

# راه‌های رسیدن به خودآگاهی

کاملش دی پاتل

ترجمهٔ آزاده صرافى



سرشناسه: پاتل، کاملش دی، ۱۹۵۶-م.

- Patel, Kamlesh D, ۱۹۵۶-

عنوان و نام پدیدآور: راه‌های رسیدن به خودآگاهی/اکاملش دی پاتل؛ ترجمه آزاده صرافى.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۷۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The heartfulness way : heart-based meditations for: spiritual transformation.

موضوع: مدی‌تیشن

Meditation: موضوع

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: پولاک، جاشوا

شناسه افزوده: (Pollock, Joshua (Heartfulness trainer)

شناسه افزوده: صرافى، آزاده، ۱۳۵۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BL۶۲۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۷۰۲۹۴



# راه‌های رسیدن به خودآگاهی

کاملش دی پاتل

ترجمه آزادہ صرافی



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



راه‌های رسیدن به خودآگاهی

کاملش دی پاتل

ترجمه: آزاده صرافى

ویراستار: محمد قبا

حروف چین و صفحه آرا: رهگستران

لیتوگرافى و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۷۲-۲

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



## فهرست

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| پیش‌گفتار .....          | ۷   |
| مقدمه .....              | ۱۱  |
| سرآغاز .....             | ۱۵  |
| فصل اول .....            | ۲۵  |
| چرا «خودآگاهی»؟ .....    | ۲۵  |
| بخش ۱ .....              | ۲۷  |
| سفر سالک .....           | ۲۷  |
| بخش ۲ .....              | ۴۱  |
| مراقبه آشکار کننده ..... | ۴۱  |
| رویکرد .....             | ۶۴  |
| انتقال مرتاضانه .....    | ۸۲  |
| فصل دوم .....            | ۱۰۱ |
| تمرین خودآگاهی .....     | ۱۰۱ |
| بخش ۳ .....              | ۱۰۳ |
| مراقبه .....             | ۱۰۳ |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۰۳ | کی و کجا مراقبہ کنیم؟ |
| ۱۱۱ | حالت بدن هنگام مراقبہ |
| ۱۱۹ | آرام سازی             |
| ۱۳۵ | چہ مدت مراقبہ کنیم؟   |
| ۱۳۹ | حالت مراقبہ گری       |
| ۱۴۹ | بخش ۴                 |
| ۱۴۹ | پاک سازی              |
| ۱۶۹ | انجام پاک سازی        |
| ۱۷۶ | روش انجام پاک سازی    |
| ۱۷۹ | بخش ۵                 |
| ۱۷۹ | دعا و نیایش           |
| ۲۰۰ | اتصال از طریق دعا     |
| ۲۰۴ | دعا و نیایش خود آگاہی |
| ۲۱۲ | دعا و نیایش           |
| ۲۱۳ | فصل سوم               |
| ۲۱۳ | گورو                  |
| ۲۱۵ | بخش ۶                 |
| ۲۱۵ | نقش گورو              |
| ۲۳۳ | بخش پایانی            |

## پیش‌گفتار

پدر و مادرم در هند متولد و بزرگ شدند، همان‌جا یکدیگر را دیدند و هنگامی که در دانشکده پزشکی درس می‌خواندند، عاشق هم شدند. اما برای آینده خود و خانواده‌شان رویایی دیگر در سر داشتند. بنابراین، پس از فارغ‌التحصیلی از دانشکده پزشکی، با شجاعت تمام، به آمریکا مهاجرت کردند. چند سال پس از آن، من به‌عنوان اولین نسل هندوهای هندی‌تبار، در آمریکا رشد کردم و بزرگ شدم.

وقتی پدر و مادرم به آمریکا آمدند، هنوز رزیدنت‌هایی جوان بودند، اما در طول چند سال، از مهاجرانی که تلاش می‌کردند زندگی خودشان را اداره کنند، به پزشکی تبدیل شدند که نه تنها خودشان بلکه فرزندان، خواهران، برادران و والدینشان را حمایت می‌کردند. با اخلاق کاری فوق‌العاده و ایثاری که برای خانواده‌شان از خود نشان می‌دادند، در شغلشان به‌خوبی درخشیدند و من هم به‌عنوان اولین ذی‌نفع رویای آمریکایی آن‌ها رشد کردم و از امکانات و منابعی استفاده کردم که برای به دست آوردنشان زحمت زیادی کشیده بودند.

با اینکه والدینم به تمام معیارهای سنتی موفقیت مانند دستمزد خوب، جایگاه و امنیت اجتماعی رسیده بودند، دریافتند که به دست آوردن پول کافی به معنای ساختن یک زندگی خوب نیست. در حقیقت، برای ساختن یک زندگی خوب، شخص باید بر روی هنر زندگی که شامل روابط عاشقانه، هوش هیجانی و هدفمندی است تمرکز داشته باشد.

از جهات مختلف، سفر زندگی پدر و مادرم تئوری «هرم سلسله‌مراتب نیازها»<sup>۱</sup> ابراهام مزلو<sup>۱</sup> را منعکس می‌کند. در این هرم معروف، «طریق خودآگاهی»<sup>۲</sup> بعد از کسب معاش، امنیت و زندگی اجتماعی لازم فرض شده است تا فرد بتواند به خودشکوفایی دست یابد.

مادرم در مسیر سفر روحانی‌اش، با طریق خودآگاهی آشنا شد و با جدیت، تمرین آن را آغاز کرد. بعد از مدت کوتاهی، مربی خودآگاهی شد و به عنوان تسهیلگر مراقبه خدمت کرد. هر یکشنبه صبح، در خانه‌مان، او میزبان چندین نفر بود تا با هم مراقبه و مصاحبت کنند. اکنون، حدود سی سال بعد از آن روزها، خیلی از اعضای خانواده‌ام مرتب خودآگاهی را تمرین می‌کنند و مادر بزرگ و همچنین همسر بزرگ‌ترین پسر دایی‌ام، به عنوان مربی، به مادرم پیوسته‌اند.

با اینکه آن موقع من فقط یک بچه بودم، به خوبی، تغییری چشمگیر را در انرژی و ارتعاشات داخل خانه پس از اینکه مادرم رهبری گروه خودآگاهی را به عهده گرفت، به یاد می‌آورم. در حقیقت، پس از آن، خانه ما به محلی پر از آرامش تبدیل شد و تنش‌ها و درگیری‌های معمول، ناگهان، فرونشست.

1. Abraham Maslow's "hierarchy of needs" theory

2. The Heartfulness Way

همان‌طور که من از موفقیت شغلی و مالی والدینم بهره می‌بردم، از ارزش‌ها و آرمان‌های معنوی مادرم هم بهره‌مند می‌شدم. به باور من، بزرگ شدن در آن محیط مستقیماً باعث جهت‌گیری‌ام به سوی شغل علمی و معنوی‌ای شد که امروز، به‌عنوان رئیس گروه زندگی دینی، در دانشگاه کالیفرنای جنوبی به عهده دارم.

خودآگاهی بر پایهٔ تعالیم معنوی باستانی یوگای راجا<sup>۱</sup> بنا نهاده شده که معتقد است ما به‌عنوان موجوداتی حساس، سرشتی خدایی داریم و راهی که به خودشکوفایی‌مان می‌انجامد درونی، باطنی و خویش‌نگر است. خودآگاهی شیوهٔ مراقبه‌ای پیشنهاد می‌دهد که نور الهی را که در هر کدام از ما شعله‌ور است می‌پروراند و مشتعل می‌سازد و این‌گونه، ما را از احساسات و تجربیات منفی و رنج‌آور پاک می‌کند.

در سنت خودآگاهی هند، یک گورو<sup>۲</sup> یا همان مرشد اعظم معنوی نقش راهنما و حامی را در سفر معنوی فرد دارد، تقریباً همان‌گونه که یک پروفیسور، مربی یا معلم این نقش را در محیط‌های دانشگاهی، ورزشی یا هنری دارد. در طریق خودآگاهی، رهبر معنوی ما کاملش دی. پاتل<sup>۳</sup> نام دارد که به‌خاطر محبت وافرش، داجی<sup>۴</sup> نام گرفته است. برخلاف گوروهای هند قدیم، داجی یک مرتاض، راهب، تارک، سائل یا دوره‌گرد نیست، بلکه او یک خانه‌دار، دانشمند، پدر، پدربزرگ و شوهر است. بنابراین، تعریف

1. Raja Yoga

۲. Guru؛ راهنما و استاد معنوی در آیین هندو - م.

3. Kamlesh D. Patel

4. Daaji

اواز خودآگاهی بر پایهٔ تئوری نیست، بلکه اوروشی کامل و کاربردی برای دستیابی به معنویت عملی در زندگی روزمره دارد. طریق خودآگاهی، به‌زیبایی، سنت زندگی یوگای راجا و دیدگاه داجی را نشان می‌دهد و مقدمه‌ای شیوا و باشکوه بر این شیوهٔ عمیق تمرین مراقبه ارائه می‌دهد که زندگی خانوادهٔ مرا به‌طرز شگفتی تغییر داده است. امیدوارم که برای شما و عزیزانتان نیز چنین کند.

وارون سونی<sup>۱</sup>، رئیس گروه زندگی دینی،  
معاون دانشکدهٔ سلامت و مداخلهٔ بحران،  
دانشگاه کالیفرنیا جنوبی.

## مقدمه

هیچ وقت نمی‌دانیم زندگی برای ما چه در چنته دارد و چه اتفاقاتی انتظارمان را می‌کشند. این حقیقت قسمتی از رازآلودگی و زیبایی زندگی است. در شش دهه از زندگی‌ام روی زمین، موهبت‌های زیادی دریافت کرده‌ام و یکی از آن‌ها را وقتی هنوز نوجوان بودم، به دست آوردم. آن موقع، سال ۱۹۷۶ بود و من در احمدآباد هند داروسازی می‌خواندم. به برکت وجود یکی از دوستان دانشگاهم، با مراقبه خودآگاهی آشنا شدم و چند ماه بعد، با مرد گران‌قدری که فوراً اولین مرشد زندگی‌ام شد، ملاقات کردم. او مرا در این کار راهنمایی کرد. اسمش رام چاندر<sup>۱</sup> بود و ما او را بابوجی<sup>۲</sup> صدا می‌کردیم. تأثیر اولین مراقبه خودآگاهی در وجود من آن‌قدر عمیق بود که به‌آسانی مشخص شد من مسیر و تکیه‌گاهم را در زندگی یافته‌ام. اما تأثیر ملاقات بابوجی حتی از آن هم فراتر بود؛ آن تجربه آن‌قدر در ذات خود ارزشمند و لطیف بود که از توصیف می‌گریزد. در حالی که از آن زمان جهان‌ها و بعدهای دیگری در دنیای درونی من به وجود آمده‌اند، آن

---

1. Ram Chandra

2. Babuji

ملاقات تنها یک جنبه را از آنچه در چهار دهه گذشته در درون من هویدا شده است، تشکیل می‌دهد. شگفت‌انگیزتر از همه کیفیت عالی کارهای روزانه است که از طریق تمرین خودآگاهی به وجود می‌آید، زیرا که عشق، پذیرش، فروتنی، خدمت، محبت، یکدلی و هدفمندی را به زندگی من افزوده است. همه آنچه گفتم به راحتی با تمرین مراقبه به دست می‌آید. وقتی به آرامی می‌نشینیم، چشمانمان را می‌بندیم و از راه قلب‌هایمان بر روی سرچشمه وجود تمرکز می‌کنیم، به چیز زیادی احتیاج نداریم. اگر بتوانیم کار مراقبه را با شگفتی و معصومیت کودکانه انجام دهیم، دنیای درون ما به طور طبیعی، در مقابل ما آشکار می‌شود. در تمرین مراقبه قلبی، ما روحمان را که ساده‌ترین و پاک‌ترین جنبه وجودمان است، کشف می‌کنیم، زیرا همه چیز آن کاملاً طبیعی و درونی است. تمرین خودآگاهی که در این کتاب آمده است روح‌های ما را می‌پروراند، علف‌های هرز و خاشاکی که روح‌هایمان را پوشانده‌اند از میان برمی‌دارد و آن نور و شگفتی معصومیت کودکانه را که زندگی را معنادار می‌سازد، در وجود ما به جریان می‌اندازد. از طرف دیگر، ناچاریم هم‌زمان به زندگی شهری، هزینه‌ها، بدهی‌ها، شغل‌ها و ارتباطات آن بیندیشیم و به آن‌ها تن دردهیم. خودآگاهی به ما کمک می‌کند که پاسخ‌هایمان را تسهیل کنیم و زندگی روزانه‌مان را به طریقی اقتاع و راضی‌کننده هدایت کنیم. اگر بدانید راهی عملی وجود دارد که می‌تواند رنج را تعالی بخشد و ما را به آسمان امید و رضایت پرواز دهد، توجه شما به آن جلب نمی‌شود؟ این دقیقاً همان چیزی است که خودآگاهی ارائه می‌دهد و البته طی این مسیر، نه با از میان برداشتن مشکلات و خاموش کردنشان، بلکه با تغییر درونی ما به طوری که دنیا را طور دیگری بدون

راه‌های رسیدن به خودآگاهی ۱۳

فیلترهای محدودکننده ببینیم، امکان‌پذیر است. در طریق خودآگاهی، ما آگاهی‌مان را می‌شناسیم و آن را گسترش می‌دهیم. حتی فراتر از آگاهی‌مان، سعی می‌کنیم توانایی‌های واقعی‌مان را آشکار کنیم. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید و از آنچه من در سفر زندگی تا این لحظه آموخته‌ام بهره‌مند شوید.

کاملش دی. پاتل

ژوئن ۲۰۱۸



## سرآغاز

در اوت ۲۰۱۵، در دفتر خانگی‌ام، در چنای هند نشسته بودم که همسرم در حالی که تلفن را در دست داشت، ظاهر شد. با خنده گفت: «کاملش است، از اروپا زنگ زده است.» ظاهراً، دختر دوساله‌مان تلفن را برداشته بود و قبل از اینکه همسرم متوجه شود، چند دقیقه‌ای با کاملش حرف زده بود. وقتی تلفن را برداشتم، گفت: «می‌خواهم کتابی در مورد مراقبه بنویسید.» بلافاصله، موافقت کردم، اما کمی واهمه داشتم.

چون کاملش بیش از چهل سال مراقبه می‌کرد و مرشد معنوی سالکان بسیاری در تمام دنیا بود، فکر کردم او بیشتر از من برای نوشتن چنین کتابی در مورد مراقبه شایستگی دارد. وقتی چند هفته بعد یکدیگر را ملاقات کردیم، گفتم: «شاید به جای من، شما باید این کتاب را بنویسید.» خندید و گفت: «با هم می‌نویسیمش.» در طول دو سال، گفت‌وگوهای گسترده و گوناگونی در جاهای مختلف هند و آمریکا داشتیم. کتاب *طریق خودآگاهی* شرح آن مکالمات است.

حدود بیست سال پیش، علاقه من به کتاب باعث توجهم به موضوع مراقبه شد. بعد از مدتی، خودم را نوجوانی یافتم که به موضوع معنویت

علاقه‌ وافری داشت. مطمئن بودم که اگر مجموعه کتاب‌های متعدد پدر و مادرم را خوب بگردم، می‌توانم کتاب سری و محرمانه‌ای پیدا کنم که تمام رموز دنیا از صفحاتش بتراود.

اولین کتابی که پیدا کردم *دئو ده جینگ* به قلم لائوتسه، فیلسوف برجسته، بود. آن کتاب مرا با سادگی و عقلانیتش مسحور کرد و بر آتش اشتیاق روحانی‌ای که از قلبم سرچشمه می‌گرفت دمید و مرا به‌سوی کتاب‌های دیگری راهنمایی کرد. در آثار ادبی بودایی‌ها، پیروان تائو، صوفی‌ها، مسیحی‌ها و دیگران غوطه‌ور شدم و کتاب‌های ارسطو، آگوستوس، امرسون و اپیکور را خواندم.

به‌تدریج، برایم روشن شد که در خلال تمام مطالعاتم، فقط تجربیات و نظرات دیگران را یاد گرفته بودم. پس، نظرات خودم چه می‌شد؟ تا آن لحظه، تمام اطلاعاتم انتزاعی بودند. با عقاید عرفانی بسیاری آشنا شده بودم، اما آن‌ها نظرات نویسنده کتاب‌ها بودند. با عبارات بسیاری مانند وارستگی، روشن‌بینی و اشراق مواجه شده بودم، اما اکنون می‌خواستم برای خودم مفهوم این عبارات را مشخص کنم و می‌دانستم که این کار روشی عملی می‌طلبد.

با شوق دیوانه‌واری، شروع به امتحان تمرینات متفاوت و متنوع کردم. در کلاس‌های مراقبه ثبت‌نام کردم، یوگا را امتحان کردم و در مورد هنرهای رزمی به مطالعه پرداختم. روزی، با استاد ذن معروفی ملاقات کردم. وقتی به من نگاه کرد، فقط توانستم با تپق بگویم: «من تا حالا، با استادی ملاقات نکرده‌ام.» و او جواب داد: «خواهی کرد.»

آن موقع، مرتب و هر روز مراقبه می‌کردم. با این حال، مراقبه راضی‌ام نمی‌کرد، بلکه بیشتر یک چالش و کار سخت و کسل‌کننده بود. بعد از چند سال جست‌وجو، شوق و علاقه‌ام کم شد و در آخر، دست‌خالی و تا حدی ناامید، جست‌وجویم را پایان دادم.

در اوت ۲۰۰۲، وقتی بیرون از یک مغازهٔ محلی ایستاده بودم، غریبه‌ای را دیدم. در خلال مکالمه‌مان، فهمیدم که آن خانم به نوعی مراقبه به نام ساهاج مارگ<sup>۱</sup> (که در زبان هندی، به معنای راه طبیعی است) و نیز به مراقبهٔ خودآگاهی می‌پردازد. او طوری حرف می‌زد که گویا انجام تمرینات خودآگاهی واقعاً تمام زندگی‌اش را تغییر داده بودند.

با اینکه در مورد این نوع مراقبه کنجکاو بودم، کمی هم به آن شک داشتم. آن روزها، نسبت به ادعاهای متفاوتی که در مورد مراقبه می‌شد نفوذناپذیر شده بودم. تجربهٔ خودم از مراقبه کاملاً متفاوت بود. فکر می‌کردم شاید به‌خوبی نمی‌توانم حواسم را جمع کنم تا به‌درستی مراقبه کنم. با بدبینی، گمان می‌کردم که راه درست به این آسانی پیداشدنی نیست. با خودم می‌اندیشیدم شاید پیدا کردن یک مربی توانا، سفر به نقاط دور هیمالیا یا دیگر مناطق دورافتادهٔ دنیا را بطلبد. آخر، چقدر احتمال دارد در یک دیدار اتفاقی در خیابان، چیزی اصیل و واقعی پیدا کنیم؟ اما چیزی در درونم به من می‌گفت: «این امکان دارد.»

یک صبح زیبای سپتامبر، مادرم تلفن کرد. او گریه می‌کرد، چون خواهر کوچک‌ترم با ماشین تصادف کرده و بیهوش شده بود. داشتند او را به بیمارستان می‌بردند. کسی نمی‌دانست که او زنده می‌ماند یا نه و من درست

---

1. Sahaj Marg

در طرف دیگر کشور بودم و هیچ کاری از دستم برنمی‌آمد. نزدیکی‌های نیمه‌شب، خواهرم در سن شانزده‌سالگی، از دنیا رفت. در زمان‌های خاصی، انسان‌ها به دنبال معنا، روحانیت و امید می‌گردند. اما من قبلاً همه آن راه‌ها را امتحان کرده بودم و دست‌خالی برگشته بودم. با این حال، با مربی خودآگاهی‌ای به نام برایان جونز، قرار ملاقات گذاشتم.

برایان یک هنرمند حرفه‌ای است. ما یکدیگر را در استودیوی او ملاقات کردیم. استودیو پر بود از نقاشی‌هایی که در مراحل مختلف تکمیل بودند. موقع صرف قهوه، وقتی فهمیدم همه مربی‌های خودآگاهی داوطلبانه کار می‌کنند و هیچ‌کدام پولی برای خدمتی که انجام می‌دهند دریافت نمی‌کنند، تحت تأثیر قرار گرفتم. برایان مرا به اتاق مجاور برد تا همان‌گونه که خودش می‌گفت، مرا به یک «نشست»<sup>۱</sup> دعوت کند. مرا روی یک صندلی نشاند و خودش روی صندلی مقابلم نشست. برایم توضیح داد که چگونه روی قلبم مراقبه کنم و گفت که نقش او مراقبه کردن به همراه من است، زیرا این کار مراقبه‌ام را آسان‌تر می‌کند. سپس، از من خواست تا چشمانم را ببندم و گفت: «لطفاً شروع کن.»

خیلی سخت است که توضیح دهم بعد از آن چه اتفاقی افتاد و طولی نکشید که دریافتم آنچه تجربه کرده بودم لمحّه‌ای از سامادی<sup>۲</sup> بود. آن حالت عمیق درونی که تو از خودت، اینجا، اکنون و همه چیز جدا می‌شوی. وقتی با گفتن «تمام شد» مراقبه را تمام کرد، احساس کردم که از ابدیت بیرون کشیده شدم. به آرامی، در سکون بعد از مراقبه، نشستیم و از زیبایی آرام و

---

1. a sitting

2. samadhi

شکوهمند آن لذت بردیم. در آن لحظه، می‌دانستم که چیزی منحصر به فرد را تجربه کرده‌ام که در تمام طول عمرم آرزویش را داشتم. نمی‌دانستم که آن چیز چیست، اما برای اولین بار، قلبم کاملاً شاد و آرام بود. بعدها، دانستم که آن تجربه با پدیده‌ای به نام انتقال مرتاضانه<sup>۱</sup> به وجود آمد.

خودآگاهی روشی کامل است که از سه تمرین اصلی تشکیل می‌شود: مراقبه، پاک‌سازی و نیایش. این سه تمرین با انتقال مرتاضانه که اساس روش خودآگاهی و کلید دگرگونی است، پشتیبانی می‌شوند.

با مراقبه، ما از پیچیدگی‌های ذهن به صفا و سادگی قلب می‌رسیم. همه چیز از قلب آغاز می‌شود؛ وقتی قلب در آرامش باشد، ذهن نیز در آرامش است، وقتی قلب خوشنود و راضی است، ذهن به روشن‌بینی، وضوح و خرد دست می‌یابد. در مراقبه خودآگاهی، ما از قلب برای تنظیم ذهن استفاده می‌کنیم و هر دو را با هم متحد می‌سازیم... در مراقبه، این دو با هم یکی می‌شوند و ما ادغامشان را تجربه می‌کنیم.

پاک‌سازی ما را از تمایلات فکری و عاطفی متعدد که اغلب بر زندگی مان غلبه دارند رها می‌سازد. از طریق این روش، قلب‌هایمان را با از بین بردن سنگینی درونی ناشی از صفات و آرزوهای پست و پایین تطهیر می‌کنیم و به تدریج، ذات اصیل ما آشکار می‌شود.

به‌هنگام نیایش، ارتباطمان را با سرچشمه روحانیت درونی مان استحکام می‌بخشیم. بعداً، دعا خواندن به پارسایی و زهدی تبدیل می‌شود که ما را فرامی‌خواند تا با آن سرچشمه یکی شویم. این کار در ما آرزو و تمایلی می‌آفریند که در مراقبه عمیق خود را نشان می‌دهد.

تمرین مراقبه خودآگاهی در اوایل قرن بیستم، در هند ظهور کرد. بنیان‌گذار آن مرتاضی معروف به نام رام چاندرا بود که مردم او را لالاجی<sup>۱</sup> می‌خواندند. از همان ابتدا، لالاجی هر شاگردی را با هر زمینه مذهبی و اجتماعی می‌پذیرفت که در آن زمان و مکان، کاری نادر بود. او خودش را غرق سنن مختلف کرده بود و این روند تا آنجا ادامه یافت که او راهی را ابداع کرد که به بشر مدرن امروزی کمک بسیار می‌کند. سالکان امروزی مسئولیت‌های فراوانی دارند و معمولاً نمی‌توانند خود را تمام و کمال وقت اهداف روحانی‌شان کنند. خودآگاهی زندگی‌ای متعادل و کامل پیشنهاد می‌دهد که بال‌های مادی و معنوی می‌توانند با هماهنگی در کنار هم، باعث پرواز شوند.

جانشین معنوی لالاجی نیز رام چاندرا نام داشت، اما معمولاً، او را با نام بابوجی می‌شناسند. بابوجی خودآگاهی را تکمیل کرد و آن را به شکل کنونی رساند و سالکانی را در سرتاسر دنیا هدایت کرد. جانشین بابوجی پارتاساراتی راجاگوپالاچاری<sup>۲</sup> یا چاریجی<sup>۳</sup> نام داشت که سومین گوروی طریق خودآگاهی بود. وقتی چاریجی در بیستم دسامبر ۲۰۱۴ درگذشت، کاملش چهارمین استاد و گورو در دودمان خودآگاهی شد.

من خوش‌اقبال بودم که وقتی در سال ۲۰۰۸ برای کار به هند رفتم، بارها چاریجی را ملاقات کردم. تا او را دیدم، پیشگویی چند سال قبل آن استاد زن را به یاد آوردم. همچنین، پس از آن، دریافتم که «ملاقات استاد» چیزی است که در درون آدمی اتفاق می‌افتد نه بیرون از وجود او.

---

1. Lalaji

2. Parthasarathi Rajagopalachari

3. Chariji

وقتی در هند زندگی می‌کردم، کاملش را هم ملاقات کردم. او همسایه من و پدر یکی از دوستانم بود. خیلی زود احترام و محبتم به او زیاد شد. به‌راستی، او یکی از اصیل‌ترین و متواضع‌ترین انسان‌هایی است که تا به حال شناخته‌ام. یادم می‌آید که یک بار پرسش گفت: «یکی از نگهبانان مجموعه آپارتمانی ما همیشه غمگین به نظر می‌رسد، شاید مراقبه برایش سودمند باشد.» کاملش جواب داد: «اکنون، او بیشتر از خدا به نان احتیاج دارد.»

کاملش در شمال غربی هند، در ایالت گجرات، در سال ۱۹۵۶ متولد شد. او تمرین خودآگاهی را از سال ۱۹۷۶، وقتی هنوز دانشجوی داروسازی بود، آغاز کرد. بعد از فارغ‌التحصیلی، به ایالات متحده آمریکا رفت و به‌عنوان داروساز در نیویورک کار کرد و همچنان، تمرین‌های خودآگاهی را ادامه داد. در سال ۲۰۱۱، چاریجی او را رسماً به‌عنوان جانشین معنوی خود معرفی کرد و کاملش در روز تلخ درگذشت چاریجی، رهبر بعدی شد. از آن موقع، کاملش خودش را کاملاً وقف وظایف روحانی‌اش، شامل هدایت فعالیت‌های انستیتوی خودآگاهی و حمایت مداوم سالکان، در هر گوشه از دنیا کرده است. او از همه عناوین رسمی روی گردان است، اما عده زیادی او را به نام داجی می‌شناسند که به زبان محلی گجراتی، به معنای «برادر کوچک‌تر پدر» است.

کتاب *طریق خودآگاهی* مجموعه‌ای از مکالمات بی‌پرده و صمیمی میان من و داجی است که در آن، ما تمرین‌ها و اصول خودآگاهی را باز و روشن می‌کنیم. در این مکالمات، من سؤالات زیادی از داجی مطرح می‌کنم. برخی از این سؤالات همان‌هایی‌اند که وقتی در مراقبه تازه‌کار و

ناوارد بودم، برایم پیش می‌آمد. بقیه آن‌ها سؤالاتی‌اند که در ذهنم به‌عنوان مربی خودآگاهی به‌وجود می‌آمدند و برخی هم سؤالاتی‌اند که حین مکالمه، در ذهنم جرقه می‌زدند.

این کتاب از سه بخش تشکیل شده است: بخش اول ذات جست‌وجوی عرفانی را توضیح می‌دهد و مراقبه و انتقال مرتاضانه را به‌وضوح بیان می‌کند. بخش دوم تمرین‌های اصلی خودآگاهی شامل مراقبه، تزکیه و نیایش را معرفی می‌کند. این بخش دانش پایه و دستورالعمل‌های عملی را با هم ترکیب می‌کند. هر بخش با هدایت پله‌به‌پله، برای راهنمایی شما در طی این تمرینات ساده، به پایان می‌رسد.

بخش سوم بحث و گفت‌وگویی است درباره نقش نامرئی اما حیاتی مرشد در پشتیبانی سفر درونی ما.

کتاب طریقی خودآگاهی دعوتی است برای تجربه تمرین ساده‌ای که زندگی من و کسانی را که تمرین خودآگاهی را در سرتاسر دنیا انجام می‌دهند تغییر داده است. البته، هیچ کتابی نمی‌تواند ما را تغییر دهد. کتاب می‌تواند به ما خرد ارائه کند، اما نمی‌تواند ما را خردمند سازد. کتاب می‌تواند به ما دانش منتقل کند، اما نمی‌تواند کاری کند که درستی آن دانش را تجربه کنیم. آنچه این کتاب ارائه می‌دهد روشی تجربی است که به افراد بسیاری که حقیقت را برای خود کشف کرده‌اند کمک کرده است.

ممکن است ما در جاهای مختلفی معنویت را بجویم، اما سرچشمه معنویت در بیرون از ما پیدا نمی‌شود، زیرا حضوری است که لمس‌شدنی نیست، بلکه احساس‌شدنی است. در جست‌وجوی معنویت، ما آن سرچشمه را با قلبمان احساس می‌کنیم، زیرا قلب عضو احساس است.

تمرین خودآگاهی یعنی جست‌وجوی جوهره‌ای که ورای شکل وجود دارد، یعنی جست‌وجوی حقیقتی که ورای آیین‌ها وجود دارد. این به معنای قرار دادن خود در میانه قلب و پیدا کردن معنای حقیقی و رضایت در آنجاست. پیام داجی به رهروان ساده و مستقیم است: «تجربه از علم برتر است. هر مرشدی این را می‌داند.» به همین دلیل، در کلاس‌های زیادی، علاوه بر سخنرانی، اتاقک آزمایشگاه هم وجود دارد. اغلب، داجی عقیده دارد که در سخنرانی‌ها، شما اصول را یاد می‌گیرید، اما در آزمایشگاه، آنچه را آموخته‌اید به صورت عملی تجربه می‌کنید. من از شما دعوت می‌کنم که قلبتان را آزمایشگاه خود و تمرین خودآگاهی را تجربه خود قرار دهید.

در هر تجربه‌ای، تجربه‌کننده‌ای وجود دارد، موضوعی هست که تجربه شود و نتیجه‌ای هست که به دست آید. در تجربه معنوی، هر سه این نقش‌ها به شما تعلق دارند. شما تجربه‌کننده‌اید، شما موضوع تجربه‌اید و همچنین، شما نتیجه تجربه‌اید. در چنین تجربه‌ای، پایانی وجود ندارد و آنچه هست فرایند کشف و شهود است و این لذت و شگفتی خودآگاهی است.

جاشوا پولاک<sup>۱</sup>، ژوئن ۲۰۱۸