

به نام جان لایتناهی



نشر ترنگ

عشق جاودان

حانیہ معزی

(سوفیا ساناندا)

(جلد ۱)



نشر ترنگ



نشر ترنگ

عشق جاودان

حانیه معزی (سوفیا ساناندا)

حروف چینی و صفحه آرایی: آتلیه ترنگ

ویراستار: گروه ویراستاران

لیتوگرافی و چاپ: نیک

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۷۰-۴

حق چاپ محفوظ است.



آدرس: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتر، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

 nashretorang@gmail.com

 nashretorang 

 www.nashretorang.com

"هر کس باید کتاب خود را داشته باشد."

دوستان، در حقیقت منظورم از هر کس باید کتاب خود را داشته باشد، این است که هر کسی باید شیوه و درک خود را از حقیقت داشته باشد.

تکیه بر آموزه دیگران کاری است که خیلی از افراد انجام می‌دهند. لطفاً هنگامی که مطالبی می‌خوانی بعدش آن را زندگی کن. جزء به جزء لمسش کن.

وقتی زندگی‌اش کردی می‌شود حقیقت تو می‌شود نیمی از خودت. و آن دیگر یک تئوری نیست بلکه یک مستی است. و دیوانگی به سختی به منطق و دلیل تبدیل می‌شود.

وقتی حسش کردی، آن دیگر فضا و مطلب تو است هرگز کسی در هیچ موضوعی نمی‌تواند اطلاعاتی به مغز تو دهد و این‌گونه تلقین کند که تو همین هستی. و تو به عنوان یک هوش الهی، می‌گویی خیر این تجربه من نیست... پس آنچه به تو گفتند را زیر سوال ببر. دقت کن من به تو نمی‌گویم چه هستی. به تو می‌فهمانم آیا واقعاً آن چیزی هستی، که اکنون فکر می‌کنی؟ تو یک اسمی و یک بدن. و حول این اسم و بدن، آیا تو داستانی هستی که فکر می‌کنی؟ آیا اصلاً به عنوان شخص مجزا وجود داری تا چیزی باشی یا بشوی؟

تا آنچه از بیرون پذیرفتی را پاک نکنی نمی‌توانی به ورای معانی بروی. آگاهی لمسش می‌کند و ذهن فکرش می‌کند.

این مطالب از آگاهی مطلق می‌آید. نوایی که در وجود بسیاری از اساتید به زبان شما حرف می‌زند. ما راحتیم که بگوییم این مطالب از خرد الهی می‌آید. و می‌خواهیم متوجه شوید ما یکی هستیم و هیچ کس بالا یا پایین یا معجزا نیست. خواننده گرامی تو خودت خواستی که این مطالب را بخوانی. جایی این را طلب کرده بودی پس این خرد خود تو است که به صورت بیرونی جلوه کرده.

پس درک خودت را داشته باش و داده‌های بیرونی را سریعاً دور بریز، دور بریز و برو به دنبال آن شخصی که گفته‌اند تو آنی. بگرد بگرد. آیا هست؟ تو خودت را به یک اسم چسبانندی. من هستم زیرا... من هستم زیرا... این من کاذب تو بی دلیل وجود ندارد دلیلی دارد یا شغلش یا بدنش یا اعتبار اجتماعی‌اش... حالا همه را که از دست دهد باز هم به عنوان داستان یک قربانی و شکست خورده است. می‌بینی منظورم از معانی و تفاسیر چیست؟ تو از زندگی چیزی می‌خواهی که نیست. آیا مجموع اینها تو هستی؟ پس تو یک چند شخصیتی هستی... زیرا هر چه ظاهر می‌شود می‌گویی منم منم منم. انسان تو چند منی؟ بیا و این کشف را آغاز کن. تو چند منی؟ فقط یک حقیقت دارد نه یک مجموع.

شخص از هر چیز دلیلی می‌خواهد. گاهی تویی جهت حال خوبی داری مخصوصاً هنگام شروع تفحص لحظه‌ای که آرام آرام داری درخشان و واضح می‌شوی، در آن هنگام ذهن می‌آید و از تو دلیل می‌خواهد من خوبم زیرا... من شادم زیرا... همانند یک ربات!! و زمانی که دلیل را ارائه دهی تو برده آن می‌شوی، برای حال خوب. پس می‌گوییم تو باید ماجراجویی خودت را

کتاب خودت و درک خودت را از حقیقت داشته باشی. آن زمانی که کلمات محو و تبدیل به شور شوند... زمانی که حسش کنی و معنی نسازی. زمانی که یک وجود لحظه به لحظه‌ای سرشار از زندگی. آن لحظه استفاده از زبان سخت است. قاصدک زیباست...

گل زیباست... چشمان یک اسب پر از معصومیت است... اینها دلیلی دارد؟ بازی با کلمات را پایان دهید تا آنچه همیشه بوده و خواهد بود را ببینید. ظرف خالی را ببین نه انواع اندازه و طعم‌های شکلات‌های داخلش را. خودت را ببین نه آنچه به تو اضافه شد.

خالیا رحم بزرگ عالم است. هر چه می‌بینی داخل توست. زیباست و غرق مستی. حسش می‌کنی؟ آن چه داری می‌بینی خودت هستی تو مادر بزرگ عالمی. هر آنچه را به آغوش گرفتی خودت هستی. به هر چه زیبا می‌گویی آن خودت است. تو آن اینجای بزرگ، خالق این رویایی.

حال می‌فهمید منظورم از اینکه تو باید درک خودت را داشته باشی چیست؟ تا مست شوی زیرا تنها شوریدگان منطق و اثبات را نمی‌فهمند. تو می‌پرسی زیرا درکش نمی‌کنی و تو ساکت خواهی شد زمانی که آنچه فراتر از ذهن انسانیت است را درک کنی!

طبیعت بکر را بیشتر ببین، آن استاد استادان است. ببین چقدر پاک و خالص است.

آن می‌خواهد تو را یاد جوهر خودت بیاندازد. آن حرف می‌زند... اگر آماده باشی استاد تو یک درخت می‌شود یک گربه می‌شود.

اگر بدانی که هیچ نمی‌دانی، ناگهان تمام هستی برایت از دانش بی‌پایانت خبر می‌دهد و تو سرشار از هوش الهی خواهی شد. این بدن‌ها جزئی از

سیستم طبیعت هستند. این یعنی چه؟ یعنی قدرتی که خودش، خودش را اداره می‌کند، شب را صبح می‌کند و چشم بدن‌ها را هنگام صبح باز می‌کند قلب را تنظیم می‌کند و آنچه می‌باید انجام شود را انجام می‌دهد. همیشه بگویند اراده‌کل بر من جاریست. هیچ اراده‌فردی وجود ندارد بیا و خودت را جزء جدا نین. درخت بدون خاک ناقص است و وجود بدن بدون زمین غیر ممکن است... آیا وجود هماهنگی را درک می‌کنی؟ و آیا حسش می‌کنی که تنها شخصیت فردی توست که جدا و حتی بر علیه کل است؟! بگو چه نفعی و چه برکتی داشته؟ بیا باهوش باش و آن دنیای تست شده را رها کن. چند سال است در آن دنیایی؟ دنیای شخصی‌ات و روابط ذهنی‌ات را می‌گویم. امتحان کن... تو برکت مطلق ولی به زور می‌خواهی چیزی باشی که نیستی. حتی شاید در این دنیا باشی اما وقتی مُردی چه؟ آیا واقعیت می‌میرد و تمام می‌شود؟ چقدر خنده‌دار. پس بدان هر آنچه وجودش به دلایلی وابسته باشد و روزی ناپدید شود تو نیستی. تو این را می‌خوانی و می‌فهمی، اما من از تو می‌خواهم این جملات را زندگی کنی.

این است کلام "حقیقت"
آن هرگز در تو ترس و یاس نمی‌کارد
این است کلام "حقیقت"
چون آبی زلال از منبعی زلال...
تو نمی‌توانی آن را رد کنی تو نمی‌توانی آن را اثبات کنی
آن فقط چیدمانِ کلمات نیست!
آن فقط یک صدا نیست!
تو را نیست می‌کند
تو را بی‌منطق، مست می‌کند
تو نمی‌فهمی چگونه و چرا...
ولی عشق کارش را می‌کند
آن در عشق ثابت می‌شود
آن فقط یک صدا نیست
آن فقط کلمات نیست
نمی‌دانم چه می‌شود...
آن منطق را به سُخره می‌گیرد
آن تو را در حالت دیوانگی سالم می‌داند!

آن تو را در حالت دیوانگی در پناهش جا می دهد
 آن پناه دهنده است
 و نمی دانم چگونه!
 آن یک راز است
 کلمات هرگز تنظیم نشده اند فقط فرود می آیند
 فقط کنار هم می آیند و من نمی دانم چگونه یا توسط چه کسی یا چه چیزی...
 و این است کلام "حقیقت"
 آن مانند گفتگو با یک دوست قدیمی کنار گرمای آتش است!
 وقتی یخ زده ای، وقتی منقبض شده ای
 تو را می خواند با یک لبخند اطمینان بخش، دعوت می کند و می گوید:
 دوست من بیا کنار آتش...
 و تو از دور می نگری، خسته و یخ زده...
 حس می کنی دوستی آشنا و قدیمی است! که فراموشش کرده ای پس قدم بر
 می داری و او می گوید بیا بنشین کنار آتش بگذار کمی گرم شوی...
 و او تو را در گرمای خود پناه می دهد
 "حقیقت" پناه دهنده است....
 این دوست قدیمی ناشناس، درست در درون توست!
 کنار تو و منتظر است به سمتش حرکت کنی!
 تا همه خودت را در آن ببینی....
 او تو را در گرمای خودش ذوب می کند
 آن اینجاست صدایش کن...
 کسی آمد تا بدرخشد

کسی آمد تا بخواند
کسی آمد تا علم را زیرورو کند
کسی آمد تا هزاران کتاب موسیقی بخواند.
کسی آمد تا دکتر شود!
کسی آمد تا نقاش شود!

"من" (حضور) چه؟
کسی آمد که دلش در رنگ‌ها پر بزند
هر رنگ، او را به آسمان‌ها ببرد...
کسی آمد که دلش در بند ضرب و ریتم...
هر ریتم او را ببرد و مست کند...

"من" (حضور) چه؟
در رنگ‌ها اسیر نشد
در طرح‌ها در نقاشی‌ها در سازها و ضرب و ریتم‌ها...
بگویند زیباتر از هنر چه می‌توان یافت؟
این "من" در هر چه افتاد اسیر نشد.
نشد که دلش را ببرَد.
نه اسیر شخصی، و نه خواهان چیزی...
آری "من" (من توهمی) آمده بود تا برود.
کسی آمد تا رنگ کند، طراحی کند
قاب کند...

کسی آمد تا دکتر شود، درمان کند، شاد کند.
کسی آمد تا ساز بزند و با آن قلبها را بیدار کند!
کسی آمد تا بدرخشد، کف بزنند... هیاهویی کند...

کسی آمد تا که برود...
کسی آمد که بگوید:
"من" (حضور) نیامدم تا که بروم...



این الماس‌ها جان‌های من هستند...
این دفترها مرا گوش به زنگ کردند.
روزها و شب‌هایی که دست
می‌نوشت و می‌نوشت...
هیچ توقفی و فکری در آن نبود.
آنها از منبعی ناشناخته سرازیر می‌شدند.
کار خودشان را کردند...
روزهایی آمد که نوشتن کم و کوتاه شد.
حالا دفتری نیمه مانده...
مانند دیگر دفترها..
نوشتن تا انتها وجود ندارد. حالا دفترِ من نیمه کاره، سفید، بینوشته، آن هم
در سکوت رفته...
بله هدفی از نوشته‌ای نبوده و نیست،

با این حال نوشته‌ها دارند شریک می‌شوند، دارند آن را با شما شریک می‌شوند.

شاید تو هم مانند دفترِ جدیدم، نیمه کاره... سفید...

و خالی و ساکت ماندی...

و همه چیز رها شد...



شب‌هایی پی در پی را به یاد می‌آوردم. معمولاً تجربه‌هایم را هرگز نگفتم، اما این بار می‌خواهم، آن را با شما سهیم شوم.

عشق و عشق به سراغم آمد. چهار شب پشت سر هم... از خواب بیدار

می‌شوم... بسیار دور از بدنم هستم... دستانم را می‌بینم، گویی فقط یک

کیفیت شاهد بودن حضور دارد. مچ دستم... رگ‌هایم... بسیار شفاف است،

بسیار زیباست، گویی دارم به طلقی شفاف نگاه می‌کنم.

یک آن تمامیِ شخص‌هایی که می‌شناختم از دست می‌روند.

آنها به شدتِ بیشتری رویا می‌شوند یک پهنای بیکران هستم...

دنیا، آدم‌ها و طبیعت، به روی من است. آسمان در مقابلِ حقیقتم،

بزرگیاش بسیار کوچک می‌شود. تمامی حس‌ها و افکار رد می‌شوند... رد

می‌شوند... و تنها یک وجودِ سرتاسری می‌ماند.

تمامی خانه، خنده‌دار می‌شود و من مثل دیوانه‌ها، به تمامی خانه و اتاقم

خندیدیم! هیچ چیز آنگونه نیست که دیده می‌شود!...

در مقابلِ یک حقیقتِ بزرگ دنیا برایم خواب و رویا شد.

تلاطمی اینجا، مثل موجِ عظیمی از نسیمی خوش و سروری دیوانه

کننده، دارد تمام بدنم را فرا می‌گیرد. خلسه‌ای عاشقانه...

در آن خلسه فرو رفته و دیگر یادم نیست چه قدر طول کشید؟ نفس، بدن، متوقف شد. هر آنچه علائم حیاتِ بدن کم می‌شد. چیزی فراتر از کلام زنده می‌شد.

حیات ابدی ما...

آن ابد من بودم

پادشاه کیهان...



درک مراقبه "پویا"

۱. راه من، در درک حقیقت، از طریق مانترا و حرکات بدنی و تکنیک‌های خاصی نبود. پس نمی‌توانم دربارهٔ اینها صحبت کنم؛ اگر اطلاعاتی درباره این تکنیک‌ها می‌خواهید باید از کسانی بپرسید که آنها را تجربه کرده‌اند. فقط این را بدانید این روشها در جایی باید رها شوند. من فقط درباره آنچه به عمق رفته می‌توانم صحبت کنم.

۲. مراقبه پویا تکنیک و عمل خاصی نیست. آن یک کشف است... درک نکته‌هایی ظریف... آن مقصدی ندارد بلکه شما باید کاشف شوید. کاشف، ایمان و اطمینان محض دارد که آن نیرو، کاشف را به مقصد درست خواهد رساند.

مراقبهٔ پویا در کارهای جاریست. آن محدود نیست.

۳. مراقبهٔ پویا یعنی هر عمل تو آگاهانه و هشیارانه است. و تو می‌فهمی بله... این وجود و ذات من است که هشیار است. نه تلاش من برای هشیاری.

نسبت به هر عملت آگاه باش. به عمل تبدیل نشو. به انجام دهنده تبدیل نشو. در مرکزت، شاهد آن بمان. طریقه خاصی ندارد. راحتی در هر حالی انجامش دهی. بدن را راحت بگذار و هیچ اجباری در آن اعمال نکن.

افکار آمد؟ خب بیاید

رفت؟ خوب برود.

فرق آن در چیست؟! ریلکس باش...

۴. تو رگبار افکار را می بینی...

اگر دخالت کنی و نگران حضور آنها شوی بخشی از اغتشاش ذهن
می شوی... یک نفس عمیق... حالا دوباره شروع کن... در مرکزت بمان...
نگاه کن... وارد جریان افکار نشو، این تمرین توس، برایت فرقی نکند؛ چه
افکار باشد چه نه، تو در مرکز هستی... هیچ معیاری از رهایی نداشته باش.
زیرا همین هم حقه ذهن برای اسارت است...

لطفاً فقط باش...

راحت و آرام...

بالبخت...

دوست زیبایی من...

سکوت نگران صدا نیست.

آسمان نگران ابرها نیست.

ابدیت تو نگران آنچه نیستی، نیست.

آنچه معجزه می کند قدرت تسلیم و ایمان است نه تلاش تو...

۵. من با دفترهایم جلو رفتم.

می دانستم من تنها هستم... من استادی ندارم. من راهنما ندارم. جواب من در بیرون نبود، می دانستم راهی ندارم. می دانستم باید به درون روم.
 من فقط می نوشتم: "من را یاری کن. آنچه می خواهم را به قلبم ارسال کن.
 بدن من فقط این را می خواهد. من آماده ام. من آماده ام..." من می نوشتم.
 اما آنچه توهم من را شکاند، تلاش یا نوشتن یک "من" نبود، بلکه من ایمان
 محض داشتم یاری می شوم، من پر از عشق و تسلیم بودم... همه را دادم.
 همه را، همه اش را... گفتم اینها دست توست... من همه را می دهم؛
 حتی یک لحظه هم شک نکردم که نمی شود یا این حقیقت ندارد.
 اکنون من هیچ قدرتی را به جز عشق وجودی خود باور ندارم.
 دوست من، عشق، قدرت است، با آن همراه شو.
 ترس را نگاه هم نکن، عشق اینجاست... چه نیازی به ترس داری؟
 در نهایت... تو در حال آشپزی هستی و ریلی از افکار می آید... تو آگاهی
 بر بدنی که آشپزی می کند، به افکاری که در اینجا مشخص است.
 کاری نمی کنی. تو در مرکز هستی. حالا... افکار می آید، می ماند، می رود
 سکوت... مکث... و تو می بینی سکوت تو پایدار است،
 آرامش تو پس از هر طوفانی که می آید پایدار است.
 دیگر به دنبال چه هستی؟
 تو خود آرامش هستی...

سوال:

می خوام بدونم خواب چیه و این تصاویر و ماجراها چه هستند. آیا خوابها

اصلاً تعبیر دارند؟ آیا ارتعاش انسان که تغییر کنه، خواب‌ها هم تغییر می‌کنند؟

جواب:

بگذار ندای درون تو خواب‌ها را تعبیر کند، خود من هرگز به تعبیر خواب‌های بیرونی اعتقاد نداشتم. تو خودت باید با آن شهود استاد گونه‌ات خواب را تعبیر کنی. اساساً دو نوع خواب وجود دارد.

۱. نوع اول: خواب‌هایی که کاملاً یک پیام برای تو دارد. یک زنگ بیداری یا هشدار. پس به خواب نچسبید و فقط پیام را دریافت کنید.

در آرامش باشید و ساکت بمانید اگر پذیرا باشید زندگی آن پیام را برای ارسال می‌کند و در صورت لزوم به وقت خودش انجام داده خواهد شد.

۲. خواب‌های نوع دوم: خواب‌هایی که از آرزوهای تو و حسرت‌های تو و ناخودآگاه تو برخاسته است. که اهمیتی ندارند، زیرا تماماً رویا در رویا هستند.

نتیجه: اگر در زندگی پذیرش داشته و پر از عشق و صبور باشید تمام آنچه لازم است را به موقع خودش دریافت می‌کنید.

پس بگویید: من همواره باز هستم، من آماده دریافتش هستم آن را به قلب من بفرست. و اگر اعتماد داشته باشید خواهد شد. یادتان باشد، جواب هرگز از خارج از تو نمی‌آید. آن جواب همیشه از خود حقیقی تو می‌آید. باید بینی خواب‌هایت جزو کدام دسته هستند.

اگر جزو دسته اول بود که خوب است پیام را بگیر و به خواب نچسب. اگر جزو دسته دوم بود با آگاهی و آنچه در حقیقت هستی، خودش آرام آرام

ناخودآگاهِ تورا از تمامی خواسته‌های زیاد، پاک می‌کند. و در مجموع جای نگرانی نیست. همه چیز خودش را با نورِ تو تنظیم می‌کند. تو نگران چیزی دیگر نباش. و لازم نیست کاری کنی. تو فقط خالص در نورِ بمان. بقیه چیزها خود به خود انجام می‌شوند.

از خواب تفحص بساز. هر بار خوابی دیدی شروع کن به سوال کردن. فرقِ این خواب با این دنیا چیست؟ دیدی خواب از کجا شروع شد؟ کجا تمام شد؟ من در خواب هم احساسات داشتم! حواسِ بدنی داشتم! نگرانی‌هایی داشتم...

خواب منطقی نداشت، شروع و پایان نداشت. من تمام مدت اینجا خواب بودم! ولی در خواب به مکان‌هایی رفتم، کسانی را دیدم... کارهایی داشتم... اما همزمان من اینجا خواب بودم. حالا بین این دنیا مثل همان خوابِ توست. اگر هر روز که بیدار می‌شوی، چند دقیقه‌ای به روی اینها عمیق شوی... این یعنی، هر لحظه تو در مراقبه‌ای.



دقت کن... هر آنچه پیش آمده و در حال وقوع است، خودش خودش را پیش برده... می‌بینید؟

چون برگی در باد. اما تو فکر می‌کنی خودت هستی که نقاشی... خودت هستی که دکتری... خودت هستی که... خیر این "زندگی" است.

جریانِ زندگی تنها چیز است که وجود دارد.

زندگی نقاش می‌شود!

زندگی نجار می‌شود!

زندگی دکتر می‌شود!

تنها، زندگی جاریست...
فقط "زندگی" وجود دارد.
نه یک "تو" که انجام دهنده است.
و اکنون "زندگی" این متن را می خواند...

ما این "کلمات" و "واژه‌ها" را آموزش دیده‌ایم، برای خواندن، فهمیدن و...
که بسیار کارآمد است.
اما به وجود آمده است، ساخته شده است. "مادر" این کلمات "سکوت"
است. کلمات از سکوت متولد شده‌اند، و دوباره به مادرشان باز می‌گردند.
من می‌گویم: عزیزانم کلمات و پاسخ‌ها، در "سکوت" به دنیا آمده‌اند.
همان‌گونه که دنیا هم در آن متولد شده و فقط می‌توانند، به مادرشان که
"سکوت" است اشاره کنند. بازی با هزاران جمله و خواندن هزاران کتاب،
فقط بازی با احوالات کلمات است. گوش کن، کلمات فقط اشاره می‌کنند.
خودت و کلمات و تعاریف را در سکوتی که همه چیز از آن متولد شده است ببر.
تو نمی‌توانی با آنچه آموزش دیده‌ای، برای نوشتن و خواندن، به منبعی بروی
که نوشتن، خواندن و پاسخ و تعریف و تفسیر را نمی‌شناسد! آری آن آموزشی
نیست... هر آنچه ساخته شده، "محدودی" در "نامحدود" وجود تو است.

می‌پرسید چگونه به حقیقت برسیم؟
من از شما می‌پرسم!
آیا تا به حال عاشقی دیده‌اید، که بپرسد چگونه باید عاشق شوم؟!

مستی را دیده‌ای !
که بگویند: ببخشید چگونه مست شوم ؟
به اندازه کافی نه !!!
بلکه بی اندازه مست و عاشق باش.
مستان سوال نمی پرسند...



خودتان را همین گونه که هستید، دوست داشته باشید. شما وجودی الهی هستید. اگر خودت را عاشقانه پذیرفتی، و با خودت در صلح بودی، بدنت سرشار از عشق و تازگی خواهد شد.
این هدیه را به خودت بده...



تیر و کمان را بردار و شروع کن به انداختن تیر... تیرها به فضا پرتاب می شود.
آیا تهیا زخمی می شود؟ اما اگر کسی برای رنج کشیدن آنجا باشد، قطعاً تیر به آن اصابت می کند!
این قانون است: "تا زمانی که به عنوان ایگو و تصویر یک شخص باشی، تو آسیب پذیر خواهی بود..."



مکث، بین دم و باز دم، نفس نمی کشد.
مکث، در بین ضربان قلب، قلب ندارد. "سکوت" بین افکار، فکر ندارد.
در دو مورد اول یعنی: تو بدنت نیستی.
در آخری هم یعنی: تو افکار هم نیستی.