

در باب شناخت خویشتن

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

چاپ سوم



سرشناسه: واسودو، جاگی، ۱۹۵۷-م.
Vasudev, Jaggi, Sadhguru, 1957-
عنوان و نام پدیدآور: در باب شناخت خویشتن/اساد گورو؛ ترجمه فرهود مذهبی فرد.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۴ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۵-۰۲-۷۷۴۱-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Flowers on the Path, 2012.
موضوع: زندگی معنوی
موضوع: Spiritual life
موضوع: خودسازی
موضوع: (Self-actualization) Psychology
شناسه افزوده: مذهبی فرد، فرهود، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره: BL۶۲۴
رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۰۱۳۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



در باب شناخت خویشتن

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد





nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



در باب شناخت خویشتن

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

ویراستار: سمیه رشیدی

حروف چین و صفحه آرا: نسرين فيضى

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ سوم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۵ - ۰۲ - ۷۷۴۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸

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

تلفن: ۰۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۰۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

مقدمه	۷
چرا در خود فرو می‌رویم؟	۱۱
اساساً هر آنچه که می‌پنداریم نیستیم!	۱۳
گذشته‌ها، گذشته!	۱۵
همان‌گونه که فکر می‌کنیم، همان‌طور رفتار می‌کنیم.	۱۸
کارما در بافت زندگی شماست، نه در نحوه عملکرد شما	۲۲
روان‌پریشی و نیاز به سرگرمی کاذب	۲۴
قربانیان جرم	۲۷
رقابت برای تکه‌ای نان!	۳۱
علت‌های نامشخص، معلول‌های پنهان	۳۳
کشمکش	۳۶
تقسیم کردن جهان به خوب و بد!	۳۹
زباله‌دانی به نام ذهن	۴۲
حکمرانی بر دنیا یا خدمت به آن، انتخاب با شما	۴۵
جدا شدن از امور دنیوی؟ مسئله این نیست.	۴۸
انکار معنویت	۵۱

۵۳	آیا به چیزی که نمی دانید، واقفاید؟
۵۶	انتخاب های اجباری، تصمیم های درست
۶۰	سکون جایز است، اما رکود هرگز
۶۳	ورای پنج ادراک حسی
۶۶	نقشه ای مشخص
۶۸	تعیین سر نوشت
۷۱	فروپاشی دیوارهای کاذب درون
۷۳	خارج از مرزهای اسارت
۷۷	گامی در زمان
۸۰	سبکی از زندگی که میزان انرژی درونی شما را بیان می کند.
۸۳	پویایی
۸۷	معامله بزرگی که امروز در سر دارید، چیست؟
۹۰	هنر درک کردن
۹۳	کریکت بازی کردن بدون رقیب
۹۶	روی مزیت های خود تمرکز کنید.
۹۸	دعا، اتصال بین ما و معنویت
۱۰۰	گروه ها را بگشایید.
۱۰۲	قدم گذاشتن در مسیری معنوی
۱۰۴	زندگی با فرزندان، تازه می شود.
۱۰۸	خلقتی به دست خالق
۱۱۲	در باب انحطاط یک حباب
۱۱۵	ایشا کری یا

مقدمه

گل‌ها به روش‌های مختلف احساسات آدمی را برمی‌انگیزند. بسیاری از شاعران، عاشقان، عارفان و خنیاگران دوره‌گرد، گل را همچون نمادی غنی به کار برده‌اند. ظرافت و لطافت گل، در کنار عطر خوش و عمر کوتاهش، شکل اسرارآمیز و پرنقش‌ونگاری به این منبع جاودان شگفتی داده است. با آن‌که گل قرن‌هاست موضوع ترانه‌ها، کتاب‌ها و بسیاری از ابیات و غزلیات بوده است، اما هنوز سرسختانه از افتادن در دام کلیشه سر باز می‌زند.

استعاره کلاسیک «نیلوفری آبی در مرداب» هنوز هم یادآور این است که چطور در این دنیا حضور داشته باشیم، ولی متعلق به آن نباشیم. این استعاره، فرد را با عمق آگاهی ناگهانی شگفت‌زده می‌سازد، به گونه‌ای با همهٔ اعجازش زشتی را به زیبایی، ناخالصی‌ها را به پالایش و آشوب را به آراستگی تبدیل می‌کند. «زنبق دره» نماد شکوه و جلالی طبیعی در جهان مادی است.

فلسفه بودیسم در خصوص مراقبه در همین تمثیل به‌خوبی نمایان

می‌شود که در آن بودا گلی را در دست نگه داشته و به آن زل زده است. بعد از مدتی، راهب ماهاکاشیپا در کنار او لبخندی می‌زند. او تنها راهبی بود که موضوع را فهمید.

دانش کهن مرتبط با یوگی‌ها به‌طور گسترده‌ای از نماد گل استفاده کرده است. ستون فقرات انسان را به ساقه و مغز وی را به گل شبیه می‌داند. این ساقه به مراقبت و نگهداری بسیار دقیق نیاز دارد که بدون آن «شکوفایی» ذهن غیرممکن خواهد بود. همچنین سنگ‌هایی در این مسیر وجود دارد تا به جوینده کمک کند مسیر پیشرفتش را هموار سازد. چاکراها یا مراکز انرژی در بدن هم به‌صورت گل توصیف می‌شوند که زمان فعالیت، شکوفا می‌شوند. در نتیجه کل این سفر معنوی برحسب شکوفایی گل برنامه‌ریزی می‌شود.

هدف غایی یا اوج پیشرفت در معنویت، به‌صورت شکوفایی گل بصیرت و شعور در انسان، افراشتن ساهاسرا یا نیلوفر آبی توصیف می‌شود و وقتی بعد از تلاشی طولانی، جوینده تصمیم می‌گیرد فارغ از هرگونه ناامیدی بار مالکیت دنیوی را زمین بگذارد و همچون نماد نیلوفر آبی تبدیل به منبعی برای آگاهی شود، دیری نمی‌گذرد که وی به مرشد^۱ تبدیل می‌شود.

این کتاب شامل مقالاتی است که سادگورو برای ستون «درخت سخنوری»^۲ در روزنامه‌ی تایمز در هند نوشته و منتشر کرده است. این

1. guru

2. Speaking Tree

مقالات سال‌ها به‌طور روزانه، زیبایی، شوخ‌طبعی، شفافیت و خرد را به زندگی‌ها القاء کرده است؛ زندگی‌هایی که از خشونت و یکنواختی آزرده بود. در میان صفحه‌های روزنامه که به تغییر بازار سهام و اخبار بین‌المللی اختصاص داشت، این مقالات لحظه‌ای، بینش (درون‌بینی) و سکوت غیرمنتظره‌ای را برای خواننده به ارمغان می‌آورد.

تفکرات جدی، گزاره‌های صریح و مراجعه سادگورو به امور جاری زندگی، توانسته آگاهی را برانگیزد. با این حال به‌طور اجتناب‌ناپذیری سرزندگی و شور را به بحث زندگی افزوده است.

این مقالات همچون گلی، خوانندگان را سرمست می‌کند و احساسات آنان را برمی‌انگیزد و مثل نسیمی ملایم در صبحگاه، چشم‌اندازی تازه در پنداشت و باور کهنه آنان می‌گشاید.

نسیمی خوش که پدیده‌ها را به بازی می‌گیرد، دیوانه می‌سازد و مست می‌کند. نسیمی که به شخص متذکر می‌شود زندگی در عمیق‌ترین حالتش، معمای نیست که حل شود؛ بلکه رازی است که باید تجربه گردد.

این کتاب دعوت‌نامه‌ای برای شما است تا این نسیم خوش را تا رسیدن به مبدأ آن دنبال کنید.

آرونهاتی سوبرامانیام^۱

چرا در خود فرو می‌رویم؟

خدا جایی نیست، او هم اکنون اینجا است. این شماست که نیستید.

اگر هدفی در زندگی‌تان مشخص کنید، گم نخواهید شد. در هر کس تمایلاتی وجود دارد. کارما تأثیراتی در شما می‌گذارد و شما را همچون موج به این سمت و آن سمت سوق می‌دهد. هرگز تلاش نکنید با نفس خود بجنگید. اگر سعی کنید با آن بجنگید، اگر آن را خُرد کنید، اگر خونس را بریزید، با هر قطره، صد یا هزاران نفس برخواهد خواست. نکته در جنگیدن با نفس نیست، باید نفس را کنترل و امیالتان را تربیت کنید تا در مسیر درست جاری شوند، نکته دقیقاً در همین جاست. اشتیاق، بالاترین حس در زندگی است. وقتی عصبانی هستید نمی‌توانید عشق بورزید، نمی‌توانید ناگهان عصبانیت خود را به عشق تبدیل کنید، اما خود عصبانیت می‌تواند هدایت شود. عصبانیت انرژی عظیمی است، این انرژی عظیم را در مسیر درست هدایت کنید. همهٔ احساسات دارای انرژی هستند. احساس و تفکر

اگر در یک مسیر متمرکز شوند، نتایج بسیار مطلوبی حاصل می‌گردد و اتفاقات خوبی روی خواهد داد. وقتی می‌دانید چیزی والا تر وجود دارد، می‌خواهید به آن دست یابید. همیشه به شما گفته‌اند: «یک پرنده در دست، ارزشمندتر از دوتا در بوته‌زار است.»^۱ آنچه الان اینجاست بهتر از چیزی است که جایی دگر است. چیزی که نیاز است درک کنید و جایی دیگر نیست، تمامش اینجاست. خدا جایی دیگر نیست، او هم اکنون اینجاست، این شماست که نیستید. مسئله همین است. خیلی سخت نیست، اما یقیناً آسان هم نیست. حرکت کردن از اینجا، از جایی که هم اکنون هستید به بی‌نهایت، بسیار ساده است، بدانید گاهی فقط «ساده» لازم است و نه ضرورتاً «آسان». این زیرکانه و خوشایندترین هدف است. مگر اینکه کل انرژی زندگی‌تان را صرف چیزی کنید که حاصلی نداشته باشد. به این صورت آنچه می‌خواهید حاصل نخواهد شد.

با درخواست‌های توأم با تردید، خدا هرگز نمی‌آید. با افکار غیر شفاف، تشخیص هرگز روی نمی‌دهد. باید همه چیز مشخص باشد تا در یک لحظه اتفاق افتد. لازم نیست سال‌ها طول بکشد. اگر خودتان را به اندازه کافی پرشور و آماده کنید، فقط یک لحظه است که پس از آن، زندگی برکت می‌یابد. به سادگی زندگی را ادامه دهید، به هر روشی که می‌خواهید در هر مسیری که انتخاب می‌کنید؛ اما بدون خلق یک هدف شفاف و مشخص، ادامه دادن یعنی کاری بیهوده و عبث.

۱. معادل مثل فارسی «نقد را بچسب، نسبه را رها کن»

اساساً هر آنچه که می‌پنداریم نیستیم!

هرگاه انسان به شناخت حالات درونی خود مشرف شود، حالاتی که باعث تجلّی او در زندگی گردد، آنگاه انسانی کامل خواهد بود.

ابتدا لازم است بدانیم پایه و اساس بدبختی ما دروغ و دوگانگی است. عمیقاً خود را با چیزی معرفی می‌کنیم که نیستیم. جایی در طول مسیر ما را با رفتارهایمان شناخته‌اند. ما را با جسم و اندیشه‌هایمان شناخته‌اند. این منشأ رنج است.

چیزی که هم‌اکنون می‌دانید، تجربهٔ محدود شما به پنج اندام حسی‌تان است، به هر آنچه از دنیا از طریق دیدن، بوییدن، لمس کردن و مزه کردن کسب کرده‌اید. اگر این حواس پنج‌گانه به خواب روند، نه دنیا را می‌شناسید نه خودتان را. این حواس هر چیزی را فقط در مقایسه احساس می‌کنند؛ بنابراین نمی‌تواند تجربه‌ای معتبر باشد.

هدف تمرین‌های یوگا اساساً این است که به شما تجربه‌ای فراتر از حواس پنج‌گانه بدهد. کلاً بُعدی متفاوت است. این بُعد، به‌سادگی از

تجربه محدود کسی می‌آید که هم‌اکنون هستید. در حقیقت تجربه‌ای واقعی نیست. تنها چیزی که می‌توانید تجربه کنید آن چیزی است که در درون شماست؛ تجربه فراتر رفتن از محدودیت‌های خودتان باید درون شما رخ دهد. اگر می‌خواهید فراتر روید، اگر واقعاً مشتاقید، قطعاً اتفاق خواهد افتاد. در غیر این صورت هیچ قدرتی در زمین و آسمان نمی‌تواند شما را به حرکت وادارد.

معنویت، فرایندی است که شما را با آنچه نیستید، معرفی می‌کند. این روش لایه‌های شرطی‌سازی را می‌پوشاند طوری که خواهیم دانست چه کسی نیستیم. وقتی این امر تکمیل شد، به چیزی می‌رسیم که نمی‌تواند مبالغه‌آمیز پنداشته شود. این کشف الوهیت است. فرایند یوگا قرار است قلمرو درونی شما را مطلقاً در کنترل خودتان قرار دهد. امکانی است تا از حالت اسارت و بردگی بیرون به کمال درون دست یابید که حالتی بی‌حدومرز است. اگر ماهیت درونی‌تان بی‌حدومرز است، زندگی‌تان هم بی‌حدومرز می‌شود. در این حالت می‌توانید با چشمان بسته بنشینید کاری متفاوت انجام دهید و مطمئن باشید که زندگی‌تان می‌تواند کامل باشد.

وقتی انسانی به این حالت ژرف در درون خود رسیده باشد، جایی که اعمالش فقط در حد رفع نیاز دنیای بیرونش باشد، فرد کاملی می‌شود. اگر ماهیت درونی‌تان صرف‌نظر از وضعیت و التهابات بیرونی به موفقیت رسیده باشد، می‌توان گفت شما از درون بی‌حدومرز هستید. این وضعیت، خوشبختی واقعی است؛ چراکه از درون آنقدر غنی خواهید بود که بازیچه حرص و طمع دنیای بیرون قرار نگیرید.