

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: واسودو، جاگی، ۱۹۵۷-م.

-۱۹۵۷, Vasudev, Jaggi, Sadhguru

عنوان و نام پدیدآور: شیدایی: عصاره‌ی زندگی / سادگورو؛ ترجمه‌ی فرهود مذهبی فرد
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص.

شابک: ۷-۵۱-۶۶۸۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotion.

موضوع: هیجان‌ها

Emotions موضوع:

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life موضوع:

شناسه افزوده: مذهبی فرد، فرهود، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده: AmirAhmadi, Katayoon

رده بندی کنگره: BF۵۳۱

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۷۸۸۹۴



شیدایی

عصاره‌ی زندگی

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

چاپ پنجم



نشر ترنگ

torang_pub
www.nashretorang.com



شیدایی

عصاره‌ی زندگی

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

ویراستار: الناز معتمدی

حروفچین و صفحه‌آرا: نسرين فیضی

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ پنجم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۸۳ - ۹۶ - ۸

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۰۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 شیدایی و زیبایی
۱۷	 به ریشه توجه کنید
۳۹	 هیجان تا خشم
۶۳	 موانع را پشت سر بگذارید
۹۳	 ایشا کری یا

«اگر احساسات بر شما غلبه کند،

چیزی از شیدایی کم ندارد»

مقدمه

می‌گوییم فیل‌ها می‌توانند غصه بخورند و سگ‌ها می‌توانند بخندند؛ اما فقط انسان است که بر طیف کامل کنش‌های احساسی توانمند است. افسردگی، بدخواهی، لذت، خلسه و خیلی از این حالات به‌نحوی منحصر به انسان هستند. ما مخلوقاتی احساسی هستیم. چه بدانیم چه ندانیم، اکثر ما مطابق لذت‌ها، غم‌ها، عشق و تنفر خود تعریف می‌شویم. زندگی ما با تکیه بر لحظات خوب یا بد می‌تواند شتابی مضاعف بگیرد. برای اینکه انسان باشیم باید با احساس آمیخته شویم، فقط به این علت که احساس ما هرچه باشد، عصاره‌ای از زندگی ماست!

در ادبیات زندگی، احساسات همچون شعری است که به ما اجازه می‌دهد کلمات را به صورت پررنگ‌تری بیان کنیم. آنها حرارتی شیرین از عشقی نوظهور، سرخوشی ناشی از لذتی شدید و هیجانی فزاینده و آمیزه‌ای سالم از واکنشی شیمیایی هستند که در بدن صورت می‌گیرند و با پاسخ‌ها و واکنش‌هایی همراه خواهند بود. درحالی‌که مشکلی با احساسات خوشایند نداریم، احساسات ناخوشایند مسبب نگرانی زیادی در زندگی ما

خواهند بود. احساساتی همچون ترس و خشم، مواد شیمیایی قوی‌ای در بدنمان ترشح می‌کنند که بر فرایند فکری ما غالب می‌شوند و قدرت قضاوت در ما را از کار می‌اندازند. متأسفانه این احساسات ظاهراً اربابان ما هستند و رگبارهای شیمیایی در ما یقیناً از فرمان‌های اوست که پیروی می‌کنند و دیری نمی‌گذرد که تحریک می‌شویم و فقط کلمه‌ای اشتباه، ما را در چرخه بی‌انتهای ناخشنودی محصور می‌گرداند.

احساسات قادرند ما را در دریای وسیع تجربیات انسانی سرگردان رها کنند، همچنین قادرند ما را به اوج ببرند. متأسفانه تنها بخش بسیار کوچکی از انسان‌ها از احساساتشان به صورت سکویی برای پرتاب استفاده می‌کنند. برای هر شخصی، احساسات در بهترین حالت، خوشایندی کمی به ارمغان می‌آورد و در بدترین حالت، او را پژمرده و افسرده رها می‌کند. پرسش این است، آیا از احساساتمان برای گیر انداختن خودمان استفاده می‌کنیم یا آزادسازی وجودمان؟

موضوع این کتاب، تبدیل کردن احساسات به نیرویی خلاق و غنی است. سادگورو وقتی به سؤالات متعددی که از او می‌شود پاسخ می‌دهد، به گستره احساسات انسان نگاه می‌کند. ناامیدی، لذت، شعف، حرص، مهربانی و عشق جایگاه خود را در اینجا می‌یابد. وقتی او به دقت نقاط ضعف و قوتی را که احساس نشان می‌دهد تشریح می‌کند، به این موضوع اشاره دارد که چطور غم یا خشم می‌تواند به نیرویی خلاق تبدیل شود، فقط اگر انتخاب کنیم چگونه با مهربانی پاسخ دهیم.

این کتاب خیلی از باورهای سنتی درباره افکار را تغییر می‌دهد، برای مثال وقتی سادگورو به ما می‌گوید: آرامش ذهنی، الفبای زندگی است او ویژگی شیمیایی آرامش را توضیح می‌دهد و اینکه چرا اکثر مردم باور دارند

آرامش ذهنی هدف نهایی است؟ همان‌طور که کتاب پیش می‌رود، وارد قلمرو ویژگی‌های اسرارآمیزی می‌شود، وقتی سادگورو دربارهٔ احساسات مورد قبولی که به عنوان هدفی نهایی مطرح است صحبت می‌کند، جایی که نقطهٔ رسیدن به آزادی است، درحقیقت داستان‌هایی از چند هوادار را بیان می‌نماید، کسانی که اوج احساساتشان، مرزهای منطق و ادراک را رد نموده است. شاید اساس و شالودهٔ این کتاب به بهترین نحو در این کلام سادگورو نهفته است: «در درون شما، آرامش و هیاهویی در جریان است. لذت، مصیبت، شوریدگی و شعفی برقرار است پس شما قادر به داشتنش هستید؛ اما درست در همین لحظه، کل این تجربه و کنش شیمیایی را ضمیر ناخودآگاه هدایت می‌کند. شما می‌توانید آگاهانه آن را هدایت کنید که این تلاش، در کل فرایند معنوی نام دارد.»

شیدایی و زیبایی

«احساس فقط بخش شورانگیز تفکر است.»

اگرچه در جوامع مدرن بسیار تلاش شده هوش اجتماعی بالا رود؛ اما احساس، هنوز قوی‌ترین تجربه برای اکثر مردم است. دامنه قدرت جسمانی، قدرت تفکر و انرژی انسان‌ها خیلی وسیع نیست. احساسات از قبیل عصبانیت و نفرت تا عشق و مهربانی و غیره، هنوز از نظر تجربی عمیق‌ترین هستند.

تفکر و احساس واقعاً فرقی با یکدیگر ندارند. تفکر، خشک و منطقی است و احساسات هم ریشه در همین منطق دارند، اما وانمود می‌کنند «غیرمنطقی» هستند تا به زندگی روح و طعم دهند؛ احساس فقط بخش شورانگیز تفکر است. در صورت عدم وجود آنها، زندگی شما سرد و بی‌روح خواهد شد و ارزش زیستن ندارد. احساس، فریب طبیعت است تا شما را به زیستن ترغیب کند. پس از آن است که به سؤال «بودن یا نبودن؟» می‌رسید. این سؤال جایی مطرح می‌شود که بیش از حد خود را درگیر منطق کرده باشید. ما خودمان را درگیر تجربه زندگی نکرده‌ایم. احساس، پا را فراتر از محدوده منطق می‌گذارد و روشی در پیش می‌گیرد تا به شما اجازه زیستن و بهانه‌ای برای ادامه دادن دهد.

بنابراین، تفکر سرد و بی‌روح است؛ اما احساس، روح و عصاره‌ای در خود دارد. باین‌حال در اصل با هم فرقی ندارند. نمی‌دانم چرا این‌قدر درباره‌ی در کنار هم قرار دادن ذهن و قلب، فلسفه می‌بافیم. آنها در هر حال با هم هستند و جدا نیستند. مثلاً فرد خاصی را که گمان می‌کنید فوق‌العاده است، در کنار شخص دیگری که غیرقابل‌تحمل است در نظر بگیرید. این شما هستید که احساسات ناخوشایندی نسبت به آن شخص دارید. نمی‌توانید درباره‌ی شخص اخیر بگویید: «او وحشتناک است» و باین‌حال احساسات خوبی نسبت به او داشته باشید. همچنین نمی‌توانید درباره‌ی شخص نخست فکر کنید: «فوق‌العاده است» ولی نسبت به او احساسات ناخوشایندی داشته باشید. مردم از تعارض میان ذهن و قلبشان صحبت می‌کنند، اما درواقع تعارضی وجود ندارد. مسئله این است که احساسات، در هیچ چارچوبی نمی‌گنجد و ضرب‌آهنگ مخصوص به خودش را دارد.

به عنوان مثال فرض کنید همیشه به شخصی به دید فردی فوق‌العاده می‌نگرید و همواره احساسات خود را نسبت به او ابراز می‌کنید، اما اگر آن فرد کاری انجام دهد که آن را نپسندید، ناگهان ذهن شما شروع به نجوا می‌کند: «او فردی غیرقابل‌تحمل است.» اما احساس همچنان ضرب‌آهنگ خود را دارد. فوراً نمی‌تواند بایستد. شتاب گرفته و مجبور است این مسیر را طی کند. ذهن به‌وضوح به شما می‌گوید نباید با او کاری داشته باشید، اما احساس هنوز مسیر خود را می‌پیماید، زیرا آخرین واکن از این قطار است. لوکوموتیو، پیشرفته است اما آخرین واکن کمی طول می‌کشد تا کشیده شود. بنابراین «شمای احساساتی» همان «شمای متفکر» است و طرز تفکر شما همان طرز احساس شماست.

احساسات می‌تواند نیروی محرک بسیار قدرتمندی باشد، اگر فرد بداند

چطور آن را کنترل کند و درعین حال به وقت لزوم با این نیرو تغییر کند. وقتی فرد قادر به کنترل نیروی احساسی اش نباشد، به مرز شیدایی محض می‌رسد. وقتی غرق احساساتان شوید، نه هیچ چیز را می‌بینید و نه کنترل می‌کنید.

بیوه‌ای همسرش را تازه از دست داده بود و بر خاک مزارش دست می‌کشید، افرادی که این منظره را می‌دیدند بسیار تحت تأثیر قرار گرفتند و گفتند «چقدر به همسر متوفایش متعهد است.» آنها نزدیک آمدند و به او گفتند: «می‌دانیم که همسرت را از دست داده‌ای. تعهد تو به او ما را به گریه انداخت، اما خواهش می‌کنیم بدان که به‌مرور همه چیز درست می‌شود. او دیگر رفته است.»

بیوه گفت: «به همسرم قول دادم که تا قبرش خشک نشود دوباره ازدواج نکنم!»

اگر احساساتی باشید فریب ظاهر را خواهید خورد.

احساسات، زیبایی خودش را دارد؛ روح زندگی است. درعین حال اگر زیادی در این روح غرق شوید، عقلانیت خود را از دست خواهید داد. گوتاما بودا^۱ تا آنجا پیش رفت که گفت: «بسیار اعجاب‌انگیز خواهد بود اگر کنترل کافی بر احساساتان دارید و می‌توانید به‌اختیار، وارد یا از آن خارج شوید. از طرف دیگر، اگر احساسات بر شما غلبه کند، چیزی از شیدایی کم نخواهد داشت.»

۱. سیدارتا گوتاما بودا، بت ریاضت‌کش و حکیمی بود که بر پایه آموزش‌های وی، آیین و اندیشه فلسفی بودایی بنیان گذاشته شد. بودا میان سده چهارم و ششم ق.م. در بخش خاوری هند باستان می‌زیسته است.

«باید و رای محدودیتی باشید که اکنون شما را در بر گرفته است.»

پرسشگر: احساسات ظاهراً بیشتر از آنکه ارزشمند باشند دردسرسازند. بدون آنها حالم ان بهتر نیست؟

سادگورو: اگر انسان اساساً احساسات نداشته باشد، نمی‌توانید او را انسان بنامید. احساسات جنبه‌ی زیبای زندگی بشری است، بدون آن بشر زشت می‌شود؛ اما هر طور که فکرش را بکنید، اگر احساسات لگام گسیخته شود، شیدایی پدید می‌آید. اگر تفکر شما غیرقابل کنترل باشد، به دیوانگی تبدیل می‌شود و اگر احساسات شما غیرقابل کنترل شود، به شیدایی مبدل می‌گردد.

مردم احساسات را به مثابه مشکل می‌بینند؛ زیرا درگیر احساسات دردناک هستند. اگر آنها احساساتی زیبا در خود داشته باشند، آیا باز آن را مشکل می‌نامند؟ اگر درویشان پر از شوق، عشق و مهربانی باشد، باز هم آن را مشکل می‌پنداشتند؟ خیر.

اگر جستم‌ان به خوبی و به زیبایی کار کند، این را مشکل می‌نامید؟ خیر. تنها زمانی که جستم‌ان درد می‌کند یا بیمار است؛ نشستن، برخاستن، خم شدن در هنگام صبح واقعاً دردناک خواهد شد. آن وقت است که پی خواهید برد که این جسم مشکل دارد.

به همین صورت ممکن است بگویید اصلاً هیچ احساسی را نمی‌خواهم؛ زیرا خودتان را به دردسر می‌اندازید. اگر واقعاً احساسات زیبایی در درون خود دارید که زندگی شما را شیرین کرده است، به

نداشتن آن فکر هم نخواهید کرد. به شما نمی‌گویم احساساتان را رها کنید یا فراتر از آنها بروید. تمام چیزی که می‌گویم این است که در ابتدا باید جسمتان، ذهنتان، احساساتان، انرژی‌هایتان، چهاربعدی که هم‌اکنون باید تجربهٔ اول شما باشند را مطلوب سازید. وقتی آنها خوشایند شدند، دیگر مشکل تلقی نمی‌شوند. فقط وقتی اشتیاق فراتر از محدودیت می‌رود، احساسات مشکل‌ساز نیستند و مردم چیز دیگری از ته دل نمی‌خواهند و مسرور هستند.

در غیر این صورت، فقط برای بقا تلاش کرده‌اید و بدون هیچ دستاوردی به سوی خدا فراخوانده شدید. وقتی برای زنده ماندن در اینجا ناکام بودید به فکر ساختن زندگی در بهشت می‌افتید. اگر نتوانید زندگی را اینجا بسازید، چه تضمینی وجود دارد که آن را در آنجا بسازید؟ باساوانا^۱، شاعر نامور و خردمند بزرگ کارناتاکا^۲ گفته است: «کسی که زندگی را اینجا نساخت آنجا هم نخواهد ساخت.» بنابراین شکی به رفتن فراتر از احساس نیست. شما فراتر از آن بروید، اما «فراتر» به معنای خارج از دایرهٔ احساس یا ذهن یا این‌وآن نیست. باید ورای محدودیتی بروید که اکنون شما را در بر گرفته است. احساس و تفکر می‌توانند روش و ابزاری برای هموار ساختن مسیر پیش‌رو باشند.

۱. شاعر هندی سدهٔ دوازدهم میلادی.

۲. یکی از ایالت‌های جنوبی کشور هند است. مرکز این ایالت شهر بنگالورو است، بنگالورو شهری با جمعیت تقریباً ۶ میلیونی در هندوستان است. بسیاری از مردم این ایالت به زبان کانارا گفتار می‌کنند. این ایالت در گذشته ایالت میسور نام داشته که در سال ۱۹۷۳ به‌طور رسمی به کارناتاکا تغییر نام پیدا کرده‌است.

اگر از ذهن در جهت رفع محدودیت استفاده می‌کنید، آن را «گنانایوگا»^۱ می‌نامیم. اگر از احساسات برای رفتن به ورای محدودیت‌ها استفاده می‌کنید، آن را «بهاکتی یوگا»^۲ می‌نامیم. اگر از جسمتان برای رفتن به ورای محدودیت‌ها استفاده می‌کنید، آن را «کارما یوگا»^۳ می‌نامیم. اگر از انرژی‌هایتان در جهت رفع محدودیت‌ها استفاده می‌کنید، آن را «کری یا یوگا»^۴ می‌نامیم. هر کدام از اینها مدخل و وسیله‌ای برای دستیابی به هدف هستند، مدخل می‌تواند مانع عبور شما شود یا اجازه عبور دهد؛ بنابراین قرار نیست شما احساساتتان را کنار بگذارید یا آنها را نپذیرید. نمی‌توانید آنها را نادیده بگیرید. اگر سعی کنید از احساس خالی شوید، احساسات سرکوب‌شده خواهید داشت و خشک و بی‌روح می‌شوید. لازم است احساس شما خیلی عمیق پذیرفته شود طوری که همدم شما گردد. دوست، کسی است که برای شما دلنشین باشد.

1. gnana yoga

2. bhakti yoga

3. karma yoga

4. kriya yoga