ ظاهر شود، مار ناپدیدشده و طناب باقی می‌ماند. به همان ترتیب وقتی دانش روح به دست آید، آنچه این دنیا می‌نماید نیز به کنار می‌رود. آویدیا، فقدان نور آگاهی است. عدم دانش است. دانش نادرست و غلطی از حقیقت است. آویدیا (جهل) یا آجانا (عدم آگاهی)

است که بدن علی را شکل می‌دهد؛ بدن علی که علت و پایه دو کالبد دیگرمان یعنی بدن مادی و بدن لطیف است.

## ۱۲

---

تعریف این جهل این آویدیا که سبب شده خود را جدای از روح و هستی بیندازیم غیرممکن است. آویدیا واقعیت ندارد، چون وقتی دانش خود طلوع می‌کند، محو می‌شود. غیر واقعی است چون ماهیتی حقیقی ندارد که بتوان بر آن اساس آن را تعریف کرد و با آگاهی از روح از بین می‌رود. به واسطه نیروی آویدیا است که انسان غافل، خود را با این بدن فانی بجای خود پاک جاودانش اشتباه می‌پندارد و همین نیروی جهل است که سبب می‌شود بگوید من یک حکیم، یک دکتر، یک همسر، یک فرد زیبا و یا ... هستم.

## ۱۳

---

هیچ توضیحی در مورد چگونگی ظهور این آویدیا فریبنده ممکن نیست. این جهل (آویدیا) به طریقی در این وجود محسوسمان (من کوچکمان)

شکل گرفته است. اگرچه منشأ و توضیحش و رای دسترس ماست، عملکردش از طریق مقوله‌های ذهنی به‌طور روشنی قابل‌درک است. این آویدیا نمی‌تواند روح باشد، چون روح تجسم دانش ناب است. چطور تاریکی می‌تواند در این‌چنین خورشیدی (نور خالصی) باشد. این آویدیا نمی‌تواند متعلق به روحی که درون هر فرد وجود دارد، باشد، زیرا روح فردی چیزی جدای از روح اعظم نیست. اگر آویدیا بخش ضروری روح بود، خلاصی از آن ممکن نبود.

## ۱۴

آنچه شگفت‌انگیز است، مایا (توهم) است. شگفت‌انگیز، موها (وهم) است. تلاش کنید تا معمای زندگی را و معمای جهان را دریابید. حکمت (ویوکا) را کسب کنید. سات سانگ (همراهی مقدس) را به دست آورید. در ماهیت آتمن (روح) به تأمل پردازید. جوگ باسشت و اوپانیشاد را مطالعه کنید. آنگاه درک کاملی از مشکلات زندگی به دست می‌آوردید. ذره‌ای شادی در این جهان وجود ندارد.

## ۱۵

---

به هر حال شما در چنگال آویدیا گرفتارید. ذهنتان را جهت پاسخ به این سؤال که آویدیا از کجا می آید؟ آویدیا چیست؟ چرا آویدیا باید باشد، خسته نکنید. تلاش کنید تا از این آتش سامسارا یا اقیانوس تاریکی خلاص شوید. این وظیفه شماست.

## ۱۶

---

وقتی به دانش خودشناسی دست یافتید، فهم روشنی از ماهیت آویدیا و چرایی و چگونگی این جهل نیرومندی که سبب شده خود را جدای بیندارید به دست می آورید. آیا فردی که لباسش آتش گرفته فوراً به دنبال خاموش کردن آن می رود یا آنکه شروع به تفکر می کند که این آتش چطور آمد.

## ۱۷

---

مسائل روحانی و تمرین یوگا حقیقتاً شیرین‌اند، اما به نظر تلخ می‌آیند؛  
مسائل نفسانی که حقیقتاً تلخ‌اند، به نظر شیرین می‌آیند. این به علت  
انحراف ذهن در نتیجه آویدیا (توهم) است.

## ۱۸

---

بزرگ‌ترین مانع خودشناسی، میل به دارایی، میل به ثروت و میل به نام و  
شهرت است. میل مولود جهل است. میل اساسی و پایه‌ای، تمایلی قوی برای  
همدم است. اضمحلال میل، جهل را از میان می‌برد.

## ۱۹

---

میل از جهل (آویدیا) متولد می‌شود. هیچ میلی، هیچ هوس و نه هیچ  
عطشی در برهمن وجود ندارد. او همیشه خالص و متعال است. حتی رد و  
نشانی از هیچ میلی نیز بر او راه ندارد. او کاملاً عاری از مایا (توهم یا  
ناخالصی‌های میل) است.

## ۲۰

---

پادشاهان بزرگ و امپراتورها به خاک هبوط می‌کنند. دانشمندان و فیلسوفان ناپدید می‌شوند. قهرمانان ورزشی و ورزشکاران می‌آیند و می‌روند. حافظه و هوش زایل می‌شود. جوانی و زیبایی، شهرت و دارایی، قدرت و مال دنیا از بین می‌رود. کوه‌ها فرو می‌ریزند. ای انسان، این جهان توهم است. خدا را بجوئید و از برکت جاودان بهره‌برید.

## ۲۱

---

بیاید بیایید! یوگا تمرین کنید. با جدیت مدیتیشن کنید. شما از این اقیانوس تاریکی و جهل عبور خواهید کرد و به نور و حیات ابدی می‌رسید.

अहंकार

## حکمت دوازدهم

### آهانکارا

۱  
—

علت ریشه‌ای نفس (ایگو)، جهل یا آویدیا است؛ ایگو، خود کاذب است.

۲  
—

وجه اساسی ذهن، آهانکارا یا نفس است و خود را به‌عنوان من می‌شناساند. منیت یا ایگو، ریشه‌ای‌ترین و علاج‌ناپذیرترین مریضی است. اما یک‌راه درمان خاص برای این مریضی وجود دارد که آن دانش و معرفت روح است.

۳  
—



کل زندگی بشر بر محور اندیشه خود یا نفس گرد هم آمده است. جهان منهای خود صفر است. و هیچ تجربه‌ای وجود ندارد.

۴

—

تمام تجارب نسبی‌مان در این دنیا بر محور ایگو به دست می‌آیند. بدون این من هیچ تجربه‌ای، هیچ حیاتی در این دنیا وجود ندارد. من، واحد تجربه‌کننده‌ای است که با قوه‌های ذهنی تصور، ادراک و حواس اعطا می‌شود.

۵

—

بعد از تخریب همه تصوراتی که در ایگو از چیزهای مادی شکل گرفته، دیگر این مسئله نیست که کجا زندگی می‌کنید، خواه در خانه، یک تپه یا شهر بزرگ. خانه‌ای که صاحبش ذهنی آرام دارد و با ایگو و منیت آلوده نشده، می‌تواند بهترین سرزمین یا جنگل نام گیرد.

۶

—

با نابودی ایگو (من)، این جسم هم مانند درخت بی‌ریشه که می‌افتد از بین می‌رود. در غیاب اشیا و محیط پیرامون، من یا ایگویی وجود ندارد یا اشیا و محیط پیرامون در غیاب این من وجود ندارد.

۷

خودتان را از چیزهای مادی (آبژه‌ها و عینیت‌ها مادی) با این ایده که من به این‌ها تعلق ندارم یا این آبژه‌ها متعلق به من نیست جدا کنید.

۸

ایگوی یک سرسپرده خدای بی‌ضرر است. این ایگو ساتویک است؛ و به شناخت خداوند و توسعه و پیشرفت کمک می‌کند. هر چقدر بیشتر، منیت، ایگو یا آهانکارا را از بین ببرید، بیشتر اصل و منشأ برهمی (روحی) در شما طلوع می‌کند.

۹

تقدیم ایگو در آتش حکمت، بزرگترین شکل قربانی است. وقتی این من کوچک یا ایگو به سمت منبعش یعنی آتمن (روح) کشیده می‌شود، ناپدید می‌شود. در روح (آتمن) همچون آب در ماهی‌تابه روغن داغ جذب می‌شود.

۱۰

منشأ ایگو، نفس یا این من کوچک، من متعال، آتمن یا روح است. بر آتمن مدیتیشن کنید. این من کوچک در آتمن جذب می‌شود. این من کوچک ناپدید می‌شود. تنها آتمن (من متعال) در شکوه و جلال خود مشعشعش به تمامی می‌درخشد.

## ۱۱

وقتی ایگویی وجود نداشته باشد، روح آزاد است، وقتی ایگو (نفس) هنوز ادامه دارد، این من متعال (آتمن) در بند است.

## ۱۲

وقتی ذهن به موضوعات مادی چسبیده است، در بند است؛ وقتی ذهن به هیچ آبژه ای (به چیزها و موضوعات مادی) متصل نیست، آزاد و رها است.

## ۱۳

وقتی ذهن هر چیزی را بخواهد یا برای هر چیزی غصه بخورد، هر چیزی را رد کند، هر چیزی را نپذیرد، و با چیزهایی خوشحال و با چیزهای دیگری عصبانی شود، در حالت اسارت به سر می‌برد.

۱۴

---

وقتی ذهن چیزی را نخواهد، برای چیزی غصه نخورد، چیز را رد نکند، چیزی را قبول نکند و با چیزی خوشحال و با هیچ چیز دیگری خشمگین نشود، به رهایی رسیده است.

۱۵

---

آگاهی متعال آگاهی از خود، ایگو (نفس) را از بین می‌برد و رستگاری نهایی را به ارمغان می‌آورد.

۱۶

---

همیشه در ارتباط با خدا باشید، با نابودی منیت از طریق ایمان، ایثار و تسلیم همیشه در ارتباط با او باشید. این حیات روحانی است.

## حکمت سیزدهم

### گونا (ریسمان تجلی)

۱

پیش به سوی خلوص و نور صبورانه و عاشقانه گام بردار. گونای ساتوا خالص است. این گونا نورانی و مشعشع است. نیروی مطلوبی برای رهایی (موکشا) است. فضایی همچون بی باکی، پاکی قلب و .... که شما را به آزادی رهنمون می شوند، از آن نشات می گیرند. تأثیر ساتوا گونا، جستجو برای حقیقت و تمیز بین حقیقی و غیر حقیقی و آنچه واقعی و غیر واقعی است، می باشد.

۲

گذشته و حال به علت حالات مختلف تجلی این گوناها، یعنی ساتوا، راجاس و تاماس، شکل گرفتند. کل دنیا از این سه گونا شکل گرفته است. به همین خاطر آن‌ها با در هم بافته شدن، ریسمان‌های سه‌گانه تجلی را شکل می‌دهند. تغییرات این سه گونا همه انواع چیزهای متحرک و ساکن را شکل داده است. در حقیقت جهان صرفاً همین گوناها است. وقتی گونای ساتوا غالب باشد و راجاس و تاماس تابع آن باشند، ارگان‌های فکر کردن شکل می‌گیرند. وقتی راجاس غالب باشد و دو دیگر تابع آن باشند، ارگان‌های حرکتی شکل می‌گیرند و وقتی تاماس غالب باشد، عناصر ریشه و پایه که این دنیای خاکی را شکل داده‌اند به وجود آمدند.

### ۳

---

ذهن تحت تأثیر این سه گونا است. زمانی که ساتوا در ذهن غالب باشد، امواج فکری در مسیر فضیلت و پاکدامنی جریان می‌یابند. انسان دست به اعمال بافضیلت می‌زند. اگر راجاس و تاماس غالب باشند، این امواج و انرژی ذهنی در مسیر باطل جریان می‌یابند و فرد، اعمال شریرانه انجام می‌دهد.

۴

—

جریان ذهنی ساتوا، شما را به سمت درون می کشد و شما را به سمت  
رهایی هدایت می کند. جریانات تاماسیک و راجاسیک، شما را در چرخه  
سامسارا می اندازد.

۵

—

راجاس، شور، هیجانات، احساسات و فعالیت است. تاماس عدم فعالیت یا  
تاریکی است. با بررسی راجاسها و تاماسها، ساتوا را می توانید افزایش  
دهید. وقتی ساتوا افزایش می یابد، ذهن مانند نور چراغی که بر نقطه ای  
کانونی شده، ثابت و متمرکز می شود.

۶

—

کسی که کیفیت ذهنی ساتویک در او غالب است می تواند تمرکز و  
مدیتیشن درست انجام دهد و به آسانی وارد سامادهی شود. فرد راجاسیک  
عاشق قدرت و موضوعات حسی است. فرد تاماسیک، به خاطر نادانی دست  
به اعمال نادرست و شیرانه می زند.

۷

هیچ گونایی (کیفیت ذهنی) نمی‌تواند به خودی خود و به تنهایی باقی باشد. ساتوا، با راجاس و تاماس ترکیب می‌شود. وقتی ساتوا غالب باشد آنگاه راجاس و تاماس کنترل می‌شوند و آن‌ها در زیر سایه ساتوا مجالی برای بروز نمی‌یابند.

۸

مهم‌ترین وظیفه شما، بالا بردن ساتوا و کنترل بر روی احساسات و ذهن‌تان است. دیگر وظایف فرعی و ثانویه هستند. فرد عاقل همین نکته را تنها می‌فهمد. وقتی ساتوا افزایش می‌یابد، آنگاه شاهد روشنایی و درخشندگی چهره، جسم، سرور، پاکی، استحکام، آرامش و روشنایی هستیم.

۹

اگرچه ما یک ذهن بیشتر نداریم. اما این ذهن به خاطر آنکه از سه کیفیت متفاوت یعنی گوناها تشکیل شده، حالات مختلف به خود می‌گیرد. در هر ذهنی سه گونا وجود دارد: ساتوا یا نور، برکت و خوبی؛ راجاس



یا هوس و حرکت؛ و تاماس یعنی سکون و تاریکی. این کیفیات ذهنی ترکیبات مختلف به خود می‌گیرند؛ و امواج مختلف و متنوع ذهنی را شکل می‌دهند. آرامش ذهنی و تعادل از حالت ساتویک ذهن؛ حرص و خواهش‌های نفس از حالت راجاس ذهن؛ و تنبلی، بی‌دقتی و خواب‌آلودگی از حالت تاماس ذهن نشات می‌گیرند.

## ۱۰

در نوآموز تازه کار معنوی، حالت ساتویک ذهن برای مدت طولانی پایدار نیست. راجاس و تاماس برای تخریب این حالت تلاش می‌کنند. بایستی بسیار هوشیار و مراقب باشید. بایستی ذهن را از طریق مشاهده درون به صورت آگاهانه بنگرید. آدم ساتویک همیشه عاشق خدا، آرام و قدرتمند است.

## ۱۱

آدم راجاسیک همیشه درگیر فعالیت‌های دنیوی است. حکومت بر مردم را می‌خواهد. نگرشی سلطه‌جو دارد. طالب قدرت است. به همسر، فرزندان و مال و اموال علاقه بسیار دارد.

۱۲

---

ذهن ساتویک همیشه پایدار است. همیشه درونا شاد است. متواضع و قانع است. در لحظات ساتویک، وقتی ساتوای خالص در ذهن غالب است، به دلیل تمیز بودن آینه ذهن، در تماس با منبع الهی هستید و الهام می‌گیرید. اشعار زیبا می‌سزائید. نوشته‌های الهام‌بخش می‌نویسید و ..... ذهن سرشار از ساتوا، دارای خلوص فکر و خلوص قلب است.

۱۳

---

راجا گونا نیروی خصم است تا شما را به چرخه سامسارا بیندازد. ذهن راجاسیک همیشه بی‌قرار است. و فرد آرام و قرار ندارد. ذهن راجاسیک همیشه محرک‌های حسی جدید می‌طلبد.

۱۴

---

ذهن راجاسیک همیشه در جمع بودن و حرافی را دوست دارد. دو ویژگی که ذهن را پریشان می‌کند. اکثر دردها از جمع‌های بد نشأت می‌گیرد در انتخاب همراهانتان دقیق باشید. دوستان صادق و خوب کم

پیدا می‌شوند. هرگز کسی به دوست صمیمی‌تان قبل اینکه برای مدت طولانی آزمایشش کرده‌اید، تبدیل نشود.

## ۱۵

ذهنی که فاقد گونای ساتوا است به اندازه کافی خوب نیست تا خوشبختی دیگران را مانند خوشبختی خودش ببینید، بدین خاطر ذهن راجاسیک قصه‌های دیگران را می‌بیند و اعمال بد یا اشتباهی که دیگران انجام داده‌اند را به خاطر می‌آورد و اعمال خوبشان را به راحتی فراموش می‌کند. این دو امر گرایش به نفرت را شدت می‌بخشند و باعث آشفته‌گی ذهن می‌شوند. از این رو همیشه از این سو به آن سو می‌رود. از آنجاکه در ذهن از خود خشنود نیست، قناعت درونی ندارد و از آنجاکه رنج دیگران را همچون رنج خود نمی‌انگارد، شفقت در او افزایش نمی‌یابد.

## ۱۶

ذهن راجاسیک است که تقسیم می‌کند، جدا می‌کند، تقسیم می‌کند و به‌طور فریبکارانه‌ای تکثر را نمایش می‌دهد. خورشید یکی است. ماه یکی است. آکاش یکی است. ایده پشت زبان یکی است. احساس اخلاص یکی است.

درون و بیرونی وجود ندارد. زن و شوهر در قلب یکی می‌شوند. دوستان صمیمی در قلب یکی هستند. ماده یکی است. انرژی یکی است. ذهن ساتویک یکی است. این ذهن همه چیز را یگانه می‌بیند. کیهان بزرگ یکی است. کارما، قانون علت و معلول یکی است. دهارما یکی است. مذهب یکی است. حقیقت یکی است. برهنه یکی است. برهنه یگانه بدون دومین است.

## ۱۷

---

صلح حقیقی ذهنی از بیرون نمی‌آید. وقتی ذهن کنترل می‌شود و افکارش بررسی می‌شود، این صلح در ذهن شکل می‌گیرد. شما باید تلاش‌های زیادی را برای بررسی احساسات و خواسته‌هایتان انجام دهید. تنها آن موقع تمایل طبیعی‌تان برای فعالیت آرام و مطیع می‌شود و شما آرام می‌گیرید و افکارتان ساکت می‌شوند.

## ۱۸

---

با جاپا (ذکر)، ویچارا (تأمل پیوسته)، سات سانگ (همراهی با انسان‌های مقدس)، مدیتیشن، غذاهای سبک ساتویک، تاپاس (ریاضت نفس) و

سوادهیایا (مطالعه خود و خواندن متون مقدس)، گونای ساتویک را در خود بالا ببرید.

## ۱۹

---

یک آدم دنیوی به سختی می‌تواند صدای درونی من متعال (آتمن) را بشنود. افکار خالص یا تلاش در مسیر جستجوی خویشتن را کسب نمی‌کند. هر اندیشه ساتویکی از عقل ناب سرچشمه می‌گیرد. در مورد آدم دنیاپرست تمام افکار تنها از ذهن نشات می‌گیرند. آنکه خدمت عاری از خود را انجام می‌دهد و خلوص ذهنی دارد، فکر و ذهنش با خدا و مدیتیشن کردن مشغول است. به‌طور کلی ذهن انواع مختلف کنجکاوی‌ها و افکار خارق‌العاده را برمی‌انگیزاند. ذهن همه را فریب می‌دهد.

## ۲۰

---

ذهن ممکن است به تفکر و تأمل پیوسته (ویچارا) یا جستجوی خویشتن علاقه نشان دهد، اما وقتی موقع عمل و تمرین واقعی فرامی‌رسد، هیچ کاری انجام نمی‌دهد. اگر تصمیم جدی برای تمرکز در شما وجود دارد و اگر به‌صورت عملی آن را برای ماه‌ها به‌طور ثابت تمرین کنید، اگر

آرزوی خودشناسی حقیقی و شدید باشد، تنها آن زمان همه چنین افکاری از عقل ساتویک یا عقل نابتان نشان گرفته‌اند.

## ۲۱

---

همه تمارین معنوی با هدف افزایش گونای ساتوا و نائل شدن به خلوص و اراده تزلزل‌ناپذیر طرح شده‌اند. آن‌ها زدودن حجاب جهل و نائل شدن به وجود متعال آگاه مسرور (سات چیت آناندا) را به ارمان می‌آورند.

## ۲۲

---

افزایش گونای ساتوا و اراده خالص و مصمم، مسیر طولانی رسیدن به خداشناسی را هموار می‌کند.

## ۲۳

---

در جهان افرادی خیلی کمی با فضایل ساتویک همچون صبر، سخاوت، بخشش و غیره وجود دارند. اما یک آرمان‌گرای معنوی می‌کوشد تا ذهن را به‌عنوان یک کل پرورش دهد، تا همه فضائل ساتویک را کسب کند.

## ۲۴

---

مانند تیوب خمیردندان که آن را برای استفاده جمع می‌کنید، باید همه راجاس‌هایتان را از محفظه ذهنتان خارج کنید و آن را با ساتوا پر کنید. آنگاه شما حقیقتاً به یک یوگی مراقبه‌گر بدل می‌شوید. وقتی ساتوا بر ذهن غالب شد، افکار الهی خود را نشان می‌دهند. ذهن کانونی می‌شود و حالت مدیتیشن به صورت خودکار بی‌هیچ تلاشی خود را نشان می‌دهند.

## ۲۵

---

درهای ناخالصی ذهن - یعنی راجاس و تاماس بایستی با گرم کردن ذهن به آتش عدم وابستگی و تمرین مستمر معنوی جهت رسیدن به تعادل ذهنی، پاک شود.

## ۲۶

---

این جهان سایه برهمن یا خداست. انعکاس چهره در آینه یا آب، واقعی نیست. این جهان تنها انعکاسی از برهمن است، بدین خاطر غیر واقعی است. از طریق نیروی مایا، به نظر واقعی می‌آید. اگر عدم وابستگی و قدرت تمیز در انسان بتابد، زاویه دید تغییر می‌کند. به خاطر انواع مختلفی از کثیفی‌هایی که در آینه ذهن وجود دارد، انعکاس روح در ذهن مشخص

نیست. به محض اینکه فرد خلوص ذهنی را به دست آورد، به موجودی تغییر یافته بدل می‌شود. گناه، منیت، خشم، خودخواهی، غرور و غیره را می‌زداید و به خلوص ذهن نائل می‌شود. احساسات متعالی الهی را تجربه می‌کند. وقتی در ذهن نسبت به مسائل و موضوعات حسی رغبت و کشش وجود دارد، ذهن به این دنیا محدود می‌شود.

## ۲۷

---

وقتی به طور کامل فهمیدید که گوناها هیچ ارتباطی با آگاهی متعال (روح) ندارند و اینکه روح همیشه آزاد و رها است، جهل ناپدید می‌شود و تشخیص و درک طلوع می‌کند. تنها و تنها در آن زمان است که به حالت کایوالیا یا موکشا (رهایی) می‌رسید.

## ۲۸

---

دانشمندان برای فهم نیروهای فیزیکی بیرونی طبیعت تلاش می‌کنند تا با روش‌های صحیح آن‌ها را کنترل کنند. یک یوگی نیز برای کنترل نیروهای فیزیکی درونی ذهن تلاش می‌کند. نیروهای مادی، خام و ناویژه-



حکمت سیزدهم: گونا

اند و نیرویهای ذهنی لطیف‌اند. آن‌ها که نیرویهای ذهن را کنترل کرده‌اند  
می‌توانند به آسانی نیروهای مادی بیرونی را کنترل کنند.

मन्यु

## حکمت چهاردهم

### ذهن، ریشه درخت سامسارا

۱

جهان چیزی به جز حالتی از ذهن نیست. ذهن خود را به شکل جهان بیرونی متجلی می‌کند. زمان صرفاً حالتی از ذهن است. این ذهن بازیگوش در تئاتر این دنیا با موسیقی اندامها می‌رقصد. ذهن، ریشه درخت سامسارا یا ناآگاهی است که از همه سو با شاخه‌های پر از گل، پیچک‌ها، میوه‌ها و غیره خود را می‌گستراند.

۲

همه آنچه هستید بر آمدی از آنچه فکر می کنید، است. آنچه هستید در فکرتان ایجاد شده، از افکارتان تشکیل شده است. آینده‌تان را با افکاری که به آن فکر می کنید می سازید. با افکار الهی خود را سرگرم کنید. به خداشناسی نائل خواهید شد. غلبه بر ذهن به معنای فتح جهان است.

### ۳

ممکن است بر هزاران مرد در صحنه نبرد غلبه کنید، اما تنها کسی که فاتح ذهنش است، بزرگ‌ترین قهرمان است.

### ۴

کنترل ذهن، انضباط ضروری و واجبی برای کسانی است که به دنبال کسب دانش خود متعال یا آتمن (روح) هستند. آویدیا، جهل و توهم، امواج ذهنی هستند که به وسیله خیال چیزی را به جای چیز دیگر می نمایند. ذهن علت ظهور من است. فرد نمی تواند به آرامش ابدی بدون خاموش سازی ذهن برسد.

### ۵

منیت، دانه‌ی درخت ذهن است. خورشید خودشناسی هنگامی به تمامی تابیدن می‌گیرد که ابر منیت ناپدید گردد.

## ۶

میل همچون دانه‌ای است که از آن تولدهای بی‌وقفه جوانه می‌زند. به اندازه‌ای که اراده دارید، عمل تان را شکل می‌دهید. تنها کسی که میلی ندارد، اراده آزاد خواهد داشت. او سعادت‌مندی است که در آرزوی هیچ چیزی نیست و از هیچ چیز نمی‌هراسد. اگر به دنبال چیزی هستید، آنگاه تنها آن مسائل در مسیر خداشناسی تان قرار می‌گیرند.

## ۷

ذهن به سمت موضوعات بیرونی با نیروی میل و تمایلات کشیده می‌شود. با متقاعد کردن خود در مورد توهم موضوعات حسی از طریق بررسی در ماهیتشان و با پرورش بی‌تفاوتی به موضوعات دنیوی، ذهن می‌تواند در نهایت مهار شود و به اطاعت از خود بازگردد. به کمک این تمرین یوگا، ذهن یوگی صلح در خود را حاصل می‌کند.

## ۸

ذهنتان را در مورد نقصان‌های زندگی نفسانی و ماهیت غیرواقعی اشیا تفهیم کنید. با ذهنتان به صحبت بنشینید. ذهن را مجاب و متقاعد کنید.

۹

---

ذهن به حرف‌هایتان گوش فرا می‌دهد. به تدریج سرگردانی ذهنی رخت بر خواهد بست. سپس ذهن به‌طور پایدار و ثابتی در مرکز وجودتان آرام می‌گیرد.

۱۰

---

اگر ذهن کنترل شود، سپس قادر به خدمت‌رسانی عالی است. اگر آن را مطیع و رام نکنید، درد و رنج بی‌پایان ایجاد می‌کند.

۱۱

---

ذهن دسته‌ای از امیال (واساناها) و تصورات (سانکالپا) است. ذهن مجموعه‌ای از دوست داشتن‌ها و دوست نداشتن‌هاست. نابودی ذهن، مونا ناسا نامیده می‌شود.

۱۲

---

ذهن بر همه حواس ریاست دارد. ذهن چیزی به جز جریان تفکرات نیست. ذهن خود را تقسیم می‌کند و در میان اشکال مختلف و علت‌های چندگانه خود را می‌نمایاند. زمان محصول تصور ذهنی است و به جریان ذهنی بستگی دارد. شیخ ذهنتان در تئاتر این جهان با موسیقی اندام‌ها می‌رقصد. کسی که بر ذهنش غلبه یافته، بزرگ‌ترین جنگجوست. ذهن به خوبی کنترل‌شده، می‌تواند هر چیزی را برای شما انجام دهد. این چنین ذهنی دوست و پیر شماست.

क्लेश

## حکمت پانزدهم

### پریشانی‌های ذهن

۱

پریشانی‌های ذهنی حاصل جهل، ایگو (نفس پرستی)، وابستگی، نفرت و چسبیدن به زندگی است. همه این پریشانی‌ها، ذهن را مانند بیماری جسمی مختل می‌کنند. از این رو مانع‌های بزرگی بر مدیتیشن هستند. آن‌ها به انسان آویزان شده‌اند و این ویژگی‌ها را پایدار می‌کنند. آن‌ها امواج فکری را اوج می‌دهند و کارماها را با ایجاد وابستگی آن‌ها به یکدیگر جهت حمایت متقابل به ثمر می‌نشانند.

۲

اگر چسبیدن به زندگی، وابستگی و نفرت را ریشه کن کنید، این جریانات خواهند مرد. اگر نفس پرستی را از بین ببرید، دو جریان دیگر، دوست داشتن و دوست نداشتن از بین می روند. ریشه نفس پرستی، چسبیدن به زندگی، وابستگی و نفرت، جهل است. اگر جهل با کسب دانش روح از طریق سامادهی از بین رود، چهار سم (کلیشا) دیگر خودشان از بین می روند.

### ۳

کارماها بر پریشانی و گرفتاری ها تکیه می کنند و گرفتاری ها نیز به نوبه خود به وسیله کارماها شکل می گیرند. این پشتیبانی متقابل است. این چرخه ای شبیه چرخه دانه و درخت است.

### ۴

این چهار سم (کلیشا) - یعنی نفس پرستی (آسمیتا)، وابستگی (راگا)، نفرت (دوشا) و چسبیدن به زندگی (آبهینیا) - انرژی اولیه (ماهات تاتوا)، ایگو (نفس) و عناصر ریشه را زیاد می کنند. آن ها پنج گره ای هستند که انسان را به چرخه تولد و مرگ گره می زنند. مهم ترین گره،



جهل است. که علت اساسی است. چهار سم (کلیشا) دیگر یعنی ایگو (نفس پرستی)، وابستگی، نفرت و چسبیدن به زندگی، تأثیرات جهل اند. درد و گناه فقط جهل اند. این کیفیات در کسانی ظاهر می شوند که طبیعت خالص ابدی و سعادت‌مندانه حقیقی روح را فراموش کرده اند.

۵

—

جهل (آویدیا) سبب فهم نادرست می شود. انسان با شهوت و انواع مختلف وابستگی ها کور و وجودش سمی می شود. جهل فهم را تیره و تار می کند. انسان جاهل، در هنگام حیات، مرده است. روح زنده دفن شده ای علی رغم ثروت، دارایی و دانش کیهانی اش است.

۶

—

دل‌بستگی، کشش و جاذبه به سمت لذت است. از طریق خاطره، لذتی که قبلاً تجربه شده، دل‌بستگی یا میل به سمت آن لذت افزایش می یابد؛ این دل‌بستگی و وابستگی به لذت یا ابزارهای لذت (یعنی اشیا و موضوعات بیرونی)، وابستگی است.

۷

—

میل به فکر کردن به لذت، زیرمجموعه وابستگی است. من کوچک یا ایگو (نفس)، علت ریشه‌ای وابستگی است. با به یاد آوردن لذت، دل‌بستگی به آن نیز به‌عنوان پیامدش شروع می‌شود. هر جایی که لذت باشد، وابستگی (راگا) در کنار آن است. چرا این‌قدر به زنتان وابسته‌اید؟ چون لذتی از او کسب کرده‌اید. عاشق پولید؛ به پول وابسته‌اید، چون چیزهای مختلفی را می‌توانید بگیرید که برایتان لذت‌بخش است.

## ۸

همه ما در جستجوی خوشبختی هستیم. اما در تلاش برای کسب خوشبختی مسیر اشتباهی را پیش گرفته‌ایم از طریق دنیای مادی بیرونی (آبژه‌های بیرونی)، از طریق دامان مادر، اسباب‌بازی‌ها، کتاب‌ها، مدارج دانشگاهی، از طریق زن، بچه، پول، شهرت و قدرت.

## ۹

چیزی عزیزتر از یک فرزند، عزیزتر از یک همسر، عزیزتر از ثروت، عزیزتر از نیروی حیات (پرانای) و حتی خود زندگی وجود دارد؛

آن چیز عزیزتر، من متعال، آتمن یا روح است. اوست که در قلبتان پنهان است.

## ۱۰

---

جستجویی برای پیدا کردن این عزیزترین با پس راندن ذهن از آبشزه ها (موضوعات و اشیا بیرونی)، با کنترل حواس، با تمرین یاما (پرهیزات)، نیاما (واجبات)، تمرکز، مدیتیشن و سامادهی انجام می شود.

## ۱۱

---

با یادآوری درد حاصل از تجربیات گذشته، نفرت نسبت به درد و آشیایی که موجبات درد را فراهم آوردند، ایجاد می شود. این دوشا است. شما تلاش می کنید تا از شر چیزهایی که موجب درد می شوند، رها شوید. در این دنیا انسان، درد را دور می کند و به سمت لذت می دود. هیچ کسی به او یاد نداده تا دنبال لذت باشد. ذهن از سرور آفریده شده، بنابراین به دنبال لذت می رود.

## ۱۲

---

دوشا به معنی نقص و کاستی است. در ذهن سه کاستی وجود دارد، ناپاکی یا گناه (مالا)، آشفتنگی یا سرگردانی ذهنی (ویکشپا)، حجاب حقیقت (آوارانا).

### ۱۳

---

همچون پری سبک در میان باد طوفانی، ذهن در میان موضوعات عشق و نفرت سرگردان می شود. میان موضوعات نفسانی و بی ارتباط با خرد، همچون سگی ولگرد بی هیچ نتیجه ای به دور خود بیهوده می چرخد. این ذهن فرومایه در طمع تملک ثروت بسیار می چرخد. سگ وحشی ذهن، با پیروی از جفتش یعنی میل و خواسته، همیشه آدم های دنیوی فقیر و نادان را مانند لاشه هایی صید می کند.

### ۱۴

---

ذهن بدون قرار و ثبات استوارانه بر هیچ چیزی، دستخوش آشفتنگی و نیروی متلاطم بی حد و حصر می شود. ذهن، متلاطم شده و سپس سردرگم و گیج می شود؛ از یک موضوع مادی (آبژه) دور شده و سپس باز به آن

برمی گردد. بیهوده شاد شده و با منیت (آهانکارا) مسموم می شود. ذهن از طریق تلاطم و آشفتگی اش، طعمه ترس می شود.

مالا (ناپاکی) بایستی با عمل به کارما یوگی پاک شود؛ ویکشپیا (آشفتگی و تلاطم ذهنی) بایستی با پرستش (اوپاسانا)، تراتاکا (تمرین خیره شدن به یک نقطه مانند شعله شمع)، تمارین تنفسی (پرانایاما) و مدیتیشن برطرف گردد. آوارانا (حجاب حقیقت) بایستی با عمل به یوگای خرد و فرزانهگی (جنانا یوگا) و درک درست از اینکه ما اوییم، کنار رود. تنها آن زمان خودشناسی امکان پذیر است.

## ۵

—

اگر چهره حقیقی تان را می خواهید به روشنی در آینه ببینید، باید کثیفی آینه را پاک کنید، آن را ثابت نگه دارید و پوشش آن را بردارید.

## ۶

—

حسادت از ذهنیت کوچک ناشی می شود. ذهن حتی افراد با تحصیلات عالی که بر منابع موعظه می کنند نیز با حسادت و نفرت و ذهنیت کوچک پر می شود. چه شرم آور!

۷  
—

این واعظان از آنجا که باهوش‌اند، روش‌های حيله‌گري را طرح مي‌ريزند و برنامه‌هايي براي تخريب ديگران مي‌چينند تا شهرت و احترامی تام و تمام بر خودشان دست‌وپا کنند.

۸  
—

یک موعظه‌گر کوچک فکر در هر جایی بذر جدایی، نفاق و عدم توافق را می‌پراکند. او آفت و تهدیدی برای جامعه است. آدمی با تمامی صفات شیطانی است. هیچ ویژگی‌هایی دهنده‌ای در او نیست. بیشتر از آنکه برای جامعه خوب باشد، مضر است.

۹  
—

آبهینیوا، میل قوی به زندگی است. در همه موجودات زنده، نفس وجود دارد: ممکن است من به زندگی خود ادامه دهم. ممکن است زنده بمانم.

۱۰  
—

چنین نفسی، چنین میلی به زندگی در کسی که سرشت مرگ را تجربه کرده است، وجود دارد. تجربه مرگ در تولدهای پیشین، به شکل میل لطیفی برای زندگی در تولد بعدی ظاهر می شود و به شکل ترس از مرگ نیز خود را نشان می دهد. چنین میلی برای زندگی، آبهینوا است.

## ۱۱

---

حتی کره ها نیز از مرگ می ترسند. این ترس از مرگ هم در خردمندان و هم در جاهلین وجود دارد. این ترس هم در افراد باسواد و هم در بی سوادان وجود دارد. تجربه گذشته ی درد مرگ، هنوز اینجا در ذهنتان است. بنابراین از مرگ در این زندگی می ترسید. این دلیلی است برای میل قوی که برای زندگی وجود دارد.

## ۱۲

---

وقتی یوگی وارد حالت سامادهی می شود، این پریشانی های ذهنی (کلیشاها) همچون دانه ی سوخته، می سوزند و همراه با ذهن در آگاهی روح با آتش دانش حل می شوند.

## ۱۳

---

انحلال ذهن وقتی روی می دهد که ذهن درونا به سمت روح یا آگاهی کیهانی می رود و انحلال (لایا) در آگاهی کیهانی در طول آسامپراجاناتا سامادهی روی می دهد.

## ۱۴

---

در آسامپراجاناتا سامادهی، بالاترین حالت سامادهی که حالتی از برکت و سرور است، حاصل می شود که محصول تشخیص به دست آمده در مورد سرشت حقیقت یا خود متعال است و افکار ناپدید می شوند.

## ۱۵

---

پریشانی و گرفتاری های ذهنی (کلیشاها) با افزایش حالات متضاد آنها از بین می روند. با اوج گرفتن جریانات فکری مخالف این کلیشاها در ذهن، آنها از بین می روند.

## ۱۶

---

نفرت نه با نفرت که با عشق زدودنی است. وقتی مانع افکار نادرست و شیطانی در ذهن شده و ذهن را با افکار مخالف آنها یعنی افکار خوب و درست پر می کنید. وقتی ذهن را به حالت متضاد فکر منفی عادت می دهید؛



افکار شریف را در ذهن به تصویر می کشید؛ وقتی بر کیفیات ساتویک می افزایید، آنگاه این افکار و تصاویر شریف و پاک که در ذهن خود نقش می بندید به عنوان پادزهری بر این درد و رنج ذهنی که ناشی از افکار و تصاویر منفی است، عمل می کنند.

## ۱۷

---

تمرین جایگزینی افکار شریف و متعال با افکار منفی و ناپسندیده در یوگا، پراتیپاکشا بهاوانا نام دارد. در این روش سالک با پرورش اندیشه های متعال و شریف و تصویر سازی شان، آن ها را جایگزین تمامی افکار منفی و پستی می کند که در ذهن جریان دارد. با نقش بستن مکرر چنین افکار والایی به جای افکار پست متضادشان به تدریج چنین افکار منفی رنگ باخته و افکار متعال بر لوح ذهن نقش می بندند.

## ۱۸

---

این تمرینی عملی برای توسعه معنوی است. اگر شهوت در هنگام تمرین برهماچاریا (تمرین تجرد) برای شما مشکل ایجاد می کند، با افکار الهی به مقابله آن بپردازید. به جلال و شکوه برهماچاریا و فواید شگفت انگیز

آن و در دسرهای ناشی از شهوت فکر کنید. اگر میل به صدمه زدن به هر کسی در شما به وجود آمده است، به عشق و فواید آن فکر کنید. اگر عادت به گفتن دروغ دوباره نمایان شد، به مزایای سخن راست و مضرات دروغ گفتن فکر کنید. به این ترتیب، می توانید با افزایش فضیلت های متضاد و یا عادت دادن ذهن به تعادل، همه نقصان ها را برطرف کنید.

## ۱۹

---

وقتی افکار صدمه زدن به دیگران وارد ذهنتان می شود، به مزایای آسیب نرساندن فکر کنید. این روش پراتیپاکشا بهاوانا است. اگر مشغول به افکار متضاد شوید، تمامی افکار پلید که مانع یوگا هستند، رخت بر خواهند بست.

## ۲۰

---

ممکن است بیست بار در تلاش خود شکست بخورید، اما آرام آرام قدرت معنوی درونی به دست خواهید آورد. اگر جریان قوی عصبانیت را به سمت کسی یا جایی در دورترین نقاط نیز بفرستید، به دشمن شما آسیب

می رسد و جو آنجا را آلوده می کند و مجدد به سوی شما بازمی گردد و به شما آسیب می رساند.

## ۲۱

---

پریشانی های ذهنی (کلیشاهای) گواهی بر عواقب و پیامدهایی دارند. آنها، انسان را به انجام کارهایی می کشند و از این رو ثمراتی برای انسان به بار می آورند.

## ۲۲

---

وقتی عمل بسیار خیر خواهانه ای انجام می دهید؛ اثر و خاطره این عمل در حالتی لطیف در ذهن ناخود آگاه نقش می بندد (ساماسکارا) و به شما ثمراتش را در این زندگی یا در تولدهای بعدی ارزانی می دارد.

## ۲۳

---

انسان خوب به دوستش کمک می کند، حتی اگر از او بسیار دور باشد؛ تنها با افکارش به او کمک می کند. اجازه ندهید افکار بد به کارخانه ذهنتان وارد شود؛ همیشه به نظاره افکارتان بنشینید. از افکار بیهوده اجتناب کنید. انرژی ذهنتان را حفظ کنید. افکار والا را پیروانید،

همیشه خود را در حال انجام اعمال بافضیلت و در مطالعه کتاب‌های مذهبی مشغول کنید. افکار تصادفی و اتفاقی را از بین ببرید.

## ۲۴

---

پریشانی‌های ذهنی (کلیشاه‌ها) به دو صورت لطیف و زمخت در ذهن جای می‌گیرند. شکل لطیف این کلیشاه‌ها که به صورت ایده یا خاطره‌ای در ذهن نقش بسته به صورت ناخودآگاه به حیات خود ادامه می‌دهد (ساماسکاراها). شکل زمخت این کلیشاه‌ها یا این کثیفی‌های ناویژه ذهنی به شکل امواج فکری (وریتی‌ها) در ذهن فرد جریان دارند. آدمی به آن‌ها فکر می‌کند و اسیر این امواج فکری خشم، حسادت، دروغ و ... می‌شود. ریشه چنین گرداب‌های فکری اسیرکننده‌ای در شکل لطیف آن‌ها نهفته است.

## ۲۵

---

گرداب‌های فکری پریشان‌کننده (کلیشاهای ذهنی) با مدیتیشن از بین می‌روند؛ با کریا یوگا پاک می‌شوند.

## ۲۶

---

در سامادهی شکل لطیف پریشانی های ذهنی (ساماسکارها) همراه با تخریب ذهن از بین می روند. مدیتیشن منظم و سیستماتیک لازم است. بایستی مدیتیشن عادت شود.

## ۲۷

---

لذت در واقعیت، فقط درد است. در گیتا می خوانیم که لذت هایی که با آنها ارتباط برقرار می شود به راستی زهدان درد هستند، زیرا آغاز و پایانی دارند و در آنها شادی برای خردمندان نیست. لذت با درد، گناه و ترس آمیخته است.

## ۲۸

---

لذت عطش به چیزهای مادی و عینی را افزایش می دهد و این عطش و حرص ارمغانی جز درد ندارد. ذهن با چشیدن لذت نفسانی بی قرارتر می شود. ترس از دست رفتن شادی شکل می گیرد. لذت نفسانی، خیالی و موهوم است، ذهن آن را می آفریند. به هیچ وجه شادی در آن نیست.

## ۲۹

---

برای انسانی با قوه تمیز و تشخیص، شادی حاصل از شناخت خود که بر خواسته از آسامپراجناتا سامادهی است، تنها سعادت ابدی و حقیقی است. هر تجربه‌ای از لذت، میل بیشتری را می‌آفریند. امیال بی‌پایانند. وقتی میل و خواسته‌ای بر آورده نشد، احساس اضطراب، بدبختی و ناامیدی دست می‌دهد.

### ۳۰

---

اضطرابی که به خاطر حفظ و از دست ندادن موضوعات و چیزهای لذت‌بخش ایجاد می‌شود، درد بزرگی را به همراه دارد. تصویری که لذت بر ذهن بجای می‌گذارد، خواسته‌هایی را به وجود می‌آورد. این خواسته‌ها حاصل خاطره آن لذت است که درد را به ارمغان می‌آورند.

### ۳۱

---

لذت بردن نمی‌تواند رضایت از امیال را سبب شود. همچون روغن که وقتی در آتش ریخته می‌شود، آن را می‌افروزد، به همان ترتیب لذت نیز خواسته‌ها و امیال را می‌افروزد. اگر خواسته مورد نظر بر آورده نشود، درد شروع می‌شود. حتی اگر بر آورده شود، در صورتی که اندام‌های

حسی و عملکردی آدم ضعیف و سرد باشند، باز درد می کشد، چون قادر به لذت بردن نیست. آیا فرد مولتی میلیونر از بهترین غذاهای دنیا می تواند لذت ببرد، وقتی از درد معده رنج می برد.

نفرت به سمت افرادی که در مسیر لذت ایستاده اند، کشیده می شود. لذت بیش از حد، بیماری ها را به همراه دارد.

## ۳۲

---

یک یوگی از امیال در شکل لطیف آن در ذهن (واساناها) و نقش و خاطرات و اثرات ذهنی (ساماسکارهایی) که در طول لذت به وجود می آیند، می ترسد. این واساناها و ساماسکارها درد بیشتری را برای او به همراه دارند. بایستی جلوی بدبختی که هنوز نیامده است را گرفت.

## ۳۳

---

مرد دنیوی که ذهن خام و ناخالصی دارد از درد آگاه نیست. تنها چیز قابل اجتناب، درد آینده است. دردی که مربوط به گذشته است را تنها می توان توضیح داد. دردی که هم اکنون، در همین لحظه تجربه می شود

نیز در حال تجربه آنیم. اما می توانیم از پریشانی های ذهنی آینده با درک علت و منشأشان جلوگیری کنیم.

### ۳۴

---

تمام تجربیات این دنیای کوچک را خیلی سریع بر آورده کنید. هر کاری که می خواهید انجام دهید تا تجربیات این دنیای همچون رؤیا را به دست آورید. اما چرخه تولد و مرگ را به سرعت در همین تولد و نه در تولد دیگر پایان دهید. یا همین حالا یا هرگز.

### ۳۵

---

هرگز این هدف، این ایده آل و این نقطه ثقل را فراموش نکنید. تجارب این دنیا به شما می آموزد که هیچ چیز مهمی در این دنیای مادی وجود ندارد؛ و سراسر درد است؛ صرفاً رویای طولانی است.

### ۳۶

---

هیچ عشق واقعی در این دنیا وجود ندارد. روزی خواهید فهمید که عشقی که اینجاست خودخواهانه، تظاهر گونه، تغییر پذیر و تمام شدنی است.



### ۳۷

---

صرفاً دانش روح و آتمن از طریق آسامپراجناتا سامادهی می تواند سعادت واقعی و تمام نشدنی، آرامش ابدی و جاودانگی را به ارمغان آورد.

### ۳۸

---

این دنیای مادی و بیرونی، عناصر و طبیعت بهترین آموزگاران شما هستند. از آن‌ها سپاسگزار باشید. از شبکه تنیده شده به وسیله مایا (وهم) خیلی سریع رها شوید و با شجاعت و شادابی سریعاً این خود واقعی را بشناسید.

### ۳۹

---

غفلت را از بین ببرید. هویت دادن خودتان با جسم و ذهن را رها کنید. به ورای این جسم و ذهن بروید و آگاهی متعال روح را بشناسید. اوست که ورای علت و معلول است، بی تغییر است و نه آغاز و نه پایانی دارد. خودتان را در تمرین معنوی و شناخت من متعال مشغول سازید. تعلل نکنید هیچ تأخیری در این زمینه نکنید. ذهن بازیگوشان شما را آشفته نسازد.

## ۴۰

---

همه پرتوهای ذهن خود را گرد هم آورید. آنها را متوجه خدا سازید.  
به طور جدی در پی کسب دانش خدایی، باشید. سرسختانه مبارزه کنید.  
شما موفق خواهید شد.

## ۴۱

---

خوردن، نوشیدن، خواب و کمی خنده، گریه بسیار! این همه چیز این  
دنیاست! همچون یک کرم نمیر. بیدار شو! به سعادت جاوید دست یاب.

## वृत्ति

# حکمت شانزدهم

## وریتی‌ها (گرداب‌های فکری)

۱

—

وریتی به معنای گرداب آب است که تمثیلی برای امواج فکری است که در ذهن برمی‌خیزند، آرام شده و سپس موج دیگر ذهن شروع می‌شود. موجی از فکر که اوج می‌گیرد و فرومی‌نشیند.

۲

—

وریتی، تغییرات ذهنی است که اثر آویدیا یا جهل است. وقتی آویدیا (جهل) با جنانا (آگاهی) از بین رفت، ورتی‌ها نیز در روح ذوب می‌شوند.

با از بین رفتن هر وریتی، ذهن، قدرت بیشتری به دست می آورد.

### ۳

---

از بین بردن وریتی ها به خاطر آنکه بی شمارند آسان نیست. این امواج فکری که می آیند و می روند بایستی یک به یک برداشته شوند. بعضی وریتی ها بسیار قوی اند و تلاش زیادی را می طلبند تا کنار گذاشته شوند. اما بسیاری از آنها ضعیف اند. افکار قوی باقی می ماند و به طور مکرر هر روز به محض اینکه از رختخواب برخاستید روی می دهند.

### ۴

---

دشمن واقعی شما کیست؟ ذهن شماست که انبار همه این وریتی های بد و زیان آور است. تنها ذهنی که عاری از دل بستگی، توهم، حسادت، شهوت، خودخواهی و عصبانیت است، به طور ثابت یاد خداست.

### ۵

---

اگر آینه کثیف باشد، نمی‌توانید چهره خود را به درستی ببینید. به همین ترتیب، اگر آینه ذهنتان با تجمع ناپاکی، یعنی شش گرداب (ورتی) ذهنی زیبا و شهوت، خشم، طمع، توهم، غرور و حسادت کثیف باشد، برهنه (روح) نمی‌تواند در ذهن منعکس شود. وقتی آینه ذهن کاملاً تمیز شد، وقتی ذهن ساتویک شد، برای بازتاب برهنه مناسب است (یوگایوکتا).

## ۶

وقتی ذهن به طور کامل کنترل شد، ورتی‌ها فرومی‌ریزند. وقتی همه تغییرات فروکش کردند، آنگاه و تنها آنگاه وارد سکوت می‌شوید. این لحظه ارزشمند را دریابید.

## ۷

شهوت، خشم، طمع، توهم، غرور، حسادت، خیره‌سری، ریاکاری، بی‌صبری، دل‌بستگی و تنفر بعضی از ورتی‌های زیانبار هستند. آن‌ها انسان را به چرخه سامسارا گرفتار و اسیر می‌کنند. غرور، توهم و امیال بخش زیادی از تارهای ذهنی را به هم می‌بافند.

## ۸

شهوۛ، خشم، طمع، ٛوهم، غرور، حسادت، شش میل ذهنی هستند. اگر بر شهوت غلبه شود، خشم و طمع که صلاح‌های کمکی آن هستند، کارآیی خود را از دست می‌دهند.

## ۹

اگر این دشمن دیرینه، شهوت از بین رود، بر پیروانش به آسانی می‌توان غلبه کرد. اگر فرمانده کشته شود، کشتن سربازان آسان است. اگر شهوت، که منبع همه لذات است، فرو ریزد، آنگاه تمام بندهای دنیایی، که در ذهن ریشه دارند، فرو می‌ریزند. چطور بدون چشم‌پوشی از آن انتظار دارید تا به نیروکالپا سامادهی یا دانش روح برسید؟

## ۱۰

در سرکوب شهوات مراقب باشید. کنترل ذهن خودآگاه آسان است. اما کنترل ذهن ناخودآگاه بسیار مشکل است. آنچه باید انجام شود، تصفیه ذهن ناخودآگاه از این امیال است.

## ۱۱

---

ممکن است شما یک تارک دنیا، راهب یا آدم اخلاقمداری باشید. اما ببینید ذهنتان در رؤیایها چگونه رفتار می کند یا خود را به کدام سو می کشاند! در رؤیایها شروع به دزدی می کنید. خیانت می کنید. انگیزه های جنسی، جاه طلبی ها، امیال پست و مبتذل همه در شما جمع اند و در ذهن ناخودآگاهتان ریشه دارند.

## ۱۲

---

ذهن ناخودآگاه و خیالها و ایده های منقوش بر ذهن ناخودآگاه (ساماسکارهایش) را به وسیله تمیز و تشخیص حقیقی و واقعی یعنی روح از غیر حقیقی و غیر واقعی (ویچارا)، با احساس یگانگی با پروردگار (برهما بهاوانا)، مدیتیشن بر اوم و معنایش از بین ببرید.

## ۱۳

---

اگر چه خیلی خوب می دانیم که بدن زن چیزی جز گوشت، استخوان، پوست، مو، خون، ادرار و مدفوع نیست، با این حال مشتاقانه به آن شکل چسبیده اید. چرا؟ به خاطر نیروی وابستگی (راگا)، توهم (موها)، خیالها و خاطرات منقوش بر ذهن ناخودآگاه (سامسکارا)، امیال در شکل ذهنی (واسانا) و تخیل (کالپانا).

## ۱۴

---

وقتی از طریق تأمل پیوسته (ویوکا) و تمیز حقیقی یعنی برهمن و روح از غیر حقیقی (ویچارا)، امیال در شکل ذهنی آن (واساناها) از بین رفتند، به زنی دل بسته نمی شوید.

## ۱۵

---

حالت ذهنی که در آن حتی یک فکر جنسی نیز وارد ذهن نمی شود، برهماچاریای ذهنی است. اگر در این حالت برهماچاریای ذهنی قرار



ندارید، حداقل تلاش کنید وقتی محرک جنسی شما را برمی آشوبد، بدن را کنترل کنید.

## ۱۶

---

از بستر خاطرات و تأثیرات منقوش بر ذهن ناخودآگاه (سامسکاراها) و امیال در شکل ذهنی (واساناها)، تخیلات و تصویرسازی های در ذهن از طریق حافظه جاری می شوند. سپس وابستگی به آن ها شکل می گیرد. همراه با این تصویرسازی و فانتزی ها، احساسات و عواطف و محرک ها نمود پیدا می کنند. عواطف و محرک ها در کنار هم ادامه می یابند. سپس تحریک جنسی، میل جنسی، سوز و هیجان در ذهن و سپس در کل بدن آغاز می شود. این تحریک و سوز در ذهن به بدن مادی نفوذ می کند همان طور که آب ریخته شده در گلدان به سطح می آید به همان شکل نیز از بستر ذهن ناخودآگاه این محرک ها به سطح خودآگاه ذهن و بدن مادی می رسند.

## ۱۷

---

اگر هوشیار باشید، می‌توانید از همان ابتدا جلوی این تصویرسازی و فانتزی را گرفته (دروازه اول) و جلوی خطر را بگیرید.

## ۱۸

---

اگر به این فانتزی و تصویر اجازه دادید از نخستین دروازه بگذرد، وقتی تحریک خود را در سطح نشان داد، به‌دقت آن را در دروازه دوم مشاهده کنید.

## ۱۹

---

جلوی تحریک جنسی را می‌توان بعد از انتقال به خود اندام‌های حسی نیز به آسانی گرفت. انرژی جنسی را به سمت بالا، مغز به وسیله تمارین پرانایامی چون اودیانا و کومباهاکا بکشید. به‌طور ذهنی و با قدرت، اوم را تکرار کنید. ذهن را به سمت موضوع دیگر معطوف کنید. دعا و مدیتیشن کنید.

۲۰

---

دو نیرو در ذهن وجود دارد. نیروی متخاصم یا ستیزه جو و نیروی دوستی یا خودمانی. شهوت، نیروی خصم است که شما را پایین می کشد. عقل و خرد ناب، نیروی دوستی و مطلوبی است که شما را بالا می برد و به سوی الوهیت سوق می دهد.

۲۱

---

رویدادها به ترتیب و پیوسته رخ می دهند. هماهنگی کاملی در آن ها وجود دارد. سه چیز یعنی میل، تفکر و عمل همیشه با یکدیگر هماهنگ می شوند. فکر است که بدن را به عمل وامی دارد. فکری پشت هر عمل است. اگر پذیرای افکار بد شوید، اعمال بد انجام می دهید.

۲۲

---

فزرندم، بدین خاطر، عقل ناب را گسترش بده تا برکت خالص و دانش برهمنی متعال را به دست آری. آنگاه شهوت خودش خواهد مرد. غذاهای

حکمت شانزدهم: وریتی ها (گرداب های فکری)

ساتویک، روزه، تمارین تنفسی (پرانایاما) و هم‌رای های با انسان های مقدس (سات سانگ) در این مسیر به شما کمک می‌کنند.

## ۲۳

---

انسانی که برده خشم است ممکن است در ظاهر بسیار تمیز باشد یا عطر خوبی زده یا موهای مرتب و لباس‌های شیک پوشیده باشد با این حال چون مغلوب خشم است، زشت جلوه می‌کند.

## ۲۴

---

اگر عصبانی هستید، در نبرد زندگی بازنده‌اید. اگر ذهنتان به آسانی تحریک می‌شود، قادر به انجام وظایف روزانه و شغلی‌تان به شکل درست نخواهید بود.

## ۲۵

---

عصبانیت را با بخشش، صبر و تحمل، عشق جهانی، ملایمت، نیروی تشخیص و دیگر فضایل و خوبی‌ها کنترل کنید. با خدمت، نیکوکاری و اتصال همیشگی با روح متعال، عشق کلی و همه‌گیر را گسترش دهید.

## ۲۶

---

حالت ناب و آرامی را به یاد آرید که وقتی ذهن در آن حالت قرار دارد، جلوی هر نفرتی گرفته می شود و تسلط بر نفس و آرامش حکمفرماست. وقتی خشم فرومی کشد، بی ادبی، غرور و حسادت خودشان از بین می روند. دعا و از خود گذشتگی، خشم را از بین می برند.

## ۲۷

---

نفرت و بدخواهی دو میل قوی هستند که به طور عمیقی در شما وجود دارند که ریشه کن سازی آنها بسیار سخت است. غرور به اندازه نفرت و بدخواهی ترسناک نیست. وقتی فردی موقعیت بالا یا سرمایه زیادی به دست می آورد که سبب می شود همه به او احترام گذارند، بسیار مغرور می شود. وقتی آن موقعیت و جایگاه را از دست می دهد، غرورش از بین می رود. اما نفرت و خودخواهی دو میلی هستند که ریشه دیرینه ای دارند و برای از بین بردنشان به تلاشی صادقانه و مداومی نیاز است.

## ۲۸

---

آنکه به انسانی دیگر عشق می‌ورزد، به خودش عشق می‌ورزد. آنکه صدقه‌ای به فقیر پریشان می‌دهد، به خودش صدقه می‌دهد. چون چیز دیگری برای نجات او در این جهان به غیر آن وجود ندارد. آنکه به دیگران صدمه می‌زند، نفرت می‌ورزد و دیگران را مورد سوءاستفاده قرار می‌دهد، تنها به خود صدمه می‌زند، کینه می‌ورزد، و مورد سوءاستفاده قرار می‌دهد. او تنها گور خود را می‌کند.

## ۲۹

---

وقتی افکار انتقام و نفرت در ذهن پا می‌گیرند، ابتدا تلاش کنید تا گفتار و بدن را کنترل کنید. کلمات بد و ناسزا نگویید. انتقاد نکنید. برای آسیب به دیگران تلاش نکنید. اگر با تمرین در این زمینه برای چند ماه موفق شدید، افکار انتقام‌جویی دیگر جایی برای نمود بیرونی نمی‌یابند و خودشان می‌میرند. کنترل چنین افکاری در ابتدا بدون کنترل بدن و گفتار،

به‌شدت سخت است. با افزایش فضایل متقابل نفرت و بدخواهی یعنی عشق، شفقت، همدلی و ترحم و تأمل پیوسته، این امیال خشونت‌آمیز نفرت و انتقام از بین می‌روند.

### ۳۰

---

وقتی نفرت در درون برافروخته می‌شود. بر برکات عشق تأمل کنید. برکات عشق بسیارند. شادمانه می‌خواهید. شادمانه زندگی می‌کنید. رویای بدی ندارید. برای همه به یکسان عزیزید. برای موجودات غیرانسانی عزیزید. خدا چنین فردی را حمایت می‌کند. آتش، سم و شمشیر به او آسیب نمی‌رسانند. چنین ذهنی به سرعت تمرکز می‌کند. چهره‌اش آرام و روشن است. در آرامش می‌میرد و به بهشت می‌رود.

### ۳۱

---

هیچ‌چیز کاملاً درست و غلطی در این جهان نسبی وجود ندارد. درست و غلط، ساخته ذهن است. هرکسی از نظر خودش حق دارد. در هر چیزی دانه حقیقتی نیز وجود دارد. دیدگاه فرد عامل تعیین‌کننده در زندگی

حکمت شانزدهم: وریتی ها (گرداب های فکری)

هر کسی است. وقتی فهم با حکمت و خرد منور شد، دیدگاه آدمی وسعت می یابد. وقتی فهم با جهل به تاریکی گرایید، دیدگاه فرد، باریک، محدود و یک طرفه می شود.

### ۳۲

---

دید وسیع نشانه بسط قلب است. آدمی با دیدگاه وسیع، عاری از شک، تعصب، پیش داوری و عدم صبر و تحمل است.

### ۳۳

---

دید وسیع نتیجه سفرهای خارجی بسیار، تولد خوب، مطالعه گسترده، سات سانگ، خدمات عمومی، تجارب مختلف، مدیتیشن و غیره است.

### ۳۴

---

آدمی با دید وسیع، امور را در رابطه صحیح و کاملشان می بیند. دید وسیع، هماهنگی و توافق ایجاد می کند. دید محدود، ناهماهنگی و اختلاف نظر به وجود می آورد.



حرص و طمع را با رضا (سانتوشا)، صداقت، بی میلی و نیکوکاری از بین ببرید. خود را به امیدها سرگرم نکنید. هیچ ناامیدی نخواهید داشت.

### ۳۵

---

سانتوشا (رضا) یکی از چهار نگهبان، قلمرو رهایی (موکشا) است. ذهن راضی، در جشنی پیوسته زندگی می کند. اگر سانتوشا دارید، از سه نگهبان دیگر یعنی ساما (آرامش ذهنی)، ویچارا (تأمل پیوسته) و سات سانگ کمک دریافت می کنید. با کمک از این چهار نگهبان، به هدف نهایی زندگی نائل خواهید شد.

### ۳۶

---

موها (توهم) صلاح قدرتمند مایا است. دوست من، نگو که امیال از توهم قدرتمندتر است. موها به همان اندازه امیال قدرتمند و خطرناک است. موها سه کار انجام می دهد. توهم ایده مال خودم - زن من، فرزندم، خانه ام و غیره را به وجود می آورد. باعث عشق احمقانه و دل بستگی به این جسم،

زن، فرزند و مال می شود. ذهنیت ماندگاری تعلقات و چیزهای ناپایدار این دنیا و اینکه چیزی به جز این جسم نیستم را شکل می دهد. امر باطل را درست جلوه می دهد. این دنیا به واسطه موها (توهم) است که واقعی به نظر می آید. تحت تأثیر توهم آور موها، این جسم بجای روح یا خود ناب اشتباه گرفته می شود.

### ۳۷

---

ذهن به طور کلی به نورهای درخشان، زیبایی، آگاهی، رنگ های مختلف و صداهای دلپذیر جذب می شود. فریب این چیزهای ناچیز و محقر را نخورید. درون را بجوئید. ریشه و پایه همه این چیزها چیست؟ ماهیت پشت ذهن و همه چیزهای این عالم ظاهر یک چیز است. آن ماهیت، کامل و قائم به خود است. آن روح است. آن ماهیت، به راستی شماست - تات توأم آسی - من او هستم.

### ۳۸

---

غرور احساس برتری نسبت به دیگران است. غرور نه شکل دارد: غرور مادی (غرور داشتن قدرت بدنی زیاد)، غرور فکری (غرور دانش و علم زیاد)، غرور اخلاقی (غرور داشتن فضایل اخلاقی عالی)، غرور روانی (غرور داشتن قدرت های روانی عالی)، غرور معنوی، غرور داشتن تولدی اصیل، غرور قدرت، ثروت و دیگر دارایی ها، غرور داشتن زیبایی و خوش رو بودن، غرور داشتن قدرت و حاکمیت. باید بر همه این غرورها به طور کامل غلبه کرد.

### ۳۹

---

از شر غرور با تأمل و تفکر پیوسته (ویوکا) رها شوید. همه چیز ناپایدار (آنیتا) است به چه مغرور شدی. چرا بیهوده با غرور پف کرده ای؟ تکبر شکلی از غرور است. فرض نادرست و ناروایی از اهمیت این خود کوچک است. ادعای زیادی است.

### ۴۰

---

ریاکاری، دروغ‌گویی، فریب، حرص و آزمندی به هم بسیار نزدیک‌اند. اعضای یک خانواده‌اند. ریاکاری مولود زیاده‌خواهی است. دروغ‌گویی، فرزند ریاکاری است. ریاکاری با دروغ در کنار هم حضور می‌یابند. آزمندی، مادر ریاکاری است. ریاکار نمی‌تواند حتی برای لحظه‌ای بدون دروغ زندگی کند.

## ۴۱

---

ریاکاری، فرزند و طمع، پدر و آزمندی، مادر آن است. وقتی حرص و ولعی به چیزی وجود دارد، حرص به پول وارد می‌شود. بدون پول، لذت نمی‌تواند وجود داشته باشد. برای اینکه این گرسنگی و میل و کشش به چیزی را با پول ارضا کند، افراد ریاکاری می‌کنند، دروغ می‌گویند و دیگران را فریب می‌دهند. علت ریشه‌ای همه این‌ها، حرص و هوس برای لذت بردن است. سیاست مکارانه و دروغ، متحدین قدیمی حرص و نفرت‌اند.

## ۴۲

---

ترس، نفرین بزرگ انسانی است. فکری منفی است. بدترین دشمن شماست.

## ۴۳

---

ترس اشکال مختلفی را به خود می گیرد، ترس از مرگ، ترس از بیماری، ترس از انتقاد عمومی، ترس از دست دادن اموال یا پول و غیره. ترس باعث پشیمردگی و زنگار بسیاری از زندگی ها می شود و سبب نارضایتی و عدم موفقیت مردم می شود. هر کس ترس خاصی در وجود خود دارد. برخی از افراد می توانند با شجاعت در مقابل گلوله در میدان نبرد قرار بگیرند. اما از انتقاد عمومی و دیدگاه عامه می ترسند. برخی می توانند با یک ببر بی ترس در جنگل روبرو شوند. اما از چاقوی جراح می ترسند. شما باید از ترس از همه نوع خلاص شوید.

## ۴۴

---

قدرت تخیل و تصور در ذهن، ترس را شدت می بخشد. ترس به علت توهم (موها) و وابستگی به این بدن مادی حاصل جهل است. وابستگی به بدن مادی علت ترس کلی است. آنکه از پوسته بدن مادی (آناایما کوشا) با یوگا

بیرون می آید از ترس رها خواهد شد. آنکه بر ترس غلبه کرده است، بر هر چیزی غلبه می کند؛ او بر ذهن تسلط دارد.

## ۴۵

---

ذهن آرام به معنای شجاعت است. می توانید بدون ترس با امتحانها و دشواری های مسیر معنوی روبرو شوید. این امر ریشه در رسیدن به شناخت وحدت وجود دارد. بی باکی یکی از خصوصیات الهی است. دائما فکر کنید، آتمن (روح) هستید. به آرامی شجاعت شما بیشتر خواهد شد. ایده یگانگی که شما خود جاویدان (روح، آتمن) هستید، ترس به هر شکلی را می تواند به طور مؤثری از بین ببرد. این تنها مقوی قدرتمند، نوش داروی مطمئن برای بیماری شدید ترس است.

## ۴۶

---

فکر کنید روح (من متعال) جاویدان (آمریتا) و بی باک هستید. آرام آرام ترس از بین می رود. فضیلت مثبت مقابل ترس که باید افزایش یابد شجاعت است. شجاع شوید. ترس به آرامی از بین می رود.

## ۴۷

فرقی نمی کند کارما یوگا، باکتی یوگا یا راجا یوگا تمرین می کنید در هر صورت باید از شر حسادت، نفرت، وابستگی، غرور و منیت رها شوید و باید بر اندام های درونی و بیرونی تان کنترل داشته باشید. یاما (واجبات) و نیاما (پرهیزات) در همه انواع یوگا مشترک اند. چطور یک فرد می تواند کارما یوگا انجام دهد، وقتی خویشتن داری ندارد، وقتی به شدت خودخواه است؟ اگر همه چیز را برای خودتان می خواهید، اگر خیلی خوش گذارنید و اگر خواسته هایتان را کم نکرده اید، چطور می توانید از چیزی به خاطر دیگران چشم پوشی کنید؟ تنها با عشق، خدمت فداکارانه و نیکوکاری بی غرض می توانید با کائنات یکی شوید.

## ۴۸

آزردگی، خشم، عدم تحمل، انتقام، بدگمانی، غرض ورزی و تعصب، کینه، تنفر، بی صبری، بی قراری، افسردگی، برافروخته شدن شدید احساسات، همگی باید با تمرین معنوی، با افزایش خصوصیات ساتویک، با مراقبه بر

اوم، با تأمل همیشگی (ویچارا) کنار رود. تنها آن زمان صلح به دست می آید.

## ۴۹

---

با افزایش خصوصیات الهی مانند رحم و شفقت (کارونا)، صداقت در فکر، گفتار و عمل (ساتیا)، بی آزاری (آهیمسا)، همراهی همیشگی با روح، تجرد (براهماچاریا)، همدلی (دایا) و غیره، ویژگی های شیطانی برطرف می شود.

## ۵۰

---

فرقی نمی کند در شهر یا در غاری در هیمالیا زندگی می کنید، وقتی ذهن آشفته دارید، هر دو مکان با هم فرقی ندارند حتی اگر خود را به غاری دور افتاده و متروک برسانید. افکار تان با شمایند. ذهن همان ذهن است. صلح از درون می آید.

## ۵۱

---



روش جایگزینی یا پراتیپاکشا بهاوانا راهی برای غلبه بر خصوصیات ذهنی ناپسندیده است. وقتی فکری شهوت‌انگیز وجود دارد، آن را با افکار پاک جایگزین کنید. شروع به مطالعه کتب مقدس کنید. آواز و سروده های مقدس (بهاجان) را سر دهید.

## ۵۲

---

وقتی نفرت وجود دارد، آن را با فکر در مورد عشق جایگزین کنید. به خصوصیات خوب آدمی که از او متنفرید فکر کنید. دوباره و دوباره اقدامات مهربانانه او را به یاد بیاورید. از او با شیرینی، میوه و شیر پذیرایی کنید. با او با کلمات مهربانانه حرف بزنید. با او بخندید. نفرت از بین می‌رود.

## ۵۳

---

وقتی ترس وجود دارد، ذهن را با افکار شجاعت پر کنید. وقتی بی‌صبوری و تحمل وجود دارد، بر فضایل تحمل، صبر و خویشتن‌داری مراقبه کنید. افکار منفی به خودی خود می‌میرند. اگر افسرده هستید، ذهن را با ایده

شادی و هیجان پر کنید. اگر بیمار هستید، ذهن را با ایده های سلامتی، قوی بودن، قدرت، سرزندگی و حیات پر کنید. این روش را تمرین کنید. این را تمرین کنید. گنج بزرگی در این روش برای شما نهفته است.

## ۵۴

---

هر فکر، احساس یا خلقی باعث ارتعاشی شدید در هر سلول بدن می شود و اثر قوی را در آنجا به جا می گذارد. اگر روش پرورش اندیشه متضاد یا پراتیپاکشا بهاوانا را می دانید، آنگاه می توانید زندگی شاد و هماهنگ برخوردار از صلح و قدرت را هدایت کنید. اندیشه عشق به یک باره اندیشه نفرت را خنثی می کند. فکر شجاعت فوراً به عنوان پادزهر قدرتمند در برابر فکر ترس عمل می کند.

## ۵۵

---

چطور می توان فکری زیان آور را نادیده گرفت؟ با فراموش کردن. چطور می توان فراموش کرد؟ با غرق نشدن دوباره در آن. چطور

---

<sup>1</sup> Pratipaksha-Bhavana

می‌توان جلوی ذهن را از غرق شدن دوباره در چنین فکری گرفت؛ با فکر به چیز دیگری که بیشتر بدان علاقه دارید.

## ۵۶

---

نادیده بگیرید. فراموش کنید. به چیز مورد علاقه‌تان فکر کنید. این تمرین معنوی بزرگی است. به ذهن بگویید که تسلیم ایده‌های والایی باشد که در گیتا آمده است. ایده‌های مسحورکننده و تعالی‌دهنده‌ای که در اوپانیشادها و یوگاوشیشتا آمده است را به یاد آورید. به استدلال، تأمل، اندیشه و برهان، درون ذهن‌تان پردازید. افکار دنیوی، افکار خصومت‌آمیز، تنفر، انتقام، خشم، شهوت همه خواهند مرد.

## ۵۷

---

هنگامی که در سلول‌های بدن بیماری، دعوا، ناسازگاری وجود دارد آن‌ها به دلیل تأثیر افکار منفی، شرارت‌آمیز، نگرانی، ترس، نفرت، حسادت و افکار شهوانی است؛ می‌توانید چنین سمومی را در این سلول‌های بیمار و

حکمت شانزدهم: وریتی ها (گرداب های فکری)

ناسالم خنثی کنید و آرامش، هماهنگی، سلامتی، قدرت و نیروی جدید را  
جایگزینشان کنید.

## ۵۸

---

برای اینکار ذهن خود را با افکار متعال و زندگی بخش، افکار ساتویک،  
افکار تسلیم خود به پروردگار، با ارتعاشات ذکر اوم، با تکرار نام های  
پروردگار، توسط پراناایما، کیرتان (آواز سردادن نام خداوند)، مطالعه  
گیتا، با مدیتیشن و غیره مشغول سازید.

## ۵۹

---

دائماً فکر کنید که شما اوید. شما روحید. همه امیال شیطانی از بین  
می روند و فضیلت های ساتویک آشکار می شوند.

## ۶۰

---

برای نابودی موج های فکری مختلفی چون خشم، شهوت، نفرت و... تلاش نکنید. اگر تنها یک گرداب فکری یعنی آهامکارا (منیت) را از بین ببرید مابقی موج های فکری خودشان از بین می روند. منیت، سنگ زاویه سازه فرد (جیوا) است. اگر این سنگ زاویه برداشته شود، عمارت جیوا (هویت فردی) فرومی ریزد. راز اصلی این است.

## ۶۱

چرا از شهوت و خشم و غیره می ترسید؟ آن ها بندگان و خدمتکاران شمایند. شما، سات چیت آناندا (آگاهی، برکت و سرور) هستید. به عظمت و بزرگی خود باور داشته باشید.

## حکمت هفدهم

### قدرت فکر

۱

فکر نیروی حیات و زندگی است؛ حیاتی‌ترین و ظریف‌ترین و غیرقابل مقاومت‌ترین نیرویی است که در این کائنات وجود دارد. عالم فکر به نسبت این دنیای مادی به نظر بسیار واقعی‌تر است. افکار به‌سان موجودات زنده هستند. هر تغییری در فکر، تغییر ارتعاشات ماده‌اش یعنی ذهن را به دنبال دارد. فکر به‌عنوان نیرو برای انجام کارش به شکل خاصی از ماده لطیف که ذهن است نیاز دارد.

۲

فکر در منظومه ذهن جریان می‌یابد. بر دیوار ذهن نقش هر چیزی شکل می‌بندد که بدان فکر می‌شود. به شی‌ای فکر می‌کنید، در ذهنتان شکلی از آن شی نقش می‌بندد. با تغییر افکار تان ذهن نیز شکلش را عوض می‌کند.

### ۳

---

بسیاری از تغییرات به‌طور پیوسته در ذهن روی می‌دهند. افکار تان به‌سرعت تغییر می‌کند و سپس ذهن نیز به‌سرعت شکلش را تغییر می‌دهد. هر لحظه، ذهن به‌طور پیوسته صدها فکر از این دست ایجاد می‌کند و آن‌ها را می‌پراکند. هرگز شکل ثابتی از یک فکر را برای مدتی حفظ نمی‌کند.

### ۴

---

فکر نیروی بزرگ و نیرویی پویا است. فکر حرکت می‌کند. فکر سرایت می‌کند. فکر خلق می‌کند. با قدرت فکر می‌توانید کارهای شگفتی‌انگیزی را انجام دهید. با ابزار فکر، قدرت خلاق به دست می‌آورد.

### ۵

---

قدرت فکر بسیار زیاد است. هر فکر شما در هر جهتی که می خواهد باشد مثبت یا منفی، ارزش واقعی برای شما به بار می آورد.

## ۶

قدرت جسمتان، قدرت ذهنتان، موفقیت شما در زندگی و خوشی هایی که با همراهی با دیگران به آن ها می دهید، همه به طبیعت و کیفیت افکارتان بستگی دارد. بدین خاطر باید فرهنگ فکر کردن را فراگیریم.

## ۷

فکر شخصیتان را می سازد. باعث سلامتی تان می شود. سرنوشتتان را می بافد. زیبایی، زیبایی را جذب می کند. این قانون بزرگ همیشه کار می کند. این قانون کیهانی بزرگی است.

## ۸

شما به طور مداوم به سمت خودتان جذب می شوید. چه از جنبه قابل مشاهده و چه جنبه نامرئی نیروی زندگی، چه به لحاظ افکار، تأثیرات و شرایط شما بیشتر به سمت آن هایی که بیشتر شبیه افکار و زندگی تان هستند، جذب می شوید. این قانون همان طور که در طبیعت کار می کند در دنیای



فکر نیز کار می‌کند. افراد با افکار مشابه به هم جذب می‌شوند. افراد با کسانی که با آنها هستند، شناخته می‌شوند.

## ۹

---

در قلمرو فکر، افراد با افکار مشابه به یکدیگر جذب می‌شوند. چه ما از آن آگاه باشیم یا نه، این قانون جهانی پیوسته عمل می‌کند.

## ۱۰

---

همه ما، به اصطلاح، در اقیانوس پهناوری از فکر زندگی می‌کنیم؛ جو اطراف ما به‌طور مداوم از امواج فکری پر می‌شود که به‌طور پیوسته ارسال می‌شوند یا به شکل موج فکری بیرون می‌آیند.

## ۱۱

---

همه ما آگاهانه یا ناخودآگاه کم و بیش تحت تأثیر این نیروهای فکری قرار می‌گیریم و این تأثیر به اندازه حساسیتمان به آنها بستگی دارد؛ چقدر نسبت به آنها منفی یا مثبت هستیم و از این رو نسبت به تأثیرات بیرونی باز هستیم. این امر تعیین می‌کند چه اثراتی بر قلمرو فکرمان و بر زندگی‌مان وارد می‌شود.

## ۱۲

---

افکار همچون دارایی شخصی شمايند و با شناخت ثابت توانايي تان در تنظيم و به کار بستن افکار آنها را مي توانيد به شکل درستي بنا به سليقه خودتان بکار بنديد.

## ۱۳

---

اين کاملاً در دست خودتان است که نظم افکاري که سرگرم آن هستيد را مشخص کنيد و متعاقب آن نظم اثراتي که جذب مي کنيد را تعيين کنيد. اينکه تنها بنده صرف افکار و شرايط نيستيد تنها در دستان خود شماست؛ مگر اينکه بهراستي خودتان انتخاب کرده باشيد که اين گونه باشيد.

## ۱۴

---

فکرها فرزندان واقعي شمايند. مراقب فرزندان افکار خود باشيد. فرزند خوب، شادي، نام و شهرت را براي پدر به ارمغان مي آورد. فرزندی شيطاني موجب بدنامي، بي اعتباري پدرش مي شود.

## ۱۵

---

فکری نجیب باعث شادی و نشاط شما خواهد شد. فکری بد باعث بدبختی و دردمر شما خواهد شد. دقیقاً همان طور که فرزندان خود را با احتیاط زیاد پرورش می‌دهید، باید همان طور با توجه زیاد و افکار خوب و والا آنها را تربیت کنید.

## ۱۶

---

فکر بسیار مسری است مسری‌تر از هر نوع بیماری دیگر است. در حقیقت در مغز جاریست و به مغز دیگران نیز وارد می‌شود. فکری دلسوزانه در شما موجب افکار دلسوزانه در افرادی می‌شود که با آنها در ارتباطید.

## ۱۷

---

فکر خشم، ارتعاش مشابه را در کسانی که آدمی عصبانی را احاطه کرده‌اند، ایجاد می‌کند. همانند رادیو که صدا را از کیلومترها آن طرفتر به شما می‌رساند، فکر نیز می‌تواند از مغز آدمها به مغز آدم دیگر در کیلومترها آن طرفتر وارد شود.

## ۱۸

---

همان‌طور که پیام‌ها بی‌سیم منتقل می‌شوند، ذهن نیز همچون دستگاه بی‌سیمی است که می‌تواند فکرها را مخابره کند.

## ۱۹

---

قدیسی که در صلح، هماهنگی و امواج معنوی است، افکار صلح و هارمونی جهانی را ارسال می‌کند. چنین افکاری با سرعت نور در همه جهات طی مسیر می‌کنند و به ذهن هزاران نفر وارد می‌شوند و چنین افکاری را در آن‌ها ایجاد می‌کنند. در حالی که آدم دنیوی که ذهنش با حسادت، انتقام و نفرت پر شده، افکار ناموزون و ناسازگار نفرت و نزاع را می‌فرستد.

## ۲۰

---

چطور یک مدیوم (واسطه) از طریق افکار از ذهنی به ذهن دیگر سفر می‌کند؟ بهترین توضیح ممکن آن است که ماده ذهنی (ماناس) کل فضا را پر کرده و همچون وسیله برای افکار عمل می‌کند. در این منظومه و فضای ذهن، افکار منتقل می‌شوند و جریان می‌یابند. ذهن مانند آکاش همه‌جا حضور دارد، بدین خاطر انتقال فکر ممکن است.

## ۲۱

---

انتقال فکر، تله‌پاتی است. وقتی فکری چه خوب یا بد از ذهن شخص می‌گذرد، ارتعاشی را در اتمسفر همه‌جا حاضر ذهن ایجاد می‌کند که در همه جهات به‌طور گسترده حرکت می‌کند. همچون سنگی که وقتی در آب انداخته می‌شود سلسله‌ای از امواج را به وجود می‌آورد. افکار نیز مثل چیزهای مادی هستند.

## ۲۲

---

افکار هم مثل چیزهای مادی هستند. همان‌طور که وقتی به دوستان پر تقال یا غذایی می‌دهد و آن را مجدد دریافت می‌کنید. می‌توانید فکری قدرتمند و مفید به دوستان بدهید و همان به شما برگردد.

## ۲۳

---

باید تکنیک درست اداره و درست کردن استادانه یک فکر را بدانید. این علم بسیار لطیف و جالب است. شما می‌توانید به دوست سرگردانتان، دوست در جستجوی حقیقتان با ارسال افکار روشن و مشخصی از حقایقی که بدان‌ها دست‌یافتید، کمک کنید. شما این فکرها را به اتمسفر ذهن می‌فرستید که سبب تقویت، پاک‌سازی و الهام‌بخشی تمام کسانی می‌شود که

بدان حساس هستند. بدین خاطر قوانین فکر را درک کنید؛ تنها افکار عشق، رحمت و مهربانی را بیافروزید و همیشه شاد باشید.

## ۲۴

---

وقتی افکار مفید را برای کمک به دیگران می‌فرستید بایستی آن فکر هدف کاملاً مشخص و مثبتی داشته باشد. تنها آن زمان تأثیر مطلوب را خواهد داشت. تنها آن زمان است که فکر کار قطعی را می‌کند. باید بدانید چطور جلوی حواس‌پرتی را بگیرید و افکار خود را جمع کنید و آن را به شکل گردانی از نیروهای مفید برای انجام نیکی به بشر در رنج بفرستید. کسانی که به تمرین مدیتیشن و تمرکز می‌پردازند تصاویر ذهنی قوی و روشنی را توسعه می‌دهند.

## ۲۵

---

بیشتر افکار به خوبی در ذهن پانمی‌گیرند. آن‌ها می‌آیند و سپس می‌روند. بدین خاطر مبهم و گنگ باقی می‌مانند. تصاویر روشن، واضح و مبرهن نیستند. بایستی آن‌ها را با تفکر عمیق و پیوسته تقویت کنید.

## ۲۶

---

از طریق ویچارا (تفکر در مورد حقیقی و غیر حقیقی)، ما نانا (تأمل عمیق) و مدیتیشن، افکاری را می‌سازید که در ذهن پا می‌گیرند و به روشنی در شکل مشخصی در ذهن قرار می‌گیرند. از طریق درست اندیشیدن، استدلال کردن، درون‌نگری و مدیتیشن، ایده‌های روشنی خواهید داشت. آنگاه گیجی و ابهام رخت می‌بندد. افکار به خوبی مستقر شده و تثبیت می‌شوند.

## ۲۷

---

روشن و واضح فکر کن. دوباره و دوباره ایده‌هایت را روشن و مشخص کن. در تنهایی به خود بنگر. افکارت را تا حد قابل توجهی پاک ساز. افکار را ساکت کن. اجازه ندهید که ذهن باد کند. بگذارید یک موج فکر بلند شود و آرام گیرد. سپس اجازه دهید موجی دیگر برخیزد. تمام افکار فرعی و بی‌ربط که ارتباطی با موضوع مورد نظر تان در لحظه کنونی ندارد را خاموش کن.

## ۲۸

---

افکار به عمل منجر می‌شوند. منشأ همه اعمال افکارند. کارمای واقعی فکر است. فعالیت‌های ذهن، کارمای واقعی‌اند. اگر در ابتدا بتوانید تمام

افکار بد و زیان بار را ریشه کن کنید، هیچ عمل بدی انجام نمی دهید. اگر بتوانید آن‌ها را در جوانه بخشکانید، از بدبختی‌ها و مصائب این دنیا خلاص خواهید شد.

## ۲۹

---

افکار خود را با هوشیاری و درون‌نگری تماشا کنید. هنگامی که ناپاکی‌های ذهن از بین رفت، مراقبه خوبی خواهید داشت. ذهن بسیار، بسیار آرام خواهد شد. از ناخالصی‌های ذهن خلاص شوید. بر ذهن تسلط داشته باشید. آنگاه تمام بدبختی‌های سانسارا با ولادت‌ها و مرگ‌ها به پایان می‌رسد. اگر خود را از چنگال ذهن آزاد کنید، موکشا (رهایی) خودش می‌آید. در این شکی نیست.

## ۳۰

---

یک مرد خردمند، افکارش را تماشا می‌کند و تمام افکار شیطانی و پست که از سطح ذهن برمی‌خیزند را ریشه کن می‌کند. از این رو او شاد است. همیشه افکار پاک دارد. با مدیتیشن بر خدای افکار پاک از ذهن سرچشمه می‌گیرند، زیرا خدا پاک است (نیتا سودا).



### ۳۱

---

اگر بر افکار تان تمرکز کنید، کارهای عظیمی را با این تمرکز شدید می‌توانید به سرانجام مطلوب برسانید. همه انواع مختلف عذاب‌های ذهنی، بیم‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها ناپدید می‌شوند. از صلحی محظوظ خواهید شد که هیچ‌گاه نمی‌توان به درستی آن را توصیف کرد.

### ۳۲

---

کسانی که حتی کمی کنترل بر فکر و گفتارشان دارند، چهره‌ای آرام، متین، زیبا، جذاب، صدای شیرین و چشمان سفید درخشان و پرشوری دارند. همان‌طور که عطر شیرینی به‌طور مداوم از چوب عود نشات می‌گیرد، همین‌طور عطر الهی و درخشش الهی (مغناطیسی، هاله برهمی) از یوگی که افکار خود را کنترل کرده و آنکه دائماً در برهمن یا بی‌نهایت ساکن است، تابش می‌کند.

### ۳۳

---

درخشندگی و عطر صورت یوگی، به خاطر نور الهی است. وقتی دسته‌ای گل از یاس، رز و ... را در دست دارید، عطر شیرین کل فضای سالتان را

فرامی‌گیرد و به یکسان همه را محظوظ می‌کند. با این وجود، عطر نیکنمای یوگی که افکار خود را کنترل کرده است بسیار گسترده است. او به یک نیروی کیهانی تبدیل می‌شود.

### ۳۴

---

مغزتان را انبار اطلاعات بی‌فایده نکنید. یاد بگیرید چطور ذهن را از بین ببرید. تنها زمانی که توانستید ذهن را با افکار الهی پر کنید، قدرت ذهنی جدیدی حاصل می‌شود که در نتیجه جمع تمامی پرتوهای ذهنی پراکنده‌ای است که هم‌اکنون در کنار هم ایستاده‌اند.

### ۳۵

---

اگر ذهن را با دقت تماشا کنید، متوجه بسیاری از افکار متناقض خواهید شد. ذهن به‌طور تصادفی بی‌هدف سرگردان می‌چرخد. اگر بتوانید ذهن را بررسی کنید و اگر افکار استوار حتی در مورد یک موضوع داشته باشید یا تنها یک نوع فکر را بتوانید از افکار دیگر مستثنی کنید، این خود دستاوردی بسیار عالی است، گامی بزرگ در پیشرفت کنترل فکر است. دلسرد نشوید، ادامه دهید. به نظاره بنشینید و افکار خود را مشاهده کنید.

## संस्कार

# حکمت هجدهم

## سامسکارا

۱

—

امواج فکری (وریتی ها) از اقیانوس ذهن برمی خیزد. برای مدتی عمل می کند، سپس به زیر سطح آگاهی خود آگاه که برای مدتی در اوج آن بود می رود. به زیر آستانه خود آگاهی می رود و در اعماق ذهن ناخود آگاه (چیتا) فرو می رود. آنجا فعالیت ناخود آگاه ادامه می یابد و به یک سامسکارا به یک تصور، به یک خاطره یا به یک انگاره و نقش بدل می شود.

۲

—

عمل خود آگاه چه شناختی، چه عاطفی یا رفتاری، فرم پنهان و بالقوه‌ای از همان آگاهی زیرین است. آنچه سامسکارا نامیده می‌شود.

### ۳

---

خاطره، احیای سامسکارا است. سامسکارایی که به سطح ذهن آمده و به یاد آورده شده است. سامسکارا، تصویر یا نقش یک خاطره در شکل خفته آن است.

### ۴

---

سامسکاراها (این نقش و انگارهای پنهان) در چیتا (ذهن ناخودآگاه) قرار دارند. ذهن ناخودآگاه و چیتا اصطلاحات مترادفی برای ذهنی هستند که به صورت آگاهانه بدان دسترسی نداریم.

### ۵

---

نشیمنگاه و محل ذهن ناخودآگاه در مخچه قرار دارد. می‌توانید تجارب گذشته را از انبار سامسکاراها در ذهن ناخودآگاه به یاد آورید. گذشته با کوچک‌ترین جزئیاتش آنجا حفظ شده است. حتی ذره‌ای هم از دست نرفته است.

۶

وقتی ساماسکارهای ریز به سطح ذهن آگاه بالا می‌آیند و مجدداً به صورت موجی بزرگ برمی‌گردند، وقتی امواج فکری متعلق به گذشته (وریتی گذشته) به سطح ذهن آگاه به صورت تجدید خاطره می‌آید، به آن خاطره گفته می‌شود. بدون کمک ساماسکارها، هیچ خاطره‌ای وجود نخواهد داشت.

۷

تجربه‌ای در این دنیای خاکی به عمق ذهن ناخودآگاه (چیتا) می‌رود و آنجا به یک سامسکارا بدل می‌شود. ساماسکارای (نقش و انگاره) یک تجربه در همان لحظه که ذهن در حال تجربه آن است، در چیتا شکل می‌گیرد. فاصله‌ای بین لحظه تجربه و شکل‌گیری یک ساماسکارا در ذهن ناخودآگاه وجود ندارد.

۸

تجربه خاص از ساماسکارایی ویژه برمی‌خیزد. خاطره‌ی این تجربه تنها از همان ساماسکارای خاص سرچشمه می‌گیرد که آن تجربه خاص را

شکل داده است. وقتی پرتقالی را برای اولین بار می بینید و آن را مزه می کنید، آگاهی از یک پرتقال در ذهن شکل می گیرد. شما مزه اش را می دانید. شما این میوه را می شناسید. یک سامسکارا در همان لحظه در ذهن شکل می بندد. در هر زمانی، این سامسکارا می تواند خاطره ای را از آن پرتقال و آگاهی را از یک پرتقال تولید کند.

## ۹

---

همه سامسکاراها در ذهن جای دارند. امواج فکری (وریتی ها) به تدریج وارد ذهن می شوند و بر ذهن اثری می گذارند. این اثر، سامسکارا است. از این سامسکاراها، خاطرات سرچشمه می گیرند.

## ۱۰

---

اگر الهام یوگایی داشته باشید، به روشنی شگفتی هایی را که در کارخانه ذهنی فرد اتفاق می افتد را می بینید؛ چگونه یک وریتی (موجی فکری) در دریاچه ذهن شکل می گیرد، چگونه فرو می رود و چطور سامسکارا شکل می گیرد. شما تعجب زده خواهید شد.

## ۱۱

---

حکمت هجدهم: سامسکارا

یک یوگی دانش مستقیمی را از زندگی‌های گذشته‌اش با به دست آوردن آگاهی مستقیم از سامسکارهایش به دست می‌آورد. چنین دانشی به سختی در دانشگاه‌ها به دست می‌آید. یک یوگی تنها می‌تواند این دانش را به جوینده مشتاق منتقل کند.

## ۱۲

---

وقتی تلاش می‌کنید تا ذهنتان را بر خدا متمرکز کنید و به پاکی فکر کنید، دقیقاً در همان لحظه، همه افکار شریرانه و سامسکارها همراه با خسونت و انتقام، پشت سر هم به ذهن می‌آیند تا با شما مبارزه کنند به این حالت، ازدحام سامسکارها گفته می‌شود. سامسکارهای خوب نیز در کنار هم جمع شده و به شما کمک می‌کنند تا از سامسکارهای مضر رها شوید.

## ۱۳

---

وقتی متولد می‌شوید، ذهن همچون صفحه خالی و سفید نیست. بلکه انباری از سامسکارها، استعدادها، علایق و امیال و غیره است. کودک با

سامسکارا خود به دنیا می‌آید. یک کودک با تجربیات گذشته خود متولد شده و با تمایلات و قدرتهای ذهنی و اخلاقی خاصش متولد می‌شود.

## ۱۴

---

انسان با تجربیات، لذتها و دردها، موادی را جمع می‌کند و آنها را در ساختن استعدادهای ذهنی و اخلاقی به کار می‌برد. تجربیات زمینی در قوای فکری به کار می‌افتند. ذهن در اثر احساسات دریافت شده از جهان از طریق حواس، تکامل می‌یابد. ذهن، بدنهای بسیاری را می‌گیرد تا تجربه کاملی از جهان را به دست آورد.

## ۱۵

---

هر انسانی با سامسکاراهای اصلی و ذاتی خود متولد می‌شود و این سامسکاراها در چیتا (ناخودآگاه) نقش می‌بندند. چیتا محلی برای کارماهای گذشته‌ای است که در زندگی کنونی، آماده تجربه‌اند. در زندگی زمینی از طریق اعمال، سامسکاراها یا تجارب بیشتری به دست می‌آورد و اینها به انبار اصلی اضافه می‌شوند و به کارماهای آینده (سانچیتا کارما) بدل می‌شوند.



## ۱۶

---

ذهن حاکمیتش را از طریق سامسکاراها اعمال می‌کند. از سامسکاراها، واساناها (امیال در شکل لطیف و ذهنی) سرچشمه می‌گیرند. از این امیال ذهنی (واساناها) جریانی از امیال بیرونی جاری می‌شود و به وسیله این امیال، لذت بردن از چیزهای بیرونی، هوس و ولع درونی (میل شدید و حرص) اوج می‌گیرد.

## ۱۷

---

میل شدید به چیزی بسیار قدرتمند است. سامسکاراها در ذهن در بدن علی‌جای می‌گیرند. از آنجا خاطره و حافظه‌ای از لذت در ذهن اوج می‌گیرد. سپس ذهن به آن چیزها فکر می‌کند و آن‌ها را تصور می‌کند. مایا جایگاه قدرتمندش را در این تصویرسازی دارد و در اینجا وابستگی ظهور می‌یابد. ذهن طرح و برنامه می‌چیند و شما با شور و شوقها با هوای نفس با احساسات تند و شدید تاب می‌خورید. بدن مادی را برای به دست آوردن چیزهای مطلوبتان و لذت بردن از آن‌ها به کار می‌گیرید.

## ۱۸

---

در تلاش برای کسب خواسته‌هایتان با جذب و دفع افراد، به بعضی لطف می‌کنید و بعضی را ناراحت می‌کنید. شما باید از ثمرات اعمال خوب و بد خود بهره‌مند شوید. از طریق چرخ صفات متضاد (عشق و نفرت، دوست داشتن و دوست نداشتن و ...، خوبی و بدی، لذت و درد، این چرخ سامسارایی تولد و مرگ بدون توقف از زمانی بی‌آغاز به حرکت می‌افتد.

## ۱۹

---

ماهیت تمایلات و افکارتان به ماهیت سامسکاراهایتان بستگی دارد. اگر سامسکارای خوبی داشته باشید، آرزوها و افکار خوبی خواهید داشت و برعکس.

## ۲۰

---

حتی اگر تا چهل سالگی، کارهای شروانه انجام داده‌اید، از همین لحظه شروع به انجام کارهای بافضیلت کنید. مدیتیشن کنید. به فقرا و بیماران خدمت کنید و .... این سامسکارا، شما را به انجام کارهای بافضیلت تر وامی‌دارد. آن‌ها خواسته‌های خوب و افکار نجیب را برمی‌انگیزند.

## ۲۱

---

حکمت هجدهم: سامسکارا

خداوند در بهاگاواد گیتا می گوید: حتی اگر گناهکارترین فرد مرا از صمیم قلب عبادت کند، او نیز باید صالح تلقی شود چرا که به راستی مصمم و راسخ شده است.

## ۲۲

---

اگر نمی‌توانید تمام وقتتان را به ممارست معنوی اختصاص دهید، حداقل در این تولد سامسکارای معنوی خوبی کسب کنید. حداقل روزانه یک نوع مدیتیشن حتی برای مدتی کوتاه انجام دهید، به خودتان بگویید نیم ساعت روزانه صبح و عصر می‌خواهید مدیتیشن کنید. یک اتاق مراقبه داشته باشید. مانترایی (ذکر) را هر روز زمزمه کنید. گیتا را مطالعه کنید. سات سانگ داشته باشید.

## ۲۳

---

با کسب سامسکارای معنوی، سرمایه و توشه معنوی ارزشمندی را برای زندگی بعدی فراهم می‌کنید. تولد بسیار خوبی خواهید داشت. برای گشایش الوهیتی که در قلبتان در حال کمرنگ شدن است، برای تمرین یوگا، در محیطی مناسبی در تولد بعدی قرار می‌گیرید.

## ۲۴

---

خداوند به واسطه فیضش برای تمرین معنوی تان، تمام فرصت‌ها و امکانات را به شما خواهد داد. حتی با عمل معنوی کمی منظم می‌توانید ذهنیت خود را، سامسکاراهای شریر قدیمی خود را تغییر دهید.

## ۲۵

---

با تمرین به مدت سه سال، می‌توانید خود را از چنگال تولد و مرگ خلاص کنید. چرا در همین تولد این کار را نمی‌کنید؟ چرا این چرخه غیر ضروری را کوتاه نمی‌کنید؟ چه مدت می‌خواهید برده دنیا باشید، برده احساسات و حواس؟ اکنون بیدار شو. تمرین معنوی انجام ده و جاودانه شو.

## ۲۶

---

بدن مادی ممکن است بمیرد، اما افکار و سامسکاراهای اعمال، لذت‌ها و تفکرات، بعد از مرگ نیز شما را دنبال می‌کنند تا اینکه به رهایی (موکشا) برسید. آن‌ها حجاب‌های مختلفی هستند که شما را بعد از مرگ نیز همراهی می‌کنند.

## ۲۷

---

حجاب‌های حقیقت مختلف‌اند، چون شما انواع مختلفی از سامسکاراها را هر بار که می‌میرید با خود دارید. در تناسخ‌های مختلف، انواع مختلف سامسکاراها شکل می‌گیرد. مرگ سامسکاراها، مرگ بدن علی که جایگاه سامسکاراها هست به موکشا (رهایی) منجر می‌شود، به پیوستن به خود معنوی (دانش و آگاهی خدایی) منجر می‌شود.

## ۲۸

---

تا زمانی که سامسکاراها وجود دارند، تولد جدید خواهید داشت. تا زمانی که این سامسکاراها با دستیابی به دانش الهی از بین نرفته‌اند، ذوب نشده‌اند، بارها و بارها مجبورید که به دنیا بیایید. وقتی سامسکاراها پاک شدند، دانش روح (برهمنی) با شکوه و جلال مشعشعش تابیدن می‌گیرد.

## ۲۹

---

هنگامی که خیلی قاطعانه این ایده را که این جهان غیر واقعی است در ذهن تثبیت کردید، تمام نام‌ها و شکل‌ها و افکار به آرامی از بین می‌روند. مرتباً

تکرار کنید: برهنه تنها واقعی است. جهانی غیر واقعی است. من او هستم. با تکرار، قدرت و آرامش بی نظیری به دست خواهید آورد.

### ۳۰

---

در اتاق به تنهایی بنشینید. چشمانتان را ببندید. ذهن را تماشا کنید و تمام امواج فکری را یک به یک با تلاشی انرژی و پیوسته از بین ببرید. سامادهی روی می دهد.

### ۳۱

---

هنگامی که افکارتان که اکنون پراکنده اند، جمع می شوند و در حالت سکون و آرامش فرو می روید، آنگاه شادی ابدی روح (آتمن) همچون خورشیدی که در آب شفاف و صاف دیده می شود، خواهد درخشید.

### ۳۲

---

صلح و صفا در پول، زن یا غذا نیست. هنگامی که ذهن بی خواسته و بی فکر می شود، آتمن (من متعال) می درخشد و سعادت جاودانه و آرامش می افکند. چرا بیهوده شادی را در چیزهای بیرونی جستجو می کنید؟ درون را برای برکت و سرور جستجو کنید.

۳۳

---

این جهان در گذشته، حال و آینده وجود نداشته است. این آموزه فقط توسط سالکان پیشرفته‌ای که زندگی همراه با گوشه‌نشینی و مدیتیشن را پیش گرفتند، قابل‌درک است. این جهان، تنها مجموعه‌ای از سامسکاراهایی است که به وسیله ذهن ایجاد شده است. اگر آگاهانه ذهن را با تمارین معنوی (سادانا) و سامادهی مضمحل کنید، این جهان رخت برمی‌بندد. تنها برهنه وجود دارد. باور ندارید؛ خودتان را برای مدتی در اتاق محبوس کنید. خواندن روزنامه را رها کنید. خود را مشغول مدیتیشن عمیق سازید و ببینید آیا این جهان هست یا نه.

## حکمت نوزدهم

### واسانا

۱

واسانا یا میل در شکل لطیف آن، موجی در دریاچه ذهن است که هنوز به سطح نیامده و آشکار نشده است. به سان دانه‌ی گل که هنوز شکوفا نشده است. همان‌طور که روزی گل شکوفا می‌شود، واسانا نیز در دریاچه ذهن به سطح آمده و سانکالپاها ( فکرها و نیت و قصد انجام کارهایی را در سطح ذهن خود آگاه) را در فرد به وجود می‌آورند.

۲



سانکالپاها، فرد را به سوی تلاش برای به دست آوردن و لذت بردن از چیزهای لذت بخش خاص می کشانند. براین اساس واساناها، موجب اعمال خاصی در فرد می شوند و این اعمال، واساناها را تقویت می کنند.

### ۳

با ظهور دانش روح (برهمن)، همه واساناها نوب می شوند. دشمنان واقعی، واساناها را درون هستند. آن‌ها را نابود کنید. آن‌ها را ریشه کن کنید. آن‌ها ریشه‌ای دیرینه دارند.

### ۴

گل درخت انبه با شاخه‌ها، برگ‌ها و میوه‌ها به شکلی لطیف در دانه موجود است. به زمان نیاز دارد تا خود را متجلی کند. به همان ترتیب، واسانای شهوت در ذهن به کمین می نشیند تا فرد به هجده سالگی می رسد، آنگاه خود را نشان می دهد، در ۲۵ سالگی کل بدن را فرا می گیرد، از ۲۵ تا ۴۵ سالگی به طور نابودکننده‌ای کار می کند و سپس به تدریج کاهش می یابد. اشکال مختلف خلافتکاری و شرارت به وسیله انسان بین ۲۵ تا ۴۵ سالگی انجام می شود. این دوره حیاتی از زندگی است.

۵

واساناها علت بی‌قراری‌اند. به‌محض اینکه واسانا نمود می‌یابد، ارتباط صمیمی بین ذهن و شیء مورد دلخواه از طریق سرازیر شدن افکار، نیات و تصاویر شکل می‌گیرد. ذهن تا زمانی که آن چیز مطلوب را به دست نیاورد و از آن محظوظ نشود، بر نمی‌گردد.

۶

بی‌قراری تا لذت بردن از آن شیء مطلوب ادامه می‌یابد. امواج فکری (وریتی) به سمت آن آبشه (شیء مورد دلخواه) تا به دست آوردنش، تا لذت بردن از آن، جریان می‌یابد. عموم مردم به دلیل اراده ضعیف نمی‌توانند در مقابل هر واسانایی مقاومت کنند یا آن را فروشانند.

۷

واساناها علت اسارت‌اند. واساناها با جذب فرد به سوی اشیا و چیزهای بیرونی لذت‌بخش، اسارت را به ارمان می‌آورند. با ناپدید شدن واساناها، اسارت به‌طور طبیعی از بین می‌رود. آنگاه هیچ جذابیت، تحسین و

هیجانی برای اشیا بیرونی (مسائل دنیوی) وجود نخواهد داشت. در زیر همه بدبختی‌ها و مشکلاتتان، واساناها قرار دارند.

## ۸

هیچ دردی از اشیای بیرونی خلق شده به وسیله پروردگار وجود ندارد. آب عطش را خاموش می‌کند. نسیم به شما آرامش می‌بخشد. آفتاب شما را زنده می‌کند. آتش گرما می‌بخشد. این من کوچک (جیوا سرشتی) است که باعث ایجاد اسارت می‌شود. منیت (آهانکارا)، خشم، غرور، دل‌بستگی همه جیوا سرشتی‌ها هستند.

## ۹

درمان صحیح ریشه‌کن کردن این واساناها و نه سرکوب است. واسانا ممکن است برای مدتی به وسیله جوینده به شکل بیرونی سرکوب شوند، اما هنوز در ذهن حضور قدرتمند دارند و مجدداً هنگامی که فرصت مناسبی بیابد با نیرویی دو برابر برمی‌گردد. همچون وزیری که از پادشاه پیروی می‌کند، پنج عضو بدن نیز مطابق دستورات ذهن عمل می‌کنند. از این رو ذهن باید کنترل و پاک شود. بنابراین، از طریق ممارست معنوی،

تفکر صحیح، درون‌نگری و مدیتیشن، این تمایلات به مسائل دنیوی (آبژه های بیرونی) را ریشه‌کن کنید.

## ۱۰

---

خرد به‌سان قلعه بزرگی برای جوینده عمل می‌کند. جوینده وقتی واسانایی در شکل اولیه آن در ذهن جرقه می‌زند می‌تواند به آن، با کمک خرد حمله کند. با تمرین ساما، جوینده واساناها را یک‌به‌یک با کمک خرد از بین می‌برد. جوینده باید به‌محض آنکه آن‌ها سرشان را در سطح دریاچه ذهن بلند می‌کنند آن‌ها را خرد کند. این نبردی درونی است و جوینده نباید اجازه دهد تا این افکار جوانه بزنند (ساما).

## ۱۱

---

وقتی فکر یا تصویری در ذهن به وجود می‌آید، ذهن فشاری را به اندام‌های حسی وارد می‌کند. از طریق این اندام‌های حسی، این فشار بر ابزارهای بیرونی عمل همچون دست‌ها، پاها، چشم‌ها، گوش‌ها و غیره وارد می‌شود. این فشار، ریشه علی حرکت تمامی حواس و اعمال است. تمرین ساما این فشار را متوقف می‌کند.

## ۱۲

---

ساما آرامش خاطر ذهن است که با ریشه‌کن ساختن واساناها شکل می‌گیرد. اندام ذهنی انسانی که این فضیلت را دارد، از یخ سردتر است. حتی خنکی ماه نیز نمی‌تواند با خنکی چنین آدمی مقایسه شود.

## ۱۳

---

به‌طور کلی اندام‌های ذهنی آدم دنیایی همچون کوره فروزان است. مردی با خصوصیت ساما، نه وقتی به چیز مطلوب خود می‌رسد، هیجان زده می‌شود و نه وقتی به آن‌ها نمی‌رسد یا اتفاق نامطلوبی برایش روی می‌دهد، افسرده می‌شود. همیشه ذهن متعادلی دارد. دشمنی ندارد. شادی یک امپراتور در مقابل شادی متعال معنوی او چیزی نیست.

## ۱۴

---

ساما یکی از چهار نگهبان موکشا (رهایی) است. اگر ساما دارید، همراهی سه نوع دوست را خواهید داشت یعنی سانتوشا (رضایت)، ویچارا (جستجوی در مورد حقیقت و روح) و سات سانگ (ارتباط با خردمند و قدیس).

## ۱۵

---

حمله به واساناها باید از بیرون نیز انجام شود. خویشتن‌داری در مقابل حواس نیز باید به وسیله داما که خویشتن‌داری بیرونی است، انجام شود.

## ۱۶

---

نباید به ارتعاشات حسی اجازه دهید تا از بیرون به ذهن‌تان به وسیله راه‌های حسی وارد شوند (داما). ساما به‌تنهایی کافی نیست. حواس بایستی به وسیله داما نیز پاک شوند. داما تکمیل‌کننده ساما در کنترل ذهن است. میل خوردن شیرینی در ذهن‌تان شکل می‌گیرد. اما شما به پاهایتان اجازه نمی‌دهید به سمت بازار برود تا شیرینی بخرد و اجازه نمی‌دهید، زبانتان از شیرینی بخورد. اجازه نمی‌دهید چشمانتان شیرینی را ببینید و ... این نوع خویشتن‌داری، داما است.

## ۱۷

---

وقتی اجازه نمی‌دهید هر فکری مربوط به شیرینی در ذهن‌تان شکل گیرد با ریشه‌کن کردن این میل در ذهن، تمرین ساما می‌کنید و وقتی اجازه نمی‌دهید عملی در جهت خوردن شیرینی انجام شود، در حال انجام داما

هستید؛ این دو مکمل هم‌اند. ساما خویشتن‌داری درونی است و دامای جلوی اندام‌های حسی و حرکتی را برای ارضا آن میل گرفتن است.

## ۱۸

---

واسانای شیرینی، باید با ساما یعنی کنار زدن این واسانا در درون به محض اینکه در ذهن به وجود آمده انجام شود و در بیرون نیز با دامای کنار گذاشته شود. دامای کمکی به تکمیل ریشه کردن واساناها است.

## ۱۹

---

اگر عادتت را کنار بگذارید، عادتت چون خوردن گوشت تا حدی حس چشایی را کنترل کرده‌اید. شما یک واسانا را نابود کرده‌اید. این امر تا حدی باعث صلح در شما می‌شود، چون حرص به گوشت از بین رفته است و شما از فکر آن و تلاش برای به دست آوردن آن رها شده‌اید.

## ۲۰

---

فکر کردن، درد است. ما هر لحظه در افکار خود غرقیم. انرژی که شما را به گوشت خوردن برمی‌انگیخت اکنون به شکل اراده درآمده است. صلح و قدرت اراده را با کنار گذاشتن یک چیز به دست آورده‌اید. اگر

۱۵ چیز را کنار بگذارید، صلح ذهنیتان بیشتر و قدرت اراده‌تان قدرتمندتر می‌شود. دانش بیشتر، برکت بیشتر و قدرت بیشتر به دست آورید. شما چیزی را برای مطلوبی متعالتر رها می‌کنید.

## ۲۱

---

خرمند می‌داند که ذهن در پیوند با واساناها میل به اسارت دارد در حالی که ذهن به‌طور کامل آزاد از واسانا، از هر قیدی رها شده است. همچون شیری که در قفسی افتاده و سپس خود را از قفس رها می‌کند به همین شکل یک خرمند خود را از قفس تن پیروزمندانه می‌رهااند. با تخریب واساناها، ذهن از طریق ویچارای مداوم (جستجوی خویشتن، جستجوی روح، ذکر مداوم اوم (مدیتیشن ثابت و عمیق بر اوم و معنایش) و افزایش ایمان به پروردگار خود را آزاد می‌کند.

## ۲۲

---

یاد بگیرید عاقل باشید. سره را از ناسره تشخیص دهید. افکار و میل را کنترل کنید. افکارتان را به دقت مشاهده کنید. اجازه ندهید هیچ فکر



شری به دروازه کارخانه ذهن‌تان وارد شود. اشتیاق به خودشناسی را در خود گسترش دهید. شما به هدف زندگی نائل خواهید شد.

## ۲۳

---

تعالی ذهنی‌تان را در تغییرات این دنیا بدون در نظر گرفتن موفقیت یا شکست، به دست آوردن یا از دست دادن، لذت یا درد حفظ کنید. ذهن‌تان همیشه ریشه در فعالیت‌های متوازن الهی داشته باشد. برای برافروختن آتش از خودگذشتگی و ایثار از رشته‌ای از عدم وابستگی شدید و تمرکز شدید بهره ببرید.

## ۲۴

---

با بالا بردن ایمان به پروردگار، هر چه واساناهای بیشتری را از بین ببرید، خوشحالت‌تر خواهید شد. به نسبت نازک شدن واساناهای ذهن نیز به همان نسبت نازک می‌شود. ذهن چیزی به جز مجموعه‌ای از واساناهای نیست. ذهن چیزی به غیر از واساناهایی نیست که به‌طور بی‌پایان تولدهای مجدد را به وجود می‌آورند. طبیعت حقیقی ذهن، واساناهای هستند. این دو مترادف‌اند.

۲۵

---

رهایی (موکشا) به معنی جدایی مادی از کلیه امور دنیوی نیست بلکه حالتی از رهایی ذهنی از همه ناخالصی‌های واساناها است؛ یا حالتی از رهایی از چسبیدن به چیزهای دنیوی است؛ باین حال خردمند هنوز بین آن‌ها به‌طور معمول کار می‌کند.

۲۶

---

شما باید خدا را از طریق این دنیا و در این جهان بشناسید. با تحت نظم و کنترل در آوردن من کوچک و پست تان به سوی صلح و آرامش حرکت کنید؛ آنگاه به زندگی در میان چیزهای مادی حسی با حواسی رها از خوش آمدن‌ها و بد آمدن‌ها پردازید و به استاد شدن با خود متعال پردازید.

पवित्रतरी करोति

## حکمت بیستم

### خلوص ذهن

۱

ذهن با خدمت به خدا و مدیتیشن پاک و خالص می‌شود. همانند طلا که در ظرف مخصوص تصفیه طلا تصفیه می‌شود تا بدرخشد، به همان ترتیب مدیتیشن ثابت بر روح، ذهن را پاک و درخشان می‌سازد. ذهن تطهیر شده، هر چیزی را می‌تواند به دست آورد و چیزهای متعال را درک کند.

۲

افکار مقدس اندیشه‌های الهی را ایجاد و حفظ می‌کند. فکرهای نفرت‌آمیز با توازن درونی قلب تداخل دارد. هر فکر بیهوده‌ای، انرژی را هدر

حکمت بیستم: خلوص ذهن

می‌دهد. افکار بیهوده موانعی برای رشد معنوی‌اند. هر فکری باید هدف مشخصی داشته باشد. افکار زیان‌آور منفی نمی‌توانند بر ترس غلبه کنند.

### ۳

شکوه و جلال در سکوتی است که بر ذهن غلبه کرده است. اگر ذهنتان را کنترل کنید، فاتح کل دنیا هستید. ذهن محل اسارت و رهایی انسان است. کنترل ذهن بالاتر از کنترل نیروی حیات (پرانا) یا کنترل جسم است. بزرگ‌ترین جنگ‌ها، جنگ با ذهن است.

### ۴

تمرین کنترل بر ذهن، کلید گشایش قفل معبد سکوت است.

### ۵

دوست و دشمن، پاکی و ناپاکی فقط در ذهن‌اند. هر انسانی دنیایی از خیر و شر، لذت و درد را در بیرون مبتنی بر تصورات خودش ایجاد می‌کند. خوب و بد، لذت و درد از اشیاء و محیط اطراف ناشی نمی‌شود. این‌ها متعلق به نگرش ذهن شماست. هیچ‌چیز خوب و یا دلپذیری در این دنیا وجود ندارد. تخیل شما آن را می‌سازد.

## ۶

صبر بر عصبانیت و زودرنجی غلبه می‌کند. عشق بر نفرت غلبه می‌کند. خلوص بر شهوت غلبه می‌کند. ذهن در هر دقیقه رنگ و شکل خود را تغییر می‌دهد. افکاری که از محیط پیرامونمان درک می‌کنیم، صرفاً ذهنی هستند که به قالب و شکل یا ماده درآمده‌اند. ذهن خلق می‌کند؛ ذهن از بین می‌برد. تلخی و شیرینی در اشیاء نهفته نیست، بلکه آن‌ها در شخص قرار دارند. آن‌ها توسط ذهن ایجاد می‌شوند.

## ۷

درهای حواس را از طریق پراتیاهارا (جدایی ذهن از عالم محسوسات) و خویشتن‌داری ببینید. خودکنترلی، همان کلید سعادت جاودان است. خودکنترلی عبارت از کنترل بر گرایش‌ها و امیال خارجی ذهن و حواس است. با بالا بردن نیروی اراده و تقویت قوه ادراک، همه ارگان‌های حسی را کنترل کنید. اجازه ندهید ذهن به محرک‌های بیرونی واکنش نشان دهد. این توازن ذهنی است.

## ۸

حکمت بیستم: خلوص ذهن

وقتی حواس ساکت شد، پرچم قوه تمیز (ویوکا) برافراشته می‌شود. از طریق پراتیها را یا جدایی ذهن از عالم محسوسات، بزرگ‌ترین کنترل بر حواس تمرین می‌شود.

## ۹

---

اگر می‌خواهید در مسیر معنوی پیشرفت سریع داشته باشید، به مشاهده فکر بپردازید. ذهن بیکار، هرزه و هرجایی، همیشه ناراحت است. کارگاه شیطان است.

## ۱۰

---

متفکر باشید؛ مراقب ذهن خود باشید. هر محرک و فکری را مشاهده کنید. غرایزتان را متعالی یا تصعید کنید. خطرناک‌ترین دزدها، فکر شر و زیان‌آور است. این دزد را با شمشیر خرد و حکمت بکشید.

## ۱۱

---

ارتعاشات و امواج فکری جدید الهی را در ذهنتان هر روز ایجاد کنید. فکرتان را خالص، قوی، متعالی و روشن کنید. صلح و قدرت معنوی عظیمی به دست می‌آورد.

## ۱۲

---

خود تحلیلی و خودنگری برای شناخت حواس پرتی‌های درونی‌مان لازم است. با درون‌نگری، ذهن به سرعت پاک می‌شود. هر جایی که می‌روید، پروردگار یکتا را آنجا می‌بیند و ذهن به آسانی تحت کنترل شماست.

## ۱۳

---

چاپا (ذکر گفتن) به صورت ثابت و دعا، ذهن را آرام می‌کند و آن را با صلح و برکت پر می‌کند. ذهن را آرام کنید. در آنجا آزادی و برکت ابدی وجود دارد. ذهن را به سمت درون بکشید. آن را ساکت و آرام آنجا نگه دارید، تا گنج درونی ارزشمند روح را به دست آورید.

## ۱۴

---

رادیوی ذهن را با صدای خود درونی تنظیم کنید. حواس را کنترل کنید. ذهن را پس برانید. آن را در پروردگار ثابت کنید. این اساس تمرین معنوی است. این یوگاست. کسی که ذهنش را کنترل می‌کند، اراده آزاد مطلق را خواهد داشت.

## ۱۵

---

تمرکز کردن به معنای کنار گذاشتن همه افکار به جز یکی است. از طریق تمرین تمرکز و مدیتیشن، به وضوح ذهن می‌رسید، قدرت درک افزایش می‌یابد، حافظه‌تان افزایش می‌یابد، هوشتان بالا می‌رود، اعتماد به نفس، خوشبینی، صلح ذهنی و کنترل بر ذهن و حواس‌تان افزایش می‌یابد.

## ۱۶

---

ذهن قاتل صلح است. ذهن قاتل حقیقت است. ذهنتان را دوستان قرار دهید. ذهن و حواس خود را کنترل کنید. بزرگ‌ترین پیروزی این است. ذهن، مسئول احساس لذت و درد است. کنترل ذهن، بالاترین یوگا است. اگر ذهن کنترل شود، سپس قادر به ارائه خدمات عالی است. اگر مطیع و رام نشود، دردها و رنج‌های بی‌پایان به وجود می‌آورد.

## ۱۷

---

تنها کسی که ذهنش را تحت کنترل درآورده است، همیشه آرام و مسرور خواهد بود. از ذهنتان به‌عنوان فیلتر استفاده کنید، آن را مشاهده کنید و



حکمت بیستم: خلوص ذهن

اجازه ندهید هر فکر بی‌فایده‌ای به ذهنتان وارد شود. همه افکار بیهوده را فیلتر کنید.

## ۱۸

بزرگ‌ترین ضعف، شک است. شک و تردید، دشمن شماست. شک بزرگ‌ترین گناه است. این شک را بکشید. ذهن قاتل را بکشید. آدم با ذهن منحرف و شخص شکاک، دانش معنوی را به دست نمی‌آورد.

## ۱۹

اعتقاد، رفتار را تعیین می‌کند. فکر، شخصیت را مشخص می‌کند. با هر فکری که می‌کنید و با هر عملی که انجام می‌دهید، انسان تغییر می‌کند. همه آنچه هستید، نتیجه افکار شماست. آن در فکرتان پایه‌ریزی شده است از افکارتان ساخته شده است. ریشه بدی و شرارتی که اسارت شما را به ارمغان آورده است، عشق احمقانه و آلوده است.

## ۲۰

عشق جسمانی خالص نیست. وابستگی به جسمانیت و تن است و نه به روح. احساسات و عواطف پست‌تر را کنترل کنید. احساسات و عواطف،

حکمت بیستم: خلوص ذهن

هدر دادن انرژی و قدرت است. بر نور عقل سایه می افکند و خود را به قالب کالبد مادی درمی آورد.

## ۲۱

---

فريب و حيله، سياستمداری، خودبيني و ریاکاری دشمنان ايثار، صلح و حکمت هستند؛ آن‌ها را از بين ببريد. نفرت، غرور، خشونت، انتقام‌جویی، عصبانیت، بی‌رحمی، حرص و آز و غیره ویژگی‌های وحشیانه و حیوانی هستند. حکمت را و نه قدرت را بجوئید. قدرت‌ها مانعی بر شناخت خدا هستند.

## ۲۲

---

افسار سست خود را به ذهن ندهید. آن را بی‌رحمانه مهار کنید. آن را نابود کنید. آنگاه به زودی حقیقت را خواهید شناخت و به رهایی فرجامین دست خواهید یافت. همه دردها، غم‌ها و اندوه‌ها پایان می‌یابد.

## ۲۳

---

ای انسان! به خانه شیرین اصلیات، روح برگردد. تنها در آنجا آرامش و سعادت جاودانه نهفته است.

## واژگان

### الف

با برهمن با سات چیت آناندا یکی می داند و  
آسودها آهام یا منی که خود را با این جسم  
مادی یکی می پندارد.

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

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

### ب

- باکتی یوگا: **Bhakti Yoga** یوگای  
عشق و ایثار  
- براهماچاریا **Brahmacarya** مفهومی  
در هندوئیسم به معنای در مسیر برهمن  
است و به طور کلی به سبک زندگی اشاره  
دارد که فرد تمرین تجرد می کند و با  
خودداری از عمل جنسی و پاکدامنی همراه  
است.

- برهما **Brahma** خدای خالق در  
هندوئیسم

- برهما بهاوانا: **Brahma Bhavana**  
احساس یگانگی با پروردگار

- برهما ویدایا: **brahmavidya** علم خدا

- برهمن **Brahman** روح متعال یا  
اعظم

- بودهی **Buddhi** شعور، عقل

- بهاجان **Bhajan** آواز و سروده های  
مقدس

- بهاگوان **Bhagavān** یعنی کسی که  
صاحب تمام توانگری هاست.

### پ

- پارام آتما **Param atma** روح متعال

- آدویتا ودانته: **Advaita Vedanta**

فلسفه یگانه انگار در هندوئیسم

- اوپاسانا: **Upasana**، پرستش

- اودیانا: **Uddiyana Bandha**

(**उड्डीयानबन्ध**) آن را قفل شکمی یا قفل

رو به سمت بالای شکم نیز می نامند که با

نام اودیانا باندا در هاتا یوگا شناخته می

شود.

- ایشوارا **ईश्वर** Ishvara پروردگار،

جنبه علی پروردگار.

- ایشوارا پراپندهارا

**Īśvarapraṇidhāna**

تسلیم خود به پروردگار

- آتمن **Atman** روح فردی

- آسامپراجناتا سامادهی **Asamprajnata**

**Samadhi** بالاترین وضعیت فراآگاهی یا

سامادهی را آسامپراجناتا سامادهی می

نامند. حالتی از سرور است که در آن یوگی

به شناخت ماهیت حقیقی خود پی می برد و

افکار و ذهن دیگر حضور ندارد.

- آسانا: **Asana** نحوه نشست و قرار

گیری در تمرین

- آکاشا **आकाश** Akasha اصطلاحی

برای فضا یا اتر در کیهان شناسی سنتی

هند

- آگنی: **अग्नि** Agni آتش

- آناندا: **Ananda** سرور، برکت، شادی

- آوارانا: **Avarana** حجاب حقیقت

- آویدیا **Avidyā** جهل فردی یا ساتوای

ناخالص و آمیخته با راجاس و تاماس است.

- آهانکارا **Ahankara** اصل نفس یا

اصل من هستم (من جدای از دیگران). دو

نوع من یا آهانکارا وجود دارد یعنی سودها

آهام یا وجودی که خود را با متعال با روح

- جالا Jala عنصر آب
- جنانا ایندریا Jnana Indriyas، ارگان های کسب دانش یا اندام های ادراکی شامل پنج اندام حسی شنیدن، دیدن، چشایی، لامسه و بونیدن
- جنانا یوگا Jnana Yoga یوگای خرد و فرزاتگی.
- جیوا Jiva روح فردی
- جیوا موکتا Jiva Mukta قدیس به رهایی رسیده

### چ

- چایتانیا chaitania آگاهی محض
- چیت Chit آگاهی
- چیئا Chita ذهن ناخودآگاه
- چیدابھاسا chidbhasa، هوشیاری (بازتابی)، بازتابی از هوشیاری جهانی و کائناتی بر هوشیاری و آگاهی فردی

### د

- دارما Dharma شیوه صحیح زندگی فرد در تطابق با کائنات و طبیعت
- درشن darshan برکت جاری شده از چشمان یک قدیس

- دوشا Dvesha نفرت
- دھارنا Dhāraṇā تمرکز
- دھیانا Dhyana مدیتیشن

### ر

- راجا یوگا Raja Yoga یوگای خسروانی که بیشتر بر مدیتیشن تاکید دارد
- راگا Raga وابستگی
- ریشی ها Rishis حکیمان باستان

### س

- سات Sat وجود

- پراتیاهارا Pratyahara جدایی از موضوعات حسی
- پراتیپاکشا Pratyapaksha بهاوانا Bhavana تمرین جایگزینی افکار شریف و متعال با افکار منفی و ناپسندیده در یوگا
- پرانا Prana نفس یا نیروی حیات بخش که شامل پنج نیروی پرانا (انرژی در حال حرکت به سمت داخل)، آپانا (انرژی در حال حرکت به بیرون)، وایانا (گردش انرژی)، اودانا (انرژی سر و گلو) و سامانا (نیروی هضم و جذب)

- پرانایاما Pranayama کنترل تنفس
- پرانایاما کوشا Pranayama Koshا بدن پرانیک
- پریثوی prithvi، عنصر زمین در هندونیسم
- پریمما prima اقیانوس عشق
- پوجا Puja مراسم نیایش مذهبی که بوسیله هندوها برای نشان دادن سرسپردگی و پرستش شان به یک الاهی یا چند الاهی انجام می شود.
- پورشا Purusha، آگاهی، روح آگاه، من متعال

### ت

- تاپاس Tapas ریاضت نفس
- تات توام آسی Tat Tvam Asi او شماس. روح متعال و اعظم شمانید.
- تانماتراس Tanmatra یا عناصر ریشه یا خمیره عناصر شامل پنج عنصر اولیه می شوند، به ترتیب شامل آکاش (اتر)، وایو (هوا)، اگنی (آتش)، جالا (آب)، پریثوی (زمین)

### ج

- جاپا Japa ذکر، ذکرالهی را تکرار کردن. ذکر گفتن
- جاگرات Jagrata حالت بیداری

می‌رود، سریرا نامیده می‌شوند که نشان زوال پذیری و فناپذیری آنهاست که شامل سه کالبد: کارانا سریرا (بدن علی)، سوکشما سریرا (بدن لطیف)، ستهولا سریرا (بدن مادی یا زمخت)

- سواپنا Swapna رؤیا، حالتی از آگاهی وقتی فرد در حال دیدن رویا در خواب است.

- سوادھیایا Svadhyaya مطالعه خود و خواندن متون مقدس

- سواریپا Svarupa ذات و هستی

- سووشپتی su- shuṭṭi خواب عمیق یا خواب بدون رؤیا

- سوکشما سریرا Sukshma Sharira بدن لطیف

### ش

- شاد سامپات Shad Sampat ویژگی‌های شش‌گانه کمال

- شاکتا Shakta نیرومند و قدرتمند

- شاکتی Shakti نیرو و قدرت

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

- شیوا Siva همچنین بعنوان ماهادوا یا پروردگار بزرگ نیز شناخته می‌شود یکی از خدایان اصلی هندوست. شیوا بعنوان خدای نابودکننده نیز در تثلیث هندو شناخته می‌شود که در آن برهما خدای آفریننده و ویشنو خدای نگهدارنده و شیوا خدای نابودکننده می‌باشد.

### ک

- کارانا سریرا Karana sarira بدن علی

- سات چیت آناندا Sat-Chit-Ananda عین وجود آگاهی و سرور. در فلسفه آویتا ودانته روح غیرقابل توصیف است، تنها ویژگی‌هایی که بدان وسیله می‌توان به روح اشاره کرد شامل سات چیت آناندا می‌باشد که به معنای عین وجود و هستی آگاه و مسرور است.

- سات سانگ Satsang همراهی مقدس، همراهی مقدس با فرزندگان

- ساتیا Satya حقیقت را گفتن، صداقت در فکر، گفتار و عمل

- سادهو Sadhu راهبان دوره گرد، مرتاض

- ساکشی sakshi شاهد خاموش

- ساکشی چایتانیا Sakshi Chaitanya آگاهی شاهد

- سامادهی Samadhi حالت فراآگاهی

- ساماسکارا samskara خیال‌ها و ایده‌های منقوش بر ذهن ناخودآگاه

- سانتوشا Santosha قناعت

- سانچیتا کارما sanchita karma کارماهای آینده

- سانکالپا sankalpa فکرها و نیت و قصد انجام کارهایی را در سطح ذهن خودآگاه را گویند

- سانایاس Sanyas تارک دنیا

- سانوچا Saucha پاکی

- ستهولا سریرا Sthula sarira بدن مادی یا زمخت؛ چون کالبدهای مختلف آدمی همگی زوال می‌پذیرند و از بین می‌رود، سریرا نامیده می‌شوند که نشان زوال پذیری و فناپذیری آنهاست که شامل سه کالبد: کارانا سریرا (بدن علی)، سوکشما سریرا (بدن لطیف)، ستهولا سریرا (بدن مادی یا زمخت)

- سرشتی Srishti خلقت

- سروتی Sruti شنیدن حکمت الهی در درون

- سریرا Sarira چون کالبدهای مختلف آدمی همگی زوال می‌پذیرند و از بین

فعالیت است. به معنای حرکت، انرژی و فعالیت است.

- گونای ساتوا Satva Guna  
خصوصیت پاک. یکی از سه گونا است. به معنای پاک، نیکی، مثبت بودن، حقیقت، آرامش، تعادل و تقوا است.

### ل

- لایا Laya انحلال  
- لینگا سریرا linga sarira بدن لطیف  
لینگا سریرا نیز نامیده می‌شود چون این بدن فرد را قادر می‌سازد تا تجربه شنیدن، احساس کردن، دیدن، شنیدن و بونیدن را به دست آورد و روح (آتمن) را از طریق مدیریتش بشناسد.

### م

- مالا Mala ناپاکی یا گناه  
- ماناس Manas ماده ذهنی، ذهن  
- مانانا Manana تأمل عمیق، غور و تفکر  
- مانترا Mantra صوت الهی، اصوات الهی که از ازل در کیهان وجود داشته اند. مانترای پایه در فلسفه ودایی صوت اوم است.  
- مانولایا Manolaya از دست دادن هوشیاری یا از بین رفتن آگاهی  
- مانوناسا Manonasa نابودی ذهن  
- ماهات تاتوا Mahat-Tattva عقل اعظم، عقل اول یا انرژی اولیه، نور اول  
- ماهاسامادهی Maha Samadhi خروج آگاهانه قدیس به خودشناسی رسیده از این جسم مادی  
- مایا Maya به معنای توهم و سحر است. در فلسفه ودایی به معنای قدرت و خرد شگفت آور و خارق العاده است.  
- من آنم Thou art That

- کارما ایندریاها karma-indriya پنج ارگان عملکردی شامل گفتار، دستان، پاهای مقعد، دستگاه تناسلی  
- کارما یوگا Karma Yoga یوگای خدمت، خدمت بدون چشم داشت و انتظار  
- کارونا Karuṇā رحم و شفقت  
- کایوالیا Kaivalya رهایی  
- کوشا khosha غلاف یا حجاب. آنچه سبب پوشاندن حقیقت شده است. که شامل پنج غلاف آنامایا کوشا (حجاب یا غلاف زیستی و غذایی)، پرانامایا کوشا (حجاب یا غلاف نیروی حیات)، مانومایا کوشا (حجاب یا غلاف ذهنی)، ویجانامایا کوشا (حجاب یا غلاف عقلی) و آناندامایا کوشا (حجاب یا غلاف برکت)  
- کومبهاکا kumbhaka جزو تمارین پرانایاما است که به معنی حبس دم برای یک مدت زمان در ریه ها می باشد.

### گ

- گورو Guru استاد، پیر و روشن ضمیری که به شناخت حقیقت نائل شده است  
- گونا Guna به معنای خصوصیت یا ویژگی های بنیادی است که شامل سه خصوصیت بنیادی می شود که ریسمان تجلی را شکل داده اند. به همین خاطر تمام کائنات و اجزا آن ترکیب های مختلفی از گوناها می باشند. می دهند، شامل سه گونا یا سه خصوصیت ساتوا، راجاس و تاماس که شکل گیری کائنات از این سه خصوصیت ناشی شده است.  
- گونای تاماس Tama Guna یکی از سه گونا است. به معنای خصوصیت تاریکی، بی تحرکی، بی حالی، تنبلی و سکون است.  
- گونای راجا Raja Guna یکی از سه گونا است. به معنای خصوصیت شور و

## واژگان

- موشکا Moksha رهایی، نجات، رستگاری
- مولا آجنانا جهل ابتدایی و اولیه
- موموکشاتوا Mumukshatava اشتیاق شدید به رهایی
- موها moha توهم

## ی

- یاما Yama خویشنداری و پرهیزات؛ مجموعه قواعد در زمینه پرهیزات در یوگا
- یوگاسادانا Yoga Sadhana تمرین یوگا
- 

## ن

- نیاما Niyama مجموعه قواعد اخلاقی
- نیتا سودا Nitya Suda خدا پاک است.
- نیرگونا برهمن Brahman Nirguna
- روح بدون صفت و ویژگی

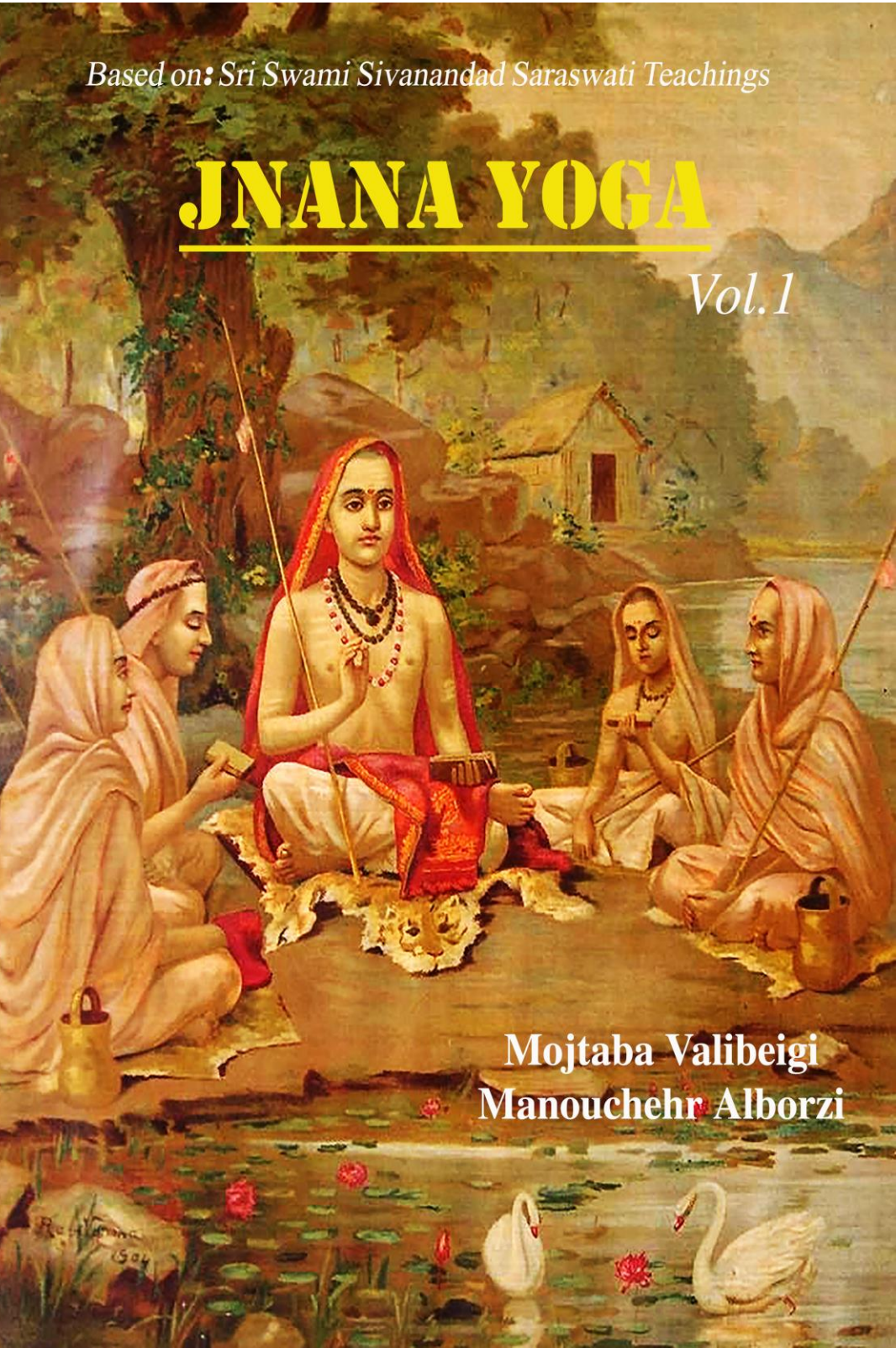
## و

- واتسو vatsu روح یا برهمن
- واسانا Vasana امیال در شکل ذهنی؛ واسانا یا میل در شکل لطیف آن، موجی در دریاچه ذهن است که هنوز به سطح نیامده و آشکار نشده است و علت امیال، افکار و نیات ما در ذهن خودآگاه است.
- وایراگیا Vairāgya عدم وابستگی
- وایو Vayu هوا
- ویجنانامایا کوشا Vijnanamaya Kosha بدن اشراق
- ویچارا Vichara تأمل پیوسته
- ویرات Virāt جنبه تجلی‌یافته پروردگار است
- ویشنو Vishnu یکی از سه خدای اصلی هندوئیسم. که خدای نگهدارنده می باشد. دو دیگر برهما یا خدای خالق و شیوا یا خدای نابودکننده می باشد.
- ویکشپیا Vikshipa آشفتگی یا سرگردانی ذهنی
- ویوکا Viveka قدرت تمیز و تشخیص

Based on: Sri Swami Sivanandad Saraswati Teachings

# JNANA YOGA

Vol.1



Mojtaba Valibeigi  
Manouchehr Alborzi