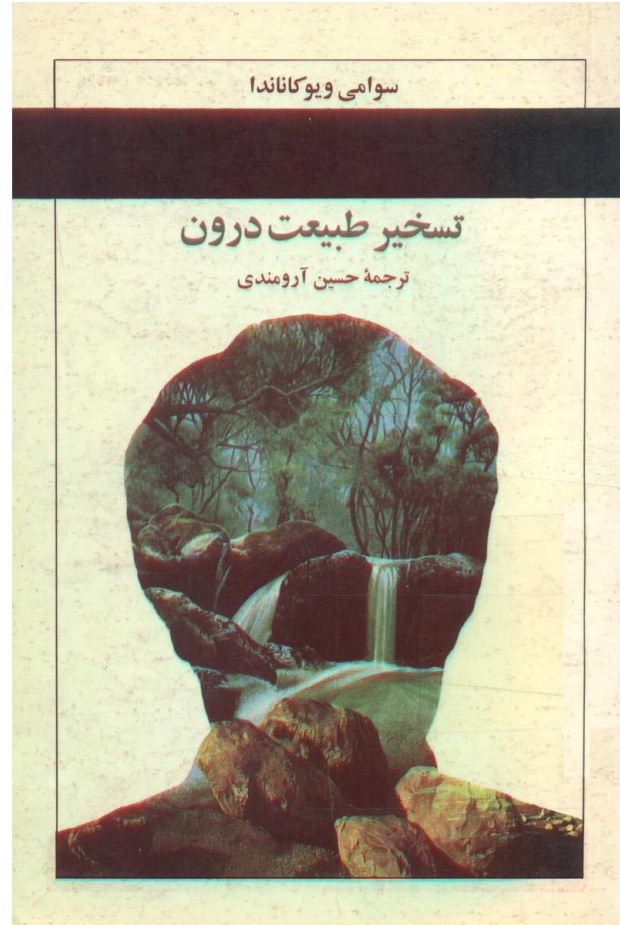




سوامی ویوگاناندا



فهرست	
۵	پیشگفتار مترجم
۹	۱- مقدمه
۲۹	۲- مراحل تسخیر طبیعت درون
۴۵	۳- پرانا
۶۷	۴- پرانای مربوط به روان
۷۹	۵- کنترل پرانای مربوط به روان
۸۹	۶- پراتی آهارا و دارانا
۱۰۱	۷- دایانا و سامادهی
۱۱۵	۸- تسخیر طبیعت درون به اختصار

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Raja-Yoga or conquering the internal nature
by
Swami vivekananda



تسخیر طبیعت درون

نوشته: سوامی و یوکاناندا

ترجمه: دکتر حسین آرومندی

چاپ اول زمستان ۱۳۷۵

تعداد ۲۰۰۰ جلد

چاپ: فرشویه

انتشارات بهجت، تهران خیابان ولی عصر دوراهی یوسف آباد

تلفن ۸۸۵۷۱۷۶

حق چاپ محفوظ است.

قیمت ۴۸۰ تومان

پیشگفتار مترجم

برجسته‌ترین شاگرد «راما کریشنا» (از عرفای بزرگ هند، ۱۸۸۶-۱۸۳۴)، سوامین ویوه کانااندا^۱ - با نام اصلی نارندراناث داتا^۲ - است. وی در کلکته در یک خانواده متشخص نظامی به دنیا آمد. در جوانی به مطالعه کتب مقدس هندی و تا اندازه‌ای فلسفه و علوم اروپائی پرداخت. در ۱۸۸۰ در هفده سالگی برای نخستین بار با «راما کریشنا» ملاقات کرد، ولی فوراً تحت تأثیر وی قرار نگرفت. فکر و ذهن عقلی و استدلالی ویوه کانااندا که از مطالعه آثار استوارت میل، هربرت اسپنسر و کثاب کاندراسن^۳ تضح گرفته بود در برابر معتقدات اشرافی را ماکریشنارویه انتقادآمیز پیش گرفت؛ ولی تدریجاً این شخصیت بزرگ (راما کریشنا) نفوذ روزافزونی در او پیدا می‌کرد، مخصوصاً از هنگامیکه وی با مشکلات مادی مواجه شده بود، زیرا پدرش در ۱۸۸۴ فوت کرده و خانواده‌اش را کاملاً در حال افلاس گذاشته بود. نارندراناث بایستی با بیست‌انکاران پدرش طرف بشود و زندگی مادر و برادرانش را براء بیاندازد. ابتدا در نتیجه فقر و بدبختی از همه جا ناامید و عاصی گردید^۴ سپس به آرامش روحی که در سایه ایسمان بدست می‌آید آشنا گردید. تحول فکری او نیز نتیجه خلسه‌هایی بود که همراه معلم خود بدست می‌آورد. ویوه کانااندا پس

1- Svāmīn Vivēkānanda.

2- Narendranāth Datta.

از مرگ معلم خود (راما کریشنا) چندین سال زندگی خانه بدوشی و بیابانگردی پیش گرفت و نواحی عمده هند را زیر پا گذاشت. هنگامیکه شنید که در ۱۸۹۳ در شیکاگو به مناسبت نمایشگاه جهانی یک کنگره جهانی مذاهب تشکیل خواهد یافت، و یوه کانااندا تصمیم به شرکت در آن گرفت. وی در پیش گرفتن این سفر دو هدف داشت: از یکطرف می خواست پیام معرفت حقیقی را که هند پاسدار آنست اعلام دارد؛ از طرف دیگر می خواست در کشورهای ثروتمند آمریکا و اروپا هزینه های لازم را برای تسکین بدبختی های مردمی که در ضمن مسافرتیهای خود در هند دیده بود به دست آورد. درست هنگام مسافرت به آمریکا است که نام و یوه کانااندا را برای خود برگزید. در جریان کنگره در سپتامبر ۱۸۹۳ وی در ضمن یک سخنرانی مفصلی که شور و هیجانی در کنگره برپا کرد نظریه راما کریشنا را که تقوی و پارسائی حقیقی بالاتر و برتر از تمام معتقدات و در تمام ادیان نیز موجود است، تشریح کرد. پس از کنگره، سه سال در آمریکا و اروپا بسر برد و کوشید که آئین ودائی را در آن کشورها ترویج دهد. مشاهده مؤسسات خیریه و کارهای اجتماعی آن دوقاره تحسین وی را برانگیخت. در ژانویه ۱۸۹۷ به هند بازگشت. و یوه کانااندا که به افکار معلم خود وفادار بود، این اصل را پایه گذاری کرد که هر مذهب و دینی را باید از روی اعمالی که ترجمان آند قضاوت کرد. و یوه کانااندا در مبارزه علیه عادات و رسوم قدیمی که سد راه پیشرفت اجتماعی بودند مصلح پرشوری بود. ولی او هم مانند راما کریشنا از حفظ معتقدات توده ای و هندوئیسم جانبداری می کرد. زیرا متقاعد شده بود که توده مردم در آن آئین، پیوستن به وجود جهانی را در لباس سمبلیها می یابند. از ژوئن ۱۸۹۹ تا دسامبر ۱۹۰۰، با وجود خستگی و با وجود بیماری دیابت که روز بروز تاب و توان را از کف او می برد، باز دیگر سفری به اروپا و آمریکا کرد و ولی اینبار بیش از پیش معتقد شد که

آمریکا و اروپا باید مطالب بسیاری در معنویت از هند بیاموزند. سرانجام در ژانویه ۱۹۰۲ در سن ۳۹ سالگی چراغ عمر وی آرام آرام خاموش گردید.

بخشی از زندگی نامه و یوه کانااندا به قلم آلبرت شوایتزر

در کتاب و متفکرین بزرگ هند، که به فارسی ترجمه شده است.

کتاب حاضر یکی از همین سخنرانی هاست که در بالا اشاره گردید. قابل ذکر است که کلمه، عبارت یا عبارات داخل پرانتز، چه در متن و چه در پاورقی، از اینجانب است و خواننده محترم می تواند از خواندن آنها چشم پوشد. لزوم استفاده از توضیحات داخل پرانتز به جهت تکمیل متن و نیز به جهت تسهیل در درک نوشته است. در ادامه بایستی از استاد مسعود مهدوی پور که با نظرات خویش در فهم متن این کتاب مرا یاری دادند، کمال تشکر و سپاس را داشته باشم.

در پایان باید یادآور شد که اگر در این کتاب ادعای درمان بیماریها شده است، منظور بیشتر درمان بیماریهای روانتنی (بیماریهای جسمی با منشأ روانی) است، اگرچه برخی از بیماریهای جسمی نیز با یوگا قابل درمان یا پیشگیری اند و یا پیش آگهی بیماری را بهتر می کند. ولی چنانکه ناتوانی پزشکی مدرن در درمان بسیاری از بیماریها، از اهمیت پزشکی نمی گاهد، در مورد این دانش نیز چنین است.

مترجم: دکتر حسین آرومندی

۲۴/۵/۵

0

دستاروڪ

تمامی آگاهی و دانش ما مبنی بر تجربه است. چیزی که ما دانش استنباطی می‌نامیم، و در آن از خردتر به کلان‌تر می‌رسیم و یا از کل به جزء می‌رسیم، اساس و پایه آن بر تجربه استوار است. مردم در آن چیزی که علوم دقیقه یا علوم ریاضی^۱ نامیده می‌شود، حقیقت را به سهولت درمی‌یابند زیرا متوسل بر تجربیات ویژه انسانی است. دانشمندان به شما نمی‌گویند به هر چیزی ایمان آورید، اما نتایج مشخصی گرفته است که برخاسته از تجارب شخصی اوست و بر پایه استدلالش در مورد آنها از ما می‌خواهد که به نتایج حاصل از تجاربتش ایمان آوریم، او متوسل به برخی تجارب عمومی و جهانی بشریت می‌شود.

در هر علم دقیق، اساسی وجود دارد که برای بشر عمومیت دارد، بطوریکه بیدرنگ می‌توان حقیقت و یا خطا را از نتایج مستخرج از آن، دریافت.

اکنون سؤال اینست: آیا مذهب چیزی به عنوان اساس و قاعده دارد یا خیر؟

من ناچاراً پاسخ خواهم داد هم بله و هم خیر. گفته می‌شود مذهب در مفهوم عام و جهانی آن بر پایه ایمان و اعتقاد^۲ است و در

1- Exact Sciences.

2- Faith and belief.

بسیاری موارد شامل فقط رشته‌های نظری مختلف است و به این دلیل است که می‌بینیم هیچیک از مذاهب با یکدیگر توافق ندارند. از طرفی این اصول نظری براساس اعتقاد است.

مثلاً شخصی می‌گوید که خدای بزرگ بر فراز ابرها جلوس کرده و کل جهان را زیر نفوذ و فرمان خود دارد و همان شخص می‌خواهد که سخن او را تنها به استناد ادعای او باور کنیم. به همان طریق، من ممکن است عقاید شخصی خود را داشته باشم و از دیگران بخواهم به آنها اعتقاد پیدا کنند و اگر از من دلیل و برهان بخواهند، از اثبات مدعای خویش ناتوانم. به همین سبب است که مذهب و فلسفه متافیزیکی، امروزه بدآوازه گشته است. بنظر می‌رسد یک شخص تحصیلکرده، بگوید: «آه، این مذاهب، تنها رشته‌های اصول نظری اند بی‌آنکه بتوان با هیچ معیاری راجع به آنها قضاوت کرد، هرکس عقایدی را که توجه خاص او را به خود جلب کرده است موعظه می‌کند.»

با این وجود، یک پایه اعتقادی همگانی در مذهب وجود دارد که تمام فرضیه‌های ناهمگون و همه عقاید متنوع فرقه‌های مختلف در ممالک گوناگون را زیر نفوذ خود دارد. لذا با توجه به اساس آنها درمی‌یابیم که بنابر تجربیات همگانی پایه‌ریزی شده‌اند. در حلقه نخست، می‌دانیم که مذاهب مختلف سراسر دنیا به دو بخش تقسیم می‌شوند، مذهبی که کتاب دارند و مذهبی که فاقد کتاب‌اند. مذهبی که دارای کتاب می‌باشند، توانمندترین و پُر پیروترین مذهبند.

اما مذهبی که فاقد کتابند عمدتاً یا محو شده یا عاری از قدرتند و لذا تعداد کمی اشخاص غیرآشنا به‌امور، پیروان بسیار اندک آنها را تشکیل می‌دهند.

با اینحال در تمام مذاهب یک اشتراک نظری، وجود دارد و آن اینست که حقیقتی که تعلیم می‌دهند، نتایج تجربیات اشخاص

ویژه‌ای است.

یک مسیحی از شما می‌خواهد، به مذهب او، به مسیح و به اینکه مسیح تجسم خداست اعتقاد پیدا کنید. و شما را به ایمان آوردن به خدا، به روح و تعالی آن روح بشارت می‌دهد. اما اگر از او دلیل بخواهید، او صرفاً خواهد گفت که به آنها اعتقاد دارد.

توجه به سرچشمه مسیحیت مبین آنست که مسیحیت مبتنی بر تجربه مسیح است.

مسیح اظهار کرده که خدا را مشاهده کرده است؛ حواریون نیز گفتند که خدا را به واسطه احساس دریافته‌اند و از این قبیل.

به همین نحو در بودیسم، بودا حقایق ویژه‌ای را تجربه و مشاهده نمود و پس از دریافت و درک آنها، مشاهدات خویش را به جهانیان اعلان کرد.

همچنین در نزد هندوها، به استفاده کتب ایشان، ریشی‌ها یا حکما کسانی‌اند که حقایق خاصی را تجربه و موعظه کرده‌اند.

بنابراین واضح است که همه مذاهب جهان بر یک پایه همگانی و مستحکم کل دانش بشر - تجربه و مشاهده - بنا شده‌اند.

تعلیم‌دهندگانی که توانستند خداوند را به چشم دل بنگرند و روح خویش را مشاهده کنند، فرجام‌شان را پیش‌بینی کرده، آخرت خود را دیدند و سرانجام همه آنها را موعظه کردند. این تجربیات در زمان حاضر غیرمحتمل می‌نماید؛ به دلیل اینکه تصور می‌کنیم احتمال تکرار این تجربیات برای ما وجود ندارد، اکنون ناچاراً مذهب را تنها از روی ایمان باور داریم. ولیکن اگر در این جهان یک تجربه در هر رشته خاصی از دانش عملی شده باشد، به‌طور کلی نتیجه می‌شود که آن تجربه از میلیونها سال قبل هم محتمل بوده است و تا ابد نیز احتمال

تکرار آن وجود خواهد داشت.

یکنواختی^۱، قانون بی چون و چرای طبیعت است، چیزی که یکبار رخ داده، همیشه می تواند دوباره رخ دهد. بنابراین مذهب نه تنها صرفاً براساس تجربیات انسانهای زمانهای کهن نیست بلکه هیچ انسانی بی آنکه خودش دریافت مشابهی از آن داشته باشد، نمی تواند مذهبی باشد.

فایده زیادی از گفتگوی صرف درباره مذهب، تا خود شخص آنرا احساس نکند، بدست نمی آید. به چه علت آشنفتگی های بسیاری در این رابطه وجود داشته است و بسیاری جنگها و منازعات به نام خدا در گرفته است؟ خونریزی به نام خدا، به این علت بوده است که آن مردمان هرگز به سرچشمه و اصل مذهب توجهی نداشته اند.

ایشان تنها به رسوم نیاکانشان خوشنود بردند و خواستند دیگران نیز از آنان پیروی کنند. اما چه حق دارد کسی بگوید که واجد روح است اگر آنرا احساس نکرده باشد، یا بگوید خدا در آنجاست اگر او را با چشم دل ننگریسته باشد.

شاید بهتر است یک ملحد رک گو با شما تا یک منافق.^۲

عقیده امروزی از یکسو به واسطه دانش اکتسابی درباره مذهب و متافیزیک و همه تحقیقات خود در جستجوی خدای متعال بی اثر می نماید و از سوئی دیگر بدون دانش کافی به نظر می رسد ایمان و عقیده آنجیزی است که واقعاً پایه و اساس علمی ندارد.

درواقع تنها ارزش این عقاید آنست که انگیزش توانمندانهای را برای انجام اعمال نیک در دنیا فراهم می کنند.

1- Uniformity (یکنواختی نه به مفهوم رایج آن).

۲- (همچون جنگهای صلیبی).

3- It is better to be an out spoken atheist than a hypocrite.

اگر آدمیان به خدای یگانه ایمانی از این نوع داشته باشند، البته می توانند نیک کردار، و لذا پیروان خوبی باشند.

اگرچه نمی توان آنان را به خاطر دارا بودن این عقاید سرزنش کرد، ولی به نظر می رسد، همه آموخته ها و عقاید ایشان به سادگی، ناهماهنگی ابدی کلام، بی هیچ اصل و استحکامی در پس آنهاست. اینان خواستار زندگی براساس کلمات شده اند؛ آیا به داشتن چنین روشی محققند؟ اگر حق دارند، در آنصورت اینجانب نتوانسته ام کمترین توجهی را به طبیعت بشر مبذول دارم.

انسان خواهان حقیقت است و مایل است آنرا برای خودش تجربه کند؛ وقتی آنرا به جنگ آورد و درک کرد، و در اعماق وجودش احساس کرد، آنگاه به طور مثال داهای را اعلان می کند، سپس تمامی تردیدها ناپدید شده، همه تاریکیها محو می شوند و هرگز بی راهی بدلی می شود.

به گفته انجیل: «شما ای فرزندان شرارت، حتی برای شمائی که در شرارت در بالاترین رتبه اید، راه آشکار است؛ تنها یک راه خروج از همه تاریکیها وجود دارد و آن اینست که خدا را که ورای همه تاریکیهاست درک نمایید؛ جز این راه دیگری نیست». دانش تسخیر طبیعت درون^۱ برای پیشرفت به سوی حقیقت و دستیابی به آن پیش از توصیه به انجام اعمال انسانی و خیرخواهانه، یک روش علمی و عملی دقیق را طرح و پیشنهاد می کند. در حله نخست، کسب هر دانشی بایستی روش تحقیق خاص خود را دارا باشد. اگر بخواهید یک اخترشناس شوید ولی فقط بنشینید و بانگ برآرید: علم نجوم! علم نجوم! هرگز موفق به کسب این دانش نخواهید شد.

بایستی پس از مطالعات کافی به رصدخانه ای رفته، تلسکوپ

بردارید و ستارگان و سیارات را مطالعه کنید، تا بتدریج، سرانجام اخترشناس شوید. همچنین است در مورد علم شیمی که یک روش ویژه علمی بایستی دنبال شود.

می باید به آزمایشگاه بروید و مواد مختلف را برداشته، مخلوط و با ترکیب نمایید، با آنها آزمایش کنید تا بدین طریق دانش شیمی را به تدریج کسب نمایید.

من می توانم شما را هزاران موعظه و اندرز اخلاقی و مذهبی بدهم، اما اینها نخواهد توانست از شما یک فرد مذهبی بسازد، مگر روش ویژه آنرا آموخته باشید.

این دستاوردها حقایقی است حاصل آمده از تجربیات مردان بزرگ، که در جهان، نیک روشی داشته اند.

آنها حقایق را برتر از آنچه حواس می تواند برای ما به ارمغان آورد، دریافته اند و ما را نیز به تحقیق در این خصوص فرامی خوانند.

آنان از ما می خواهند که روشی را اختیار نموده و سپس صادقانه آنرا اجرا نماییم، و آنگاه اگر نتوانستیم این حقایق والا^۱ را بیابیم، حق است بگوئیم که دعوی ایشان عاری از حقیقت است، اما پیش از آنکه هیچ عملی انجام داده باشیم، انکار حقیقت مورد ادعای این بزرگان، معقول نمی نماید. پس بایستی با ایمان کامل کارکرد، و روشهای مقرر شده را به کار بست و آنگاه است که نور و روشنی^۲ خواهد درخشید.

در دانش اکتسابی از تعمیم^۳ بهره می جوئیم، و نیز اساس تعمیم بر

1- High truths.

2- Light

(این کلمه به معنی استعداد و توانایی هم می باشد ولی در اینجا نور و روشنائی، «حقیقت» را بهتر می نمایاند، همچنانکه می گوئیم از تاریکی جهل به روشنائی حقیقت.)

3- Generalization.

مشاهده استوار است. ابتدا واقعیات^۱ را مشاهده نموده و سپس آنرا تعمیم می دهیم و بعد نتایج یا اصول را از آن استخراج می کنیم.

دانش ذهن^۲، دانش طبیعت درونی انسان و دانش اندیشه و تفکر، هرگز نمی توانند بقائی داشته باشند مگر اینکه ابتدا توان مشاهده واقعیتهائی را که در آن پیش رفته ایم، داشته باشیم، در مقام مقایسه، مشاهده واقعیات موجود در دنیای برونی^۳، سهل و آسان است، زیرا بسیاری ادوات که اختراع شده اند می توانند به این منظور مورد استفاده قرار گیرند، ولی در مورد دنیای درون، فاقد وسیله ای بیرونی برای کمک به خویش هستیم. در عین حال می دانیم که لازم است به منظور کسب دانش واقعی به «مشاهده» متوسل شویم. بدون یک تجزیه و تحلیل مناسب، هر دانشی به طور ناامیدکننده ای به جز فرضیاتی بیش نخواهد بود، و این است دلیل آنکه همگی روانشناسان، البته به جز تعداد معدودی که اسباب مشاهده را یافتند، از بدو امر با یکدیگر در منازعه بوده اند. دانش راجا یوگا، در وحله نخست، قصد دارد که اسباب مشاهده حالات درونی را در اختیارمان گذارد. وسیله اینکار خود ذهن^۴ است.

توان و قدرت توجه کردن، هنگامی که به شکل مناسب هدایت شود و به سمت دنیای درون جهت دهی شود، ذهن را تجزیه و تحلیل کرده، نوری بر واقعیات درونی می افکند.

توانائی های ذهن بمانند شعاعهای نور است که پراکنده و لذا ناپدید گشته اند ولی هنگامی که متمرکز شوند، روشنی می بخشد.

همان مشاهده دقیق که برای یک دانشمند علوم غیرمربوط

1- Facts.

2- Mind.

3- External.

۴- (یعنی از خود ذهن برای تجزیه و تحلیل ذهن بهره می جوئیم زیرا به قول یونگ، برای شناخت روان نقطه انکائی در بیرون وجود ندارد.)

به‌روان، به‌سمت دنیای خارج و بیرون جهت‌دهی می‌شود، برای روانشناس به‌سوی دنیای درون جهت‌دهی می‌شود که البته به‌تمرین بسیاری نیازمند است.

از کودکیمان تاکنون آموخته‌ایم که صرفاً به‌امور بیرونی توجه داشته باشیم، اما هرگز نیاموخته‌ایم نسبت به‌مسائل درونی نگران باشیم، به‌علاوه اغلب ما تقریباً توان^۱ مشاهده کارکردهای درونی را از دست داده‌ایم.

گویی بازگرداندن ذهن به‌سمت درون و بازداشتن آن از گریز به‌سمت بیرون، و سپس تمرکز دادن همه قدرتهای آن، و تابانیدن آنها بر خود ذهن، به‌آن منظور که شاید طبیعت خود را بشناسد و خود را تجزیه و تحلیل کند، کاری است بس دشوار.

با اینحال تنها طریق رسیدن به‌هرچیزی از جمله ذهن، یک رهیافت علمی است.

حال فایده این آگاهی چیست؟ در اولین گام «خود آگاهی» برترین پاداش آگاهی یافتن است، و ثانیاً همه پستی‌ها و بیچارگیهای آدمی را از بین خواهد برد.

هنگامی که آدمی ذهن خود را کاوش می‌کند، با چیزهایی رو در رو خواهد شد که در گذشته وجود داشته و هرگز نابود نشده‌اند، چیزهایی که به‌مدد طبیعت خود شخص، به‌طور ازلی و ابدی محض و کاملند و تنها پس از این کاوش است که او دیگر دچار ناخشنودی و بیچارگی نخواهد شد. همه نگویند بختی‌ها از ترس و از اشتیاق ارضاء نشده ناشی می‌شوند.

آنگاه که انسان دریابد که هرگز واقعاً نمی‌میرد، ترس از مرگ بر او غلبه نخواهد یافت. وقتی دریابد که می‌تواند بی‌نقص باشد، تمایلات

پست و بی‌ارزش را رها خواهد کرد. این هردو یعنی باور به‌نامیرائی و احساس بی‌نقص بودن بالقوه، عوامل رهایی از بوده‌هایند. تحت این شرایط حتی تا مادامی که در این جسم خاکی بسر می‌بریم، بیچارگی در کار نخواهد بود و سعادت، کامل است. تنها یک روش ویژه وجود دارد که با آن می‌توان به‌این آگاهی نائل شد، و آن «تمرکز» نام دارد. شیمی دان در آزمایشگاه خویش، همه انرژیهای ذهنی خود را در یک کانون متمرکز نموده و بر روی موادی که تجزیه و تحلیل می‌کند، می‌افکنند؛ و آنگاه اسرار آنها را درمی‌یابد. اخترشناس تمامی انرژیهای ذهن خود را متمرکز نموده و از میان تلسکوپ خود به‌آسمانها می‌افکند؛ و اینچنین است که سیارات و ستارگان رازهای خود را بر او آشکار می‌کنند.

من هرچه بیشتر بتوانم افکارم را بر روی موضوعی که در حال صحبت کردن آن با شما هستم متمرکز کنم، بیشتر می‌توانم روشنائی ادراک را بر ذهن شما بنمایم.

چگونه ممکن است جز به‌واسطه تمرکز قدرتهای ذهن، آگاهیهای موجود در جهان حاصل آمده باشد؟ جهان برای آشکار کردن اسرار خود آماده است، تنها اگر چگونه کوفتن به‌در حق، حلقه وجود را بدانیم و نیز راه فراهم آوردن آنچه در این طریق ضروری است. قدرت و نیروی نواختن به‌در حق، حلقه وجود را، از طریق تمرکز حاصل می‌آید.

از آنجا که برای قدرت ذهن انسان هیچ حدی متصور نیست، هرچه بیشتر متمرکز شود، قدرت بیشتری بر روی یک نقطه فراهم آورده می‌شود؛ و راز همین است.

تمرکز دادن ذهن بر روی اشیاء بیرونی، نسبت به‌آنچه درونی است

1- Concentration.

1- Faculty.

آسانتر است؛ ذهن به‌طور طبیعی به سمت بیرون تمایل دارد، اما در مواردی مثل مذهب، روانشناسی و یا متافیزیک، او بزه و سوژه^۱ یا ماده و ذهن، یگانه‌اند؛ در اینجا ماده یا او بزه درونی است، و چون خود ذهن نیز ماده است لازم است که ذهن، خود را مطاعنه کند یعنی ذهن، ذهن را مطالعه کند.^۲ می‌دانیم که قدرت ذهن، تفکر^۳ نام دارد. «من» یا شما در حال گفتگو هستیم، در همین حال گوئی «من» در کناری ایستاده‌ام و چیزی را که «من» در حال گفتن آن هستم، این شخص ثانی، می‌شنود و آگاهی می‌یابد. شما کار و فکر می‌کنید، در همین حال بخشی از ذهن‌تان کناری ایستاده، آنچه را از ذهن شما حضور می‌کند، نظاره‌گر است. پس بایستی قدرتهای ذهن متمرکز شده و این تمرکز بر روی خود ذهن منعکس شود؛ و همانگونه که تاریکترین مکانها اسرار خود را در حضور نفوذ نور خورشید آشکار می‌نمایند، این تمرکز ذهنی نیز به‌رازهای درونی خود نفوذ می‌کند.

آهن‌گام است که به‌اصل ایمان و به‌مذهبی معتبر واصل خواهیم شد.

آنگاه درک خواهیم کرد که آیا واجد روح هستیم یا نه، و آیا خدایی در جهان هست یا خیر، و آیا عمر تنها چشم برهم زدنی است یا تا ابد ادامه خواهد داشت.

این آنچیزی است که راجا یوگا پیشنهاد آموختن آنرا می‌کند. هدف همه این تعالیم آنست که چگونه ذهن را متمرکز نمائیم، سپس چگونه زوایای درونی ذهن مادی را کشف نمائیم، پس از آن چگونه محتویات آنها را تعمیم دهیم و نتایجی از آنها برای خود به‌دست آوریم.

1- The object and the subject. 2- Mind studying mind.
3- Reflection.

بنابراین هرگز این سؤال مطرح نیست که مذهب ما چیست، آیا معتقدان به‌وجود خدا هستیم یا منکران وجود خدا؛ و یا مسیحی، یهودی یا بودایی هستیم.

ما ابناء بشر هستیم، و همین کافی است. هر موجود بشری حق دارد در پی علت امور باشد، و تنها اگر تحمل مشقات را داشته باشد، سؤال او توسط خودش پاسخ داده می‌شود. پس تا اینجا در تحصیل^۱ راجایوگا، ایمان و عقیده به‌ماوراء شروط لازم نیستند.

به‌هیچ چیز اعتقاد نیابید مگر خودتان آنرا دریافته باشید، این است آنچه را جایوگا به‌ما می‌آموزاند. «حقیقت» برای برپا نگه داشته شدن به‌هیچ حائلی نیاز ندارد.

آیا وقایع در حالت بیداری ما برای اثبات واقعی بودن خود، نیاز به‌تصورات یا رؤیاهائی دارند؟ مسلماً خیر.

تحصیل راجایوگا زمانی زیاد و کوششی مداوم می‌طلبد.

بخشی از این تمرین، جسمانی^۲ است، ولی بخش عمده آن با ذهن و شعور^۳ سروکار دارد. همچنانکه پیش می‌رویم، پی خواهیم برد که چقدر ذهن و بدن در ارتباط صمیمانه^۴ و تنگاتنگی با یکدیگرند. اگر اعتقاد داشته باشیم ذهن همان بخش لطیفتر بدن مادی است، و بر روی بدن عمل می‌کند، پس بدین جهت می‌توان جدأ معتقد بود که بدن نیز باید واکنشی نسبت به‌ذهن از خود نشان دهد.^۵

اگر جسم بیمار باشد، ذهن نیز بیمار خواهد شد و اگر بدن سالم باشد ذهن قوی و سالم را در خود پی‌پروراند. در حالت خشم و

1- Study.

2- Physical.

3- Mental.

4- Intimately.

۵- (برای اطلاع بیشتر خوانندگان محترم باید متذکر شد که بیماریهای روان - تنی و تن - روانی، در اثر تأثیرات متقابل جسم و روان که البته در حالت بیماری از تعادل خارج شده است، ایجاد می‌شوند).

عصبانیت، آشننگی ذهن بر جسم اثر می‌گذارد و در حالت بیماری جسمی، آشننگی ذهن از پی خواهد آمد.

در اغلب اشخاص، ذهن عمدتاً تحت سلطهٔ جسم است، و لذا ذهن ایشان تکامل اندکی یافته است. نودهٔ وسیعی از آدمیان، سیر مختصر از حیوانات متمایزند. حتی در بسیاری موارد، قدرت کنترل در ایشان تنها اندکی بیش از حیوانات پست تر است. به‌طور کلی ما نفوذ و تسلط ناچیزی بر ذهن خود داریم. ولی در ابتدا ملزم به تسلط بر جسم و نیز یاری گرفتن از جسم به‌شکل خاص، هستیم. هنگامی که بدن به‌قدر کافی تحت کنترل درآمد، می‌توانیم سعی در جهت تحت نفوذ درآوردن ذهن نمائیم. به‌وسیلهٔ نفوذ و تسلط بر ذهن، قادر خواهیم بود که آنرا به‌میل خود به‌عملی که منظور ماست واداریم و نیز می‌توانیم آنرا وادار به تمرکز توانایی‌هایش به‌همانگونه که دلخواه‌مان است، نمائیم.

براساس تعالیم راجا یوگا، دنیای بیرونی چیزی نیست جز شکل آشکار^۱ دنیای درون یا دنیای حساس^۲ و لطیف.

حساستر و لطیفتر همیشه سبب است و محسوستر، اثر و نتیجه. پس دنیای بیرون اثر و نتیجه است و دنیای درون سبب و علت. به‌طریق مشابه، نیروهای بیرونی تنها بخش‌های محسوس‌تر و خشن‌ترند، ولی نیروهای درونی لطیف‌تر و ناپتیر. انسانی که کشف نموده و آموخته است که نیروهای درونی‌اش را چگونه تحت نفوذ خود درآورده، قدرت تسلط بر کل طبیعت را به‌دست خواهد آورد. چیزی را که یوگی^۳ برای خود قصد انجام آنرا دارد، کمتر از تسلط یافتن بر همهٔ جهان و بر همهٔ طبیعت، نیست.

یوگی می‌خواهد به‌نقطه‌ای برسد که «قوانین طبیعت^۱» نامیده می‌شود، به‌طوری‌که این قوانین نفوذی بر او نداشته ولی او قادر به‌دستیابی به‌فوق‌هدگی آنها باشد.

او مرشد کل طبیعت درون و بیرون خواهد بود. پیشرفت و تمدن نسل بشر، به‌سادگی مفهومش کنترل این طبیعت‌هاست.

نژادهای گوناگون، روشهای متفاوتی را در کنترل طبیعت اختیار نموده‌اند. عیناً همانطور که در یک جامعه بعضی افراد خواستار کنترل طبیعت خارج یا بیرون هستند، و در همان جامعه، دیگران خواستار تسلط بر دنیای درون‌اند. برخی می‌گویند که به‌واسطهٔ تسلط بر طبیعت درون هرچه را که بخواهیم زیر نفوذ و سلطهٔ خود درمی‌آوریم. برخی دیگر درست عکس این نظر را دارند و مدعی‌اند که با کنترل طبیعت خارجی یا بیرونی همه‌چیز مضیع^۲ می‌گردد. در تحلیل نهائی هر دو گروه درست می‌گویند. زیرا اصولاً جانی برای تقسیم‌بندی به‌شکل درونی و بیرونی وجود ندارد.

این تقسیم‌بندیها محدودیت‌های کاذبی‌اند که نمی‌توانند واقعاً وجود داشته باشند. برون‌پنداران و درون‌پنداران^۳ عازم به‌سوی مقصدی‌اند که، وقتی هر دو به‌نهایت آگاهی خودشان دست یابند، در یک نقطه به‌یکدیگر خواهند رسید.

همانگونه که طبیعی‌دان وقتی آگاهی خود را متعبد به‌این محدودیت‌ها نمود، درخواهد یافت که کم‌کم این آگاهی‌ها به‌فوق طبیعت یا متافیزیک استحاله می‌یابند، همینطور هم یک عالم ماوراء طبیعت یا متافیزیک درمی‌یابد که در واقع افتراقی بین ذهن و ماده که او آنان را جدا از هم می‌پنداشته است، وجود ندارد. هدفه و بنایان

1- Nature.

2- Externalists and materialists.

1- Gross.

2- Subtle.

3- Yogi.

همه علوم، دستیابی به وحدت^۱ و یگانگی است. وحدتی که از طریق آن کثرت پدید می آید (یعنی وحدتی که بالقوه کثرت است)، همان وحدتی است که به صورت کثرت وجود دارد (یعنی کثرتی که بالقوه وحدت است).

دانش تسخیر طبیعت درون پیشنهاد می کند که از دنیای درون آغاز نمائیم. با مطالعه طبیعت درونی، و از آن طریق مطالعه کل جهان، هر دوی درون و بیرون را تحت نفوذ و تسلط خود درمی آوریم. این رهیافت، رهیافتی است بس کهن.

هند دژ ویژه این رهیافت بوده است، هرچند ملل دیگر نیز به آن مبادرت نموده اند. در کشورهای غربی به عنوان عرفان به آن نگریسته شد و آنانی که خواستند آنرا عملی کنند با عنوان جادوگران یا ساحران سوزانده یا کشته شدند.

در هند به دلایلی متفاوت، ارائه این امر در اختیار کسانی قرار گرفت که بخش عمده دانش را محو و نابود کردند و تلاش نمودند که باقی مانده آنرا به صورت رازی عظیم جلوه گر کنند.

در اعصار جدید بسیاری از تعلیم دهندگان پرآوازه که از غرب برخاسته اند، به مراتب بدتر از آنهایی اند که از هند؛ زیرا معلمین هند حداقل به برخی چیزها آگاهی داشتند حال آنکه مفسرین^۲ مدرن فاقد آن آگاهی اند. هرآنچه که در اصول و روش یوگا راز و رمز می نماید، بایستی به یکباره به دور افکنده شود. می توان گفت بهترین راهنما در زندگی اقتدار است. در یک رهیافت مذهبی، هرآنچه که باعث ایجاد ضعف در انسان می شود و یا از نظر عملی به کار او نمی آید، کنار گذاشته می شود. حال آنکه عرضه کنندگان راز و رمز آئین مذهبی باعث تضعیف مغز انسان می شوند. این معضل در یوگا - یکی از

1- Unity.

2- Exponent.

برترین دانشها - تقریباً مسئله ساز نیست و با وجود ندارد. از آغاز ظهور یوگا یعنی بیش از چهار هزار سال پیش، یوگا در هند به شکل کامل خود، متشکل، طرح و عرضه شد. واقعیت جالبی که وجود دارد اینست که هرچه زمانه جدیدتر می شود، مفسرین اشتباهات فاحش تری مرتکب می شوند، ولی هرچه قدمت بیشتری داشته اند، بخردانه تر نگاشته اند. اغلب نگارندگان جدید از انواع آئینهای مذهبی سخن رانده اند. بنابراین عرضه یوگا بر عهده اشخاصی قرار گرفته که به جای ترسیم نمای کل این عالم آشکار و تعقل نمودن برآن، آنرا به شکل آئین و تشریفات مذهبی درآورده اند. آنان بدین منظور چنین کردند که شاید قدرتی برای خود فراهم آورند.

در قدم اول باید بگویم پرده ای یا رازی در آنچه که من تعلیم می دهم وجود ندارد. لذا آن مقدار ناچیزی را که می دانم به شما نیز خواهم آموخت.

تا آنجا که بتوانم با ارائه دلایل آنرا اثبات می کنم ولی بیش از آن، خیلی ساده به شما خواهم گفت که کتابها چه می گویند. اعتقاد کورکورانه خطاست. لذا بایستی قوه تعقل و قضاوتتان را به کار گیرید و اقتدار تمرین کنید تا اینکه خودتان دریابید که آیا چنین تجربیاتی محتمل الوقوع هست یا خیر.

دقیقاً به همان روشی که علوم دیگر را کسب نموده اید این دانش را نیز فراخواهید گرفت. هیچ گونه ابهام و یا مخاطره ای در آن نیست. این حقیقت باید در مکانهای عمرمی و درگسترده آفتاب عالم تاب اندرز داده شود و هر تلاشی برای به ابهام کشاندن این حقایق موجب خطر بزرگی است.

پیش از آنکه بیشتر رویم کمی درباره فلسفه سانکیا^۱ با شما خواهم

1- Sankhya.

گفت؛ فلسفه‌ای که راجا یوگا تماماً براساس آن بناگشته است. برطبق فلسفه سانکیا، پیدایش و تکوین قوه ادراک به صورت زیر است.

تأثیرات اشیاء بیرونی توسط تجهیزات سطحی بدن، حمل شده و توسط مراکز دریافت‌کننده مغز و یا اعضاء داخلی تر بدن دریافت می‌شود؛ اعضاء داخلی تر بدن نیز این تأثیرات را به ذهن منتقل می‌کنند، و بالاخره پوروشا^۱ یا روح است که آنها را دریافت می‌کند. 'هننگام' است که می‌گوئیم چیزی درک شده است. سپس ذهن گوئی پیام را به مراکز حرکتی بازمی‌گرداند تا آنچه مورد نیاز است به انجام رسد.

به استثناء پوروشا، همگی این واسطه‌ها از جنس ماده‌اند اما ذهن ماده لطیفتری از اعضاء بدن است. آن مرادی که ذهن از آنها ترکیب یافته است، تحت عنوان تانماتراس^۲ که شکلی از ماده ذی شعور است نیز نامیده می‌شود.

این مواد به شکل ماده محسوس و برونی درمی‌آیند. زیرا بین قوه ادراک^۳ و ماده محسوس، تنها تفاوت در مرتبه آنهاست. این روانشناسی سانکیا است.

تنها عنصر غیرمادی در وجود انسان پوروشا است.

ذهن نیز یک وسیله است که گوئی در اختیار روح است و از طریق آن، روح، اشیاء بیرونی را درک می‌کند. ذهن دائماً در نوسان و تغییر و تردید است ولی هنگامی که بدون نقص شد، می‌تواند به خودش یا به اعضاء بدن ضمیمه شود و یا حتی بدون این ضمیمه شدن، همچون بی نقص وجود داشته باشد. به صورت مثال اگر من به تیک تاک

1- Purusha.

2- Tanmatras (اعت سانسکریت).

3- Intellect.

ساعت با توجه زیادی گوش دهم، احتمالاً رؤیت من مختل می‌شود، هرچند چشمان خود را نبسته باشم. این موضوع نشان می‌دهد که ذهن در اینحال ضمیمه حس بینائی نشده است ولی در همین ضمن ضمیمه عضوهای شنوائی شده است.

اما ذهن بدون نقص، می‌تواند به همه اعضاء به طور همزمان نیز ضمیمه شود.

ذهن بدون نقص و پیراسته قدرت برگرداندن توجه خود به عمق درون را دارد. این قدرت انعکاس، همان چیزی است که یک یوگی قصد به دست آوردن آنرا دارد؛ یعنی به واسطه تمرکز دادن قدرت ذهنی و بازگردانیدن آن به سمت درون، در جستجوی آنچه چیزی است که در دنیای درونش در شرف وقوع است.

در این مورد اعتقاد صرف توصیه نمی‌شود بلکه بایستی به آنچه توسط فیلسوفانی نامی تجزیه و تحلیل شده و اکنون به دست ما رسیده است تاسی نمود.

فیزیولوژیستهای مدرن براین توافقند که چشمها اعضاء اصلی بینائی نیستند بلکه عضو واقعی و اصلی برای دیدن، در یکی از مراکز عصبی^۱ مغز قرار دارد، همچنانکه باقی حواس مراکزی در نقاط مختلف مغز دارند.

این دانشمندان همچنین معتقدند که این مراکز عصبی از همان ماده‌ای تشکیل شده‌اند که خود مغز از آن به وجود آمده است.

سانکیاها نیز مطلبی مشابه همین را می‌گویند. با این تفاوت که خاستگاه فیزیولوژیستها براساس جنبه فیزیکی است، حال آنکه سانکیاها جنبه روانشناسی آنرا مدنظر دارند؛ با وجود این هر دو یک مطلب را می‌گویند.

1- (گیرنده واقعی تصاویر در لب خلفی مغز قرار دارد) Nerve centers.

ولی حوزه کنکاش بویگی ورای این اظهارات است. بویگی نائل شدن به چیزی را مطرح می کند که حالتی لطیف تر از درک است که در آن، شخص حالت های گوناگون ذهنی را درک می کند. چگونه انسان می تواند گذر حس نمودن را مشاهده کند، و نیز اینکه چگونه مغز این حس ها را دریافت می کند، چگونه به یک توانائی تعیین کننده میل می کند. و بالاخره چگونه به پرورشا سپرده می شود. همانطور که هر دانشی نیازمند تدارکات و مقدمات^۱ معینی است و روش خاص خود را دارد و بایستی این روش تعقیب گردد تا دانش پژوه بتواند به فهم آن دانش نائل آید، در راجایوگا نیز این قانون رعایت می شود.

همچنانکه قواعد معینی درباره مواد غذایی مورد نیاز است؛ می باید از آن خوراکی که ذهن خالص برایمان بهارمغان می آورد بهره جوئیم.

اگر به باغ وحش بروید، بیدرنگ خواهید دید، فیله ها، آن حیوانات عظیم الجثه، آرام و اهلی می نمایند. حال اگر به سمت قفس شیرها و ببرها بروید مشاهده خواهید کرد، آنها بی قرار و ناآرامند. این موضوع مبین آنست که نوع ماده غذایی تا چه مقدار می تواند در احوال موجودات، تفاوت ایجاد کند. همه نیروهای فیزیکی که در بدن فعالیت می کنند از راه تغذیه حاصل آمده است، همچنانکه شاهد - این فعالیتها به طور روزمره هستیم. اگر شروع به روزه گرفتن کنید، در ابتدا بدن شما ضعیف خواهد شد، نیروهای فیزیکی و جسمانی تحلیل می روند و پس از چند روز نیروهای عقل نیز دچار زوال می گردند. ابتدا حافظه ضعیف می شود، بعد از آن لحظه ای می رسد که توانائی فکر کردن از شما سلب می شود و در آن صورت بسیار دشوارتر از آنچه قبلاً می توانستید، می توانید رشته یک تفکر را دنبال کنید.

1- Preparations.

۲

مراحل

تسخیر طبیعت درون

راجایوگا به هشت مرحله تقسیم می‌شود. اولین مرحله، یاما (Yama) است شامل: اجتناب از کشتن؛ اجتناب از تجاوز به اموال دیگران؛ خویشن‌داری؛ راستگوئی و صداقت؛ و اجتناب از پذیرفتن هدایا. مرحله بعد، نیاما (Niyama) است یعنی: پاکیزگی و نظافت، خرسندی و فناعت، سادگی، مطالعه، و بالاخره واگذاردن خود به خداوند یکتا.

مرحله سوم، آسانا (Āsana) است یعنی در وضع و حالت خاصی قرار گرفتن).

مرحله چهارم، پرانایاما (Prāyāhara) یا کنترل پرانا (Prana) است. مرحله پنجم، پراتی آهارا (Pratyāhara) یا مقاومت حواس در برابر محسوسات خارجی است.

مرحله ششم، دارانا (Dhāraṇā) یا نگاه داشتن ذهن به طور ثابت بر یک نقطه است.

مرحله هفتم، دایانا (Dhyāna) یا مراقبه است. بالاخره مرحله هشتم، سامادهی (Samādhi) یا فوق آگاهی¹ است. یاما و نیاما، همانطور که می‌دانیم تمرینات اخلاقی‌اند؛ بدون رعایت این قواعد هیچ تمرینی از یوگا نتیجه موفق نمی‌خواهد داد.

1- Superconsciousness.

هنگامی که این هردو برقرار شد، یوگی به برداشت محصول کار خود می‌آغازد؛ زیرا بدون اینها هرگز محصولی به بار نخواهد نشست.

یک یوگی نپایستی در صدد آسیب رساندن به کسی باشد، نه در پندار، نه در گفتار^۱ و نه کردار.^۲ منظور من رحم و شفقت تنها نسبت به انسان نیست، بلکه باید فراتر از آن رفته و جهان و هر چه در آن هست را دربرگیرد.

مرحله آسانا، با وضعیت عبارتست از یکسری تمرینات جسمی و روحی که هرروزه انجام می‌شود، تا وضعیتهای موردنظر پیشرفته‌تر حاصل آید.

بنابراین کاملاً ضروری است که آسانائی را که می‌توانیم به مدت طولانی در آن باقی بمانیم را بیابیم. یعنی آن حالت یا وضعیتی^۳ که برای شخص آسانتر است را انتخاب کند. مثلاً برای تفکر، قرار گرفتن در یک وضع خاص ممکن است برای یک شخص بسیار آسان ولی برای شخص دیگری همین وضعیت، دشوار باشد.

بعدها خواهیم دید در طی بررسی همین قضایای روانشناسی (مثلاً تنگن)، مقدار نسبتاً زیادی عملیات عصبی در بدن به کار می‌آید و کانالهای جدیدی بازمی‌شوند؛ انواع تازه ارتعاشات عصبی شروع می‌شود و انگار همه ساختمان بدن را تغییر مدل می‌دهد.

اما قسمت عمده این فعالیت در طول طناب نخاعی به وجود می‌آید، به طوری که رها و آزاد ماندن ستون یا طناب نخاعی برای حفظ وضعیت، لازم و ضروری است. پس برای حصول این رهاشدگی، صاف بنشینید و سه بخش از بدن یعنی قفسه سینه، گردن و سر را در وضعیت صاف نگاه دارید.

1- Thought.

3- Deed.

2- Word.

4- Posture.

اجازه دهید همه وزن بدن به وسیله دنده‌ها تحمل شود، در اینحال شما وضعیت طبیعی و راحتی خواهید داشت. این وضعیت، تا حدی شبیه آنچه‌ی است که در هاتا یوگا^۱ به کار می‌رود که کاملاً با فیزیک بدن سروکار دارد و هدفش افزایش توانمندیهای جسمی است که فعلاً به آن کاری نداریم. به مرحله فرآگیری و انجام این تمرینهای یوگا کار یک روز نیست و با این همه موجد تکامل هم نمی‌باشد.

حاصل این شاخه از یوگا، افزایش طول عمر است؛ در هاتا یوگا انگیزه اصلی و عمده، تندرستی است. این تمرینها از بیماری و فرسودگی پیشگیری می‌کنند. ولی این کل نتیجه این تمرینهاست. یک درخت انجیر هندی ۵۰۰ سال عمر می‌کند اما تنها یک درخت انجیر هندی می‌ماند و نه بیشتر. پس اگر انسان صرفاً عمر دراز داشته باشد، فقط حیوان سالمی است و نه بیشتر. البته بعضی از درسهای هاتا یوگا بسیار مفیدند. برای مثال، برخی از شما دیده‌اید که چقدر مفید است اگر صبح ناشتا آب سردی را با بینی بالا بکشید؛ و آنوقت در تمام روز، مغز شما احساس لطافت و خنکی خواهد کرد؛ با انجام این تمرین هیچگاه سرماخوردگی نیز به سراغتان نخواهد آمد. انجام این تمرین بسیار ساده است، بینی‌تان را در آب قرار دهید و از طریق منخرین آب را به داخل بینی بکشید.

پس از آنکه شخص آموخت چگونه صاف بنشیند، باید تمرینی را که براساس دستورات مدارس ویژه این امر به‌وی تعلم داده می‌شود را به‌انجام برساند، این تمرین پالایش اعصاب^۲ نامیده می‌شود. برخی استادان معتقدند که این بخش تصفیه یا پالایش اعصاب تعلق به راجا یوگا ندارد؛ ولی به‌استناد یک منبع موثق و مهم یعنی

1- Hatha-Yoga.

2- Purifying of nerves.

شانکاراچاریا^۱ که یک کتاب یوگاست، این موضوع توصیه شده است: «کسی که تفاله‌های ذهنش به واسطه پرانایا ما پاک شده است به برهمن وارد شده است.»

ابتدا اعصاب پالایش می‌شوند و پس از آن توانائی تمرین پرانایاما حاصل می‌آید. اکنون روش پالایش رشته‌های عصبی: منخر راست را با شست دست بگیرید، از سوراخ بینی چپ آنقدر که می‌توانید هوا را به داخل بکشید سپس بلافاصله منخر چپ را بگیرید و از سوراخ بینی راست هوا را بیرون بدمید. مجدداً از منخر راست هوا را استنشاق کنید و از چپ بیرون دهید؛ این کار را سه تا پنج بار در چهار وقت شبانه روز انجام دهید، در طلوع صبح، در اواسط روز، در غروب و بالاخره در نیمه‌شب. در مدت پانزده روز تا یکماه پالایش اعصاب صورت می‌گیرد، از آن پس می‌توانید پرانایاما را تمرین کنید. تمرین، بسیار ضروری است. ممکن است شما هر روز وقت قابل ملاحظه‌ای را به شنیدن حرفهای من اختصاص دهید، اما اگر تمرین نکنید هرگز در این راه گامی هم به پیش بر نخواهید داشت. درک و فهم این مسائل، بدون تجربه نمودن آنها امکان‌پذیر نیست. صرفاً با گوش دادن به توضیحات و فرضیات کاری از پیش نمی‌رود. لذا ناچاریم ببینیم و احساس کنیم.

فقط در چند مورد باید از تمرین اجتناب کرد. اول آنکه اگر بدن در شرایط مناسب نباشد، تمرین بایستی متوقف شود. بنابراین ناچاریم جسممان را در شرایط سلامت نگاه داریم؛ بایستی مراقب خوردن و آشامیدن خود و نیز آنچه انجام می‌دهیم، باشیم.

یک تمرین ذهنی همواره بایستی انجام گردد تا بدن در یک وضعیت تقویت شده بماند، این تمرین ذهنی همانست که در علوم

1- Shankara charya.

مسیحی^۱ اجرا می‌شود. نباید فراموش کنیم که سلامتی وسیله‌ای بیش برای نیل به مقصود نیست. چنانچه تندرستی مقصود اصلی بود، به مانند حیوانات بودیم، چرا که حیوانات به‌ندرت دچار بیماری می‌شوند. مانع دوم در انجام تمرین، تردید است. آدمی، همیشه احساس شک و تردید درباره چیزهایی که نمی‌تواند ببیند، دارد. او حتی اگر بخواهد نمی‌تواند صرفاً براساس گفته‌های دیگران به چیزی اعتقاد داشته باشد. پس تردید گریبان وی را خواهد گرفت. حتی آگاهترین مانیزگاهی در حقیقت پاکذب امور دچار تردید می‌شویم. با تمرین در طی چند روز، نظرانی اجسامی، به‌طوریکه به‌قدر کافی تشویق و امیدوارمان کند، حاصل می‌آید. همچنانکه یکی از بانیان فلسفه یوگا می‌گوید: «وقتی نشانه و گواهی به‌دست آمد، اگرچه ناچیز، می‌تواند ایمانی را در مورد کل تعالیم یوگا برای ما به‌ارمغان آوزد». برای مثال، بعد از چندماه تمرین به‌تدریج درمی‌یابید که می‌توانید افکار دیگران را بخوانید؛ چنانکه گویی افکار ایشان را همچون تصویری در پیش روی می‌نگرید.

نیز ممکن است اگر ذهنتان را بر آنچه واقعاً می‌خواهید بشنوید متمرکز کنید، آنچه را که در فاصله دور اتفاق می‌افتد بتوانید بشنوید. این نشانه‌ها در ابتدا ناچیزند اما به‌ما نیروی لازم و ایمان کافی و امیدواری را می‌توانند بخشید.

مثال دیگر، اگر افکارتان را بر نوک بینی خود متمرکز کنید، پس از چند روز، شمیمی (یا بوی خوشی) را حس خواهید کرد که حاکی از آنست که می‌توانیم ادراکات ذهنی خاص، از آنچه که حتی تماس فیزیکی هم با آن نداریم، داشته باشیم. اما همواره بایستی به‌خاطر داشت که اینها اسبابی بیش نیستند؛ هدف، مقصود و نتیجه همه این

1- Christian Science.

تلاشها، رهائی روح^۱ است. تسلط کامل بر طبیعت، و نه کمتر از آن، می‌باید که هدف باشد. بایستی حکمران طبیعت بود و نه بردهٔ آن؛ نه جسم و نه ذهن نبایستی حکمران ما باشند و نیز نباید فراموش کنیم که این بدن از آن‌ماست و نه ما از آن او.

روزی یک‌ایله و یک دیو^۲، آهنگ آموختن دربارهٔ «نفس»^۳ را از مرد فاضل و فرزانه‌ای نمودند، آنان مدتی مدید را به آموختن نزد آن استاد سپری کردند، تا سرانجام مرد فاضل رو به آنان کرد و گفت: «شما خود، همان خدائی هستید که در پی آنید»؛ هر دوی ایشان تصور کردند که منظور پیر فاضل همین بدنشان به عنوان نفس آنهاست.

ایشان کاملاً راضی و خوشنود به سوی مردم بازگشتند و گفتند که «آموخته‌ایم هر آنچه آموختنی بود». بخورید، بیاشامید و شاد باشید؛ ما «نفس» هستیم و هیچ چیز در ماورای ما نیست.

سرشت دیو، جاهل و غبارآلود بود، پس او هرگز جوایز چیزی فراتر از آنچه می‌پنداشت، نشد؛ اما کاملاً خوشنود و راضی از این عقیده بود که خداست و معنی نفس همان جسم و بدن است. اله سرشت خالصتری داشت. او در ابتدا گرفتار این فکر اشتباه شد که «من، این بدن، بر همان هستم». پس در تندرستی و قدرت بخشیدن به جسمش کوشید، تن پوشهای زیبا برتن کرد و همه‌جور لذت را که با تن حاصل می‌تواند شد تجربه کرد. اما پس از چند روز او دریافت که اینها نمی‌توانند منظور مرد فاضل باشند، بایستی چیزی برتر و ورای اینها مورد نظر باشد. پس به سوی مرد فرزانه بازگشت و گفت: بزرگا! آیا آنچه به من تعلیم نمودی، این است که: بدن همان «نفس» است؟ اگر

1- Liberation of the soul.

۲- God and demon. (اله به معنی موجود مظهر نیکی‌ها و دیو به معنی موجود مظهر شیطان است)

3- Self: (من عرفه نفسه فقد عرفه ربه).

چنین است می‌بینیم که همهٔ ابدان فانی‌اند و میرا؛ حال آنکه نفس فناپذیر است. مرد فاضل در پاسخ گفت: آن را بجوی؛ تو آن هستی. سپس اله تصور کرد که نیروهای حیاتی بدن را تأمین می‌کنند همان است که منظور مرد فاضل است. اما پس از چند روز دریافت که اگر تناول کند، این نیروهای حیاتی پابرجا و قوی می‌مانند و اگر سخت از غذا پرهیز کند، این نیروها ضعیف خواهند شد. اله دوباره به پیش مرد فرزانه بازگشت و اینبار گفت: بزرگا! آیا منظور تو آنست که نیروهای حیاتی «نفس» می‌باشند؟ مرد فاضل باز در جواب گفت: به واسطهٔ خودت آنرا بجوی، تو آنی. اله یکبار دیگر به خانه بازگشت، فکر کرد که شاید ذهن «نفس» باشد. اما بزودی دریافت که افکار، بسیار متنوعند، گاهی نیکو و گاهی نکوهیده‌اند؛ باز به سوی پیر دانا بازگشت و گفت: بزرگا! تصور نمی‌کنم که ذهن همان نفس باشد؛ آیا منظور تو آن بود؟ پیر دانا پاسخ داد، خیر، تو آنی، به واسطهٔ خود آنرا دریاب. اله بازم به خانه بازگشت و سرانجام آنچه را که در پی اش بود یافت، یعنی نفس را، مافوق همهٔ افکار، یگانه، بی‌مرگ و زاد، که نه شمشیری بر او کارگر است و نه آتشی آنرا می‌سوزاند. آنکه هوا نمی‌خشکاندش و یا آب آنرا در خود حل نمی‌کند، ازلی و ابدی است، دستخوش حرکت نمی‌شود، نامحسوس است، به همه چیز آگاه است، و خالقی به هرکاری قادر؛ نه ذهن است و نه بدن، بلکه فوق همهٔ اینهاست. آنگاه اله به راستی خوشنود گشت. اما دیو به سبب شیفنگی به بدنش، سرانجام هم حقیقت را نیافت. این جهان شامل بسیاری طبایع دیوگونه است و نیز تعدادی اله. اگر کسی قصد تعلیم دانشی را کند که افزایندهٔ قدرت لذت بردن از حواس باشد، گروه کثیری حاضر به فراگیری‌اند. اما اگر کسی قصد معرفی هدف و الائی را داشته باشد، گروهندگان به او اندکند. بسیار کم‌اند آنانی که قدرت درک برتر را دارند، و کمتر از آن کسانی‌اند که رنج تلاش برای دستیابی را بر

خود هموار می‌کنند. اما هستند کسانی که به این نکته آگاهی دارند که حتی اگر جسم انسان بتواند برای هزارسال هم زنده بماند در نتیجه نهائی تفاوتی به وجود نمی‌آید. آنگاه که نیروهائی که بدن را برپا نگه داشته‌اند، زائل شوند، جسم فروریخته و خواهد مرد. هیچ انسانی تاکنون خلق نشده است که بتواند جسم خود را یک لحظه از دگرگونی بازدارد. بدن، نام یکسری تغییر و تحولات است. «همچنانکه در یک رودخانه توده‌های آب در حضور شما هر لحظه در حال تغییرند و توده‌های نوین آب جای قبلی‌ها را می‌گیرند ولی به همان شکل که لحظه‌ای پیش بود بر شما آشکار می‌شود، بدن نیز چنین است.» با وجود این صلاح است که بدنی سالم و قوی داشته باشیم. زیرا این بدن بهترین وسیله‌ای است که در اختیار داریم.

بدن انسان، تکامل یافته‌ترین درین ابدان موجودات دیگر، و موجود بشری نیز برترین مخلوق است. انسان از حیوانات، برتر است، و حتی از فرشتگان نیز؛ حتی دواها^۱ (اله‌ها) بایستی دوباره هیوط کرده و در جسم انسان به‌رستگاری رسند. دواها نمی‌توانند به‌تنهایی به‌رستگاری رسند، حال آنکه انسان بر اینکار قادر است. بنابر عقاید مسلمانان و یهودیان، خداوند آدم را بعد از فرشتگان و بسیاری چیزهای دیگر خلق کرد و پس از خلق آدم به فرشتگان امر نمود که بر آدم سجده کنند، همگی پذیرفتند به‌جز ابلیس؛ سپس خدا ابلیس را به‌نفرین ابدی خود دچار کرد و ابلیس (که از فرشتگان مقرب بود)، شیطان گشت. در پس این حکایت تمثیلی، حقیقتی عظیم نهفته است و آن اینست که آفرینش انسان، برترین نوع آفرینش است. مخلوق پست‌تر، یعنی حیوان، که فاقد آگاهی است، عمدتاً از طریق تاماس^۲ یا

1- Devas (gods).

2- Tamas = (در سانسکریت به‌معنای جهل و تاریکی است).

جهل به‌وجود آمده است. حیوانات برای داشتن افکار عالی ناتوانند، نه فرشتگان و نه دواها نمی‌توانند بی‌واسطه زاده شدن انسان به‌آزادی و رهائی رسند. به‌همان طریق، در اجتماع انسانی، ثروت هنگفت و یا فقر شدید، موانع عظیمی بر سر راه تکامل عالی روح‌اند. بزرگان تاریخ همگی از طبقه متوسطند؛ در این شرایط توانائی‌ها کاملاً به‌یک درجه متعادل و هماهنگ شده‌اند.

انسان نه حیوان است (بسیار پست) و نه خدا (بسیار عالی)، و این بهترین شکل آفرینش است. در بعد اقتصادی نیز امرالبین الامرین برای انسان بهترین وضع است. در بازگشت به‌موضوع خودمان، به‌پرانایاما اشاره کردیم که کنترل تنفس است. پرانایاما چه ارتباطی با تمرکز نیروهای ذهنی دارد؟ تنفس را می‌توان مشابه چرخ طیار یک ماشین تصور کرد که در اینجا ماشین شبیه بدن فرض می‌شود. در یک موتور بزرگ می‌بینیم که این چرخ طیار ابتدا گردش می‌کند و گردش آن به‌دستگاههای کوچک و کوچکتر منتقل می‌شود تا اینکه با مکانیسم بسیار حساس و دقیقی، حرکت انجام می‌شود.

تنفس به‌مثابه چرخ طیار است که تنظیم و تأمین نیروی محرک برای هرکاری را در بدن به‌عهده دارد. اینک نقل یک داستان:

پادشاه بزرگی وزیری داشت، که این وزیر سخت مورد غضب پادشاه واقع شده بود. پادشاه به‌قصد انجام مجازات، او را در بالای برج بلندی محبوس کرد. وزیر در آن محل، تنها گذاشته شد تا از بی‌غذائی و بی‌آبی بمیرد.

از بخت خوش، وزیر، همسری وفادار داشت، زن شبانه به‌کنار برج آمد و شوهرش را صدا زد و خواست بداند آیا می‌تواند به‌او کمک کند، وزیر از همسرش خواست تا بازگردد و شب بعد به‌کنار برج بیاید ولی این بار با خود یک ریسمان بلند، مقداری نخ قند ضخیم و محکم، نخ بقچه و نخ ابریشمی، یک سوسک و مقداری عسل بیاورد.

تقاضای بسیار عجیبی بود ولی همسر وزیر اطاعت کرد و آنچه او خواسته بود فراهم آورد و شب موعود به سراغ شوهر رفت. وزیر به زن فهماند که نخ ابریشمی را به سوسک ببندد، آنگاه قطره‌ای عسل بر شاخکهای حشره بمالد و سپس سوسک را آزاد بگذارد تا با شاخکهایش که به سمت بالا جهت‌گیری شده، از دیوار برج صعود کند.

زن، همه دستورات را اجرا کرد و سوسک سفر دراز خود را آغاز کرد.

حشره، عسل را که در پیش رویش بود می‌بوید و به امید رسیدن به عسل، به بالا می‌خزید. تا اینکه بالاخره به بالای برج رسید، وقتی وزیر حشره را گرفت، دیگر نخ ابریشمی در دستانش بود. او به همسرش گفت که نخ بقیچه را به انتهای نخ ابریشمی ببندد، و بعد آنرا بالا کشید و همین کار را با نخ قند سفت نیز تکرار کرد و بالاخره با ریسمان؛ دیگر بقیچه کارها آسان بود. وزیر از برج توسط ریسمان پائین آمد و گریخت.

در بدن ما حرکت تنفسی همان «نخ ابریشم» است، با در دست گرفتن و کنترل آن خواهیم توانست به جریانهای عصبی یا «نخ بقیچه» و از آن طریق به «نخ قند سفت» که فکر ما است و بالاخره به «ریسمان» پرانا دست باییم؛ تسلطی که ما را به آزادی و رهائی می‌رساند. بشر چیز زیادی در مورد بدن خود نمی‌داند؛ و نمی‌تواند با وسایل فعلی بیش از این هم بداند. شاید بتوان کالبد بی‌جانی را تشریح کرد، و مشاهده کرد که در داخل بدن چه عناصری وجود دارد، همچنانکه حیوان زنده‌ای را در آزمایشگاه می‌توان تکه تکه و تشریح کرد. چرا چیز زیادی درباره جسم خود نمی‌دانیم؟ زیرا توجه ما به قدر کافی بر حرکات بسیار ظریفی که در بدن انجام می‌گیرد معطوف نیست و بنابراین نمی‌توانیم آنها را از هم تمیز دهیم. تنها زمانی می‌توان این

حرکات را درک کرد که ذهن، بسیار هوشیار باشد و مثل اینکه بخواهد به عمق بدن غور کند، عمل نماید. برای کسب چنین درک هوشیارانه‌ای، ناچار باید با دید وسیع‌تری آغاز به مشاهده کنیم. باید بنیاد آنچه را که کل این ماشین (بدن) را به حرکت می‌آورد بشناسیم، و آن پرانا است و تظاهر بارز آن تنفس است. پس در طول تنفس بایست به آرامی به بدن وارد شد؛ که ما را قادر می‌سازد به نیروهای دور از دسترس دست باییم؛ منظوم جریانات عصبی است که در تمامی بدن پراکنده‌اند.

بزودی مشاهده می‌کنیم و می‌آموزیم که آنها را می‌توان احساس کرد و آنگاه شروع به تحت نفوذ و تسلط خویش در آوردن آنها می‌کنیم و سرانجام کل بدن در اختیار ما قرار خواهد گرفت. ذهن نیز اغلب توسط جریانات عصبی مختلف، فعال می‌شود تا آنجا که به حالتی می‌توان رسید که کنترل کامل را بر جسم خود داشته باشیم، و باز این ذهن است که هردو را (جسم و جریان عصبی را) تحت تسلط ما درمی‌آورد.

دانائی توانائی است؛ و ما ناچاریم این توانائی را کسب کنیم، پس بایستی با پرانا یا ما، یا تسلط یافتن بر پرانا آغاز نماییم. پرانا یا ما داستان درازی دارد لذا باید بسیاری تعالیم را برای اینکه کاملاً در ذهن نقش ببندد فرا گرفت ولی این آموزش باید بخش به بخش انجام گیرد. رفته رفته خواهیم دید، سبب هر ترمینی بر ما آشکار می‌شود و نیروهایی که در بدن وجود دارند به جنبش درمی‌آیند. همه این توانائی‌ها را هنگامی کسب خواهیم نمود که به شکل ثابت و دائم تمرین کنیم. هیچ میزانی از استدلالی که من به شما ارائه دهم، قادر نخواهد بود به شما چیزی را ثابت کند مگر آنکه خودتان آنرا به عینه تجربه کنید. به محض آنکه شروع به احساس نمودن حرکت این جریانات عصبی نمودید، تردید از وجود شما رخت خواهد بست،

اما برای حصول این امر به تمرین سخت و هرروزه نیاز دارید. باید حداقل دویار در روز تمرین کنید؛ بهترین اوقات برای این منظور صبح و غروب است. یعنی آنگاه که شب کم کم سپری می شود و یا هنگامی که روز کم کم شب را پذیرا می گردد. هنگام فلک و یا وقت شفق دو هنگامی هستند که با خود آرامش به همراه دارند. جسمتان در این دو زمان تمایل به آرامش دارد. بایستی از این شرایط طبیعی، نیک بهره بریم و به تمرین مبادرت ورزیم. این را برای خود یک قانون کنید که تا تمرین خود را انجام نداده اید چیزی میل نکنید؛ در هند به کودکان چنین تعلیم داده می شود که تا تمرین نکرده و عبادتشان را انجام نداده اند به هیچ کار دیگری نپردازند، که البته رعایت این امر پس از مدتی برای کودک عادی خواهد شد، به طوری که تا تمرین نکرده، احساس گرسنگی نمی کند. بهتر است آنهایی که استطاعت تهیه کردن اتاقی را دارند که بتوان در آن به تنهایی (و بی مزاحمت دیگران) تمرین کرد، چنین جایی را برای خود فراهم کنند. از آن اتاق به عنوان اتاق خواب استفاده نکنید و آنجا را کاملاً پاک و پاکیزه نگه دارید. به آن اتاق وارد نشوید مگر پیش از آن خود را شستشو نموده باشید و ذهناً و جسماً پاکیزه باشید. همیشه در اتاق مورد نظر گُل بگذارید و تصاویری خوش منظر در اطراف قرار دهید. این بهترین محیط برای تمرین یوگی است. صبح و غروب عود بسوزانید. در این مکان از خشم و نزاع و افکار ناپاک بپرهیزید. اجازه ورود به این مکان را تنها به اشخاصی بدهید که همانند شما می اندیشند. آنگاه به تدریج فضایی از پاکي و تقدس اتاق را فرامی گیرید، به گونه ای که اگر احساس ناتوانی شدید، اندوه یا تردید داشته باشید و یا اگر ذهنتان آشفته باشد، به محض ورود به آنجا، خود مکان شما را به آرامش می رساند. این، اعتقاد معبد و کلیسا بود و در بعضی معابد و کلیساها هنوز هم این شرایط را می توان مشاهده کرد، هرچند در اکثر آنها عقیده به این شرایط از بین

رفته است. این اعتقاد همچنین می گوید که با حفظ نوسانات مقدس^۱، مکان را هاله ای از نور فرامی گیرد. آنهایی که قادر به تهیه چنین مکانی نیستند می توانند هر جا که مایلند به تمرین بپردازند. برای شروع، راست بنشینند و اولین چیزی که انجام می دهید این باشد که جریانی از افکار مقدس را به سوی همه هستی و آفرینش روانه سازید. ذهناً تکرار کنید: «فرخنده باد همه چیز؛ آسوده باد همه موجودات؛ پرسعدادت باد همه مخلوقات؛» و این را بر چهار جهت شرق، غرب، شمال و جنوب تکرار کنید.

به زودی در خواهید یافت که سهل ترین راه برای کسب سلامت آنست که برای دیگران نندرستی بخواید، و نیز ساده ترین راه برای به دست آوردن خوشی و سعادت آنست که برای دیگران شادی و خوشحالی بخواید. پس از اینکار، آنهایی که به خداوند اعتقاد دارند بایستی نماز بگذارند. نه برای پول، نه برای سلامتی و نه برای بهشت؛ عبادت برای دانائی و توانائی^۲ و گرنه عبادت خودخواهی است.

آنگاه به جسم خود بیاندیشید؛ جسم سالم و قوی بهترین وسیله ایست که در اختیار دارید. تصور کنید که این جسم همچون سنگ خارا است و شما را در درزوردیدن اقیانوس زندگی مدد می کند. آزادی و رهائی هرگز با سستی حاصل نمی آید. هرچه ضعف است به دور افکنید.

به خود تلقین کنید که جسمتان قوی است و ذهنتان تواناست، امید و ایمان بی حد و مرز به خود داشته باشید.

1- Holy vibrations.

2- Knowledge and light.

۳

پرانایا

1- Prana = (پرانایا نیروی حیات است و نظیر روانی (Psychic) تنفس فیزیکی است)

پرانایاما^۱ برخلاف آنچه که بسیاری تصور می‌کنند مطالبی دربارهٔ تنفس^۲ نیست؛ تنفس اگر نگوئیم هیچ رابطه‌ای، می‌توان گفت رابطهٔ اندکی با پرانایاما دارد.

تنفس، تنها یکی از بسیار تمریناتی است که می‌توان از طریق آن به پرانایامای واقعی دست یافت. پرانایاما به معنی کنترل پرانا است. بنا به عقیدهٔ حکما و فلاسفهٔ هند، کل جهان مرکب از دو چیز^۳ است، یکی از آنها آکاشا^۴ نامیده می‌شود. آکاشا در همه جا هست و بر همهٔ هستی نافذ است.

هر آنچه شکل دارد، یا هر آنچه که نتیجهٔ ترکیب است، از میان آکاشا تظاهر می‌یابد. آکاشا است که به هوا، مایعات و جامدات تبدیل می‌شود. و نیز آکاشا است که بدل به خورشید، زمین، ماه، ستارگان و ستارگان دنباله‌دار می‌شود.

همین آکاشا است که جسم انسان می‌شود، نیز جسم حیوان، گیاهان، و هر چه واجد شکل و قابل رؤیت است، می‌گردد. آکاشا به هر

۱- (پرانایاماها (Pranayamas) تمرینهای یوگی برای کنترل نمودن پرانا، به واسطهٔ تنفس‌اند).

2- Breathing.

3- Materials.

۴- (Ākāsha همان Ether یا عنصر آسمانی است. به تعریف دیگر، اولین عناصر مادی یا اولین حالات ماده؛ یا فضای بین جهان فیزیکی و جهان ستاره‌ای است).

آنچه که حس تواند شد و هرچه که موجود است و زیست می کند بدل می گردد. (اینها همگی، تظاهرات آکاشایند) ولی خود آکاشا را نمی توان مشاهده و درک نمود؛ و بیش از آن ظریف است که بتوان با احساسات معمولی و عادی آنرا درک نمود.

(آکاشا) تنها هنگامی قابل رؤیت می شود که غیرخالص شده و شکل اختیار کند. در آغاز آفرینش تنها آکاشا بود و در پایان دوره آفرینش نیز، جامدات، مایعات و گازها همگی دوباره در آکاشا حل می شوند و خلقت بعدی باز به همان طریق ناشی از آکاشا خواهد بود. به واسطه کدام قدرت است که آکاشا به این جهان بدل می شود؟ به واسطه قدرت پرانا. تنها آکاشا است که لایتناهی و بیکران است، چیزی است که در همه جا وجود دارد، پس پرانا هم لایتناهی و بیکران است و قدرت آشکار در همه جا حاضر^۱ جهان است.

در شروع (همه چیز آکاشا است) و نیز در پایان یک دوره^۲، همه چیزه آکاشا خواهد شد، و تمامی نیروهائی که در جهان وجود دارد، باز تبدیل به پرانا می شود. درگرس یا دوره بعد، هرچه که انرژی می نامیم و یا آنچه که به عنوان نیرو می شناسیم از میان پرانا تظاهر می یابد.

پرانا آنچه چیزی است که به عنوان حرکت یا جنبش^۳ ظاهر می شود. پرانا همان چیزی است که به عنوان نیروی جاذبه و یا به عنوان خاصیت آهنربائی تظاهر می یابد. پرانا است که به عنوان فعالیتهای بدن، به عنوان جریانات عصبی یا به عنوان نیروی تفکر و اندیشه تظاهر می یابد.

از تفکر و اندیشه گرفته (که هملی است عالی) تا پست ترین عمل،

1- Omnipresent.

2- Cycle.

3- Motion.

همگی صرفاً تجلی پرانا است. جمع کل نیروهای عالم، ذهنی و یا مادی آنگاه که باز به اصل وضعیت خود تغییر شکل می یابند، پرانا نامیده می شوند. «وقتی که نه هستی بود نه نیستی، و هنگامی که تاریکی، تاریکی را نیز پوشانیده بود چه چیزی وجود داشت؟ آکاشا بود بدون جنبش و حرکت.» پرانا از جنبش فیزیکی بازیستاده بود ولی به همان شکل وجود داشت. در پایان یک دوره، انرژی هائی که اکنون در جهان به نمایش درمی آیند، سکون و قرار یافته و به صورت بالقوه درمی آیند.

در آغاز دوره بعد، وقایع اینگونه روی می دهد: آکاشا ناگهان پدیدار شده و از میان آنشکال گوناگون تظاهر می یابد و وقتی تغییر می یابد (و به محسوسات تبدیل می شود)، پرانا نیز به همه تجلیات انرژی تحول می یابد. مقصود و منظور از پرانا یا ما به واقع همان داشتن کنترل بر پرانا و نیز آگاهی از پرانا است. این کنترل و آگاهی می تواند برایمان گشاینده با بهای تقریباً بی حد و حصر قدرت باشد.

برای مثال، تصور کنید انسانی کاملاً پرانا را فهمیده است و می تواند آنرا کنترل کند، چه قدرتی بر روی زمین است که از آن او نباشد؟ او قادر است خورشید و ستارگان را از جایگاهشان جابجا کند، و قادر است هر چیزی را در جهان کنترل کند، از اتمها گرفته تا عظیم ترین خورشیدها، چونکه او توانسته است پرانا را کنترل کند. این است هدف و پایان پرانا یا ما.

هنگامی که بوگی به کمال می رسد، دیگر چیزی در طبیعت نیست که زیر نفوذ و تسلط او نباشد. اگر او به الهها یا ارواح فرمان دهد، به سوی او روانه خواهند شد. همه نیروهای طبیعت چون برده ای از وی فرمان خواهند برد. وقتی شخص نادانی این نیروها را در یک بوگی ببیند (چه بسا) آنها را معجزه بخواند. یک صفت ویژه ذهن هندی آنست که همیشه محقق و جوای یافتن آخرین تعمیم محتمل

است و جزئیاتی را که بسیار خسته کننده است، رها کرده، و به بعد ماکول می‌کند. و دها^۱ سؤالی را مطرح می‌کنند، «آن چه چیز است که با دانستن آن همه چیز را خواهیم دانست؟» همه کتب و همه حکمتها و فلسفه‌ها که به نگارش درآمده‌اند، تنها در پی یافتن «آن چیزی» بوده‌اند که با دانستن آن چیز همه چیز دانسته می‌شود. اگر انسان بخواهد اندک اندک جهان را بشناسد، گوئی می‌خواهد ریگ‌های بیابان را دانه دانه و اختصاصاً بشناسد، که این فرصت زیادی می‌طلبد و از عهده خارج است. پس چگونه می‌توان خود دانش و آگاهی بود؟ چگونه برای انسان ممکن است که سرتاسر جزئیات را کامل بدانند؟ یوگی در پاسخ می‌گوید که ورای اظهار این واقعیت یک کلیت وجود دارد. ورای مقاصد جزئی، یک اصل انتزاعی کلی برپا ایستاده است، آنرا درک کنید آنگاه همه چیز را درک خواهید نمود.

درودها «وجود مطلق یکتا و نیز کسی که آن «وجود» را درک کند کلیتی را درک نموده‌اند. و چون همه نیروها به پرانا تعمیم می‌یابد آنکه پرانا را درک کرده است همه نیروهای جهان را چه مادی و چه روحی درک نموده است. آن کس که پرانا را کنترل کرده است قادر است ذهن خویش و همه آذهان موجود را به کنترل درآورد.

و نیز آنکه پرانا را در کنترل دارد بدن خویش و همه ابدان دیگر را کنترل می‌تواند کرد زیرا که پرانا، تجلی تعمیم نیروهاست. چگونگی کنترل نمودن پرانا یکی از مقاصد پرانا یا ماست.

هر انسانی باید از همانجاکه ایستاده است شروع کند. باید بیاموزد چگونه چیزهایی را که نزدیکترین به او هستند کنترل کند. بدن ما به ما

۱. Vedas = (ودها قدیمی‌ترین کتب مقدس آریین‌ها (Aryans) یا آریاماست که شامل چندین بخش است مثل ریگ ودا، ساماودا، واجورودا و غیره. ودا در لغت به معنی دانش و دانستن است).

بسیار نزدیک است، نزدیکتر از هر آنچه که در جهان خارج وجود دارد، و ذهن ما به ما نزدیکترین است. پرانائی که در ذهن و بدن مؤثر واقع می‌شود از میان همه پراناها جهان نزدیکترین پرانا به ما است.

این موج کوچک از پرانا که نمایاننده انرژی‌های ذهنی یا فیزیکی ماست، نزدیکترین موج از بین همه امواج اقیانوس بیکران پرانا به ما است. اگر چنانچه توفیق کنترل این موج کوچک را به دست آوریم، آنگاه می‌توانیم امیدوار باشیم که کل پرانا را خود به تنهایی کنترل کنیم. یوگی، آنکه اینچنین عمل می‌کند، به کمال رسیده است؛ دیگر هیچ چیز (در این جهان) نیست که در کنترل او نباشد. او تقریباً قادر به انجام هرکاری می‌شود و به تقریب به همه چیز آگاهی می‌یابد. فرقه‌هایی در جهان وجود دارند که به کنترل پرانا نائل آمده‌اند. کسانی که از طریق ذهن درمان می‌کنند^۲ و یا شفاء دهندگان از راه ایمان‌اند.^۳ برخی از آنها طرفدار اصول روحی‌اند^۴، برخی دانشمندان مسیحی‌اند،^۵ و بعضی‌شان متخصص خواب مصنوعی‌اند.^۶

علیرغم تفاوت ظاهری در این روشها، در ورای هر یک، پرانا کنترل می‌شود؛ حال آنکه ممکن است ایشان دانسته یا ندانسته چنین کنند. اگر همه فرضیات ایشان را (چون آب - نمک) بجوشانید، آنچه باقی می‌ماند (مثل باقی ماندن نمک پس از تبخیر آب) همان (کنترل پرانا) است. تنها یک و همان نیرو است که آنها زیر نفوذ خود دارند، هر چند بدان واقف نباشند. اینان به کشف نیرویی برخوردارند و همانرا نیز ناخودآگاهانه به کار می‌بندند، بی اینکه ماهیت آنرا بشناسند، اما همان است که یوگی به کار می‌بندد (با این تفاوت که یوگی به سرشت و

1- Wave.

2- Mind-healers.

3- Faith-healers.

4- Spiritualists.

5- Christian Scientists.

6- Hypnotists.

ماهیت آن واقف است). پرانا در هر موجودی نیروی حیات است. تفکر، لطیفترین و عالیترین کارکرد پرانا است. از سوئی همانطور که می دانیم، تفکر (آگاهانه) همه چیز نیست. چیزی به نام غریزه یا تفکر ناخودآگاه، در پائین ترین سطح کارکرد (در کل ذهن)، نیز وجود دارد. برای مثال اگر پشه‌ای ما را بگذرد، دست ما به شکل اتوماتیک (با خودکار) و به طور غریزی حشره را می تاراند. این یک جور بیان و تعبیر تفکر است. تمامی اعمال واکنشی بدن متعلق به این سطح از تفکراند. در مقابل، سطح دیگری از تفکر، یعنی تفکر آگاهانه وجود دارد.

من تعقل می کنم، من قضاوت می کنم، من فکر می کنم، من اثرات متعدد اشیاء معینی را می بینم، با اینحال این همه چیز نیست. می دانیم که (حوزه) عقل محدود است. عقل یا شعور، تنها می تواند در وسعت معینی سیر کند ولی به ورای آن نتواند رسید. دایره‌ای که در آن، (عقل) جولان می دهد، در واقع بسیار بسیار محدود است. شبیه قسمتهای معینی از ستارگان دنباله‌داری که به سوی یک مدار می آیند، واضح است که آنها از خارج این محدوده می آیند اگرچه کمیت عقل برای رسیدن به ورای این محدوده لنگ است.

موجباتی که ورود این پدیده‌ها را به این محدوده کوچک تحمیل می کنند، در خارج این محدوده قرار دارند. ذهن می تواند در یک سطح بالاتر، موجودیت پذیرد یعنی در سطح «فوق آگاه».

زمانی ذهن به این حالت نائل می آید که به ورای محدوده‌های عقل سفر کند و با وقایعی رودر شود که نه غریزه را یارای دسترسی به آن

1- Expression.

۲. عیانان نقطه پسرگار وجودند ولی

عشق داند که در این دایره سرگرداند: حافظ).

3- Super Conscious.

است و نه شعور قادر است به آنها وقوف یابد؛ این حالت، سامادهی^۱ -تمرکز کامل، فوق آگاهی - خوانده می شود. تمام تردستی های ظریف نیروهای بدن، یعنی تجلیات گوناگون پرانا، اگر آموخته شوند، ذهن را به سمتی می رانند که از سطح عملکرد معمولیش (از غریزه تا آگاهی) فراتر رفته، فوق آگاه می گردد.

در این جهان یک اصل ثابت در هر سطحی از هستی وجود دارد. برطبق دانش فیزیک، همه عناصر جهان از یک جوهرند، یعنی (در نهایت) تفاوتی بین خورشید و یک انسان وجود ندارد.

اگر خلاف این (اصل) را به زبان آورید، دانشمند به شما خواهد گفت که افسانه پردازی می کنید. پس طبق این اصل تفاوتی بین من و یک میز نیست؛ میز ماده‌ای در این توده عظیم ماده (یعنی جهان) است و من ماده‌ای دیگر. گوئی هر شکل، گردابی در اقیانوس بیکران ماده است که در آن هیچ چیز شکل ثابتی ندارد. تنها در یک یورش سیل، میلیونها گرداب حاصل می تواند شد، به طوری که آب تشکیل دهنده هر گرداب، متفاوت با لحظه قبل است، این (حجم جدید آب) نیز برای چند ثانیه به دور خود می گردد و سپس خارج شده و جای خود را به کمیت تازه‌ای می دهد، بنابراین کل جهان یک توده ماده دائماً در حال تغییر است که در آن همه اشکال هستی، گردابه‌های بشمارند. توده‌ای از ماده به گردابی وارد می شود، مثل جسم آدمی (که به جهان وارد می شود)، و برای دوره‌ای از زمان در آنجا می ماند، تغییر و تحول می یابد، و به سوئی دیگر روانه می گردد، در این زمان، مثلاً به جسم حیوانی بدل می شود و بعد از سالهائی چند به گردابی دیگر وارد می شود و این تغییر و تحول همچنان ثابت است. چیزی به عنوان جسم من یا جسم شما (به شکل اخص) وجود ندارد مگر در کلام.

1- Samādhi.

از یک تودهٔ عظیم ماده، یک ماده ماه نامیده می‌شود، دیگری خورشید، آن دیگری انسان و یکی دیگر زمین، گیاه و یا کانی.

در هیچکدام ثباتی نیست، همه چیز (به جز همان اصل تغییر و تحول) در حال تغییر است، ماده تا ابد سفت و منجمد شده و بعد هم خرد و تجزیه می‌شود؛ لذا این (تقسیم‌بندی صرفاً) تصور ذهن ما است (و نه واقعی)؛ ماده توسط اثر^۱ نمایانده می‌شود. هنگامی که کارکرد پرانا بسیار ظریف است، یعنی همان اثر، در حالت نابت و خالص تر نوسان^۲، نمایاندهٔ ذهن است و ذهن در این هنگام هنوز توده‌ای غیرقابل تجزیه است.

اگر بتوانید تنها این نوسانات ظریف را درک نمائید، احساس خواهید نمود که کل گیتی ترکیبی است از این نوسانات ظریف.

گاهی برخی داروهای ویژه، نیروی به ما می‌دهند که می‌توانیم این نوسانات را درک کنیم، هر چند (در مورد این داروها) تنها تغییر در حواس^۳ ایجاد می‌شود.

بسیاری از شما ممکن است آزمایش معروف آقای هامفری دیوی^۴ را به خاطر داشته باشید، وقتی که گاز خنده‌آور، وی را از هوشیاری خارج کرد و چگونه در طول سخنرانی بی حرکت مانده، گیج و مبهور شده بود، سپس در آن حال اظهار کرد: کل جهان، تصورات و خیالات است. عجالتاً گویی نوسانات عظیم از ارتعاش بازیستاده بود و تنها، نوساناتی که او تصورات نامید، بر او نمایانده شد. او قادر بود فقط نوسانات ظریف در اطراف خود را ببیند؛ همه چیز به خیال تبدیل شده بود، کل جهان به اقیانوس خیال بدل گشته بود، خود او و هر کس دیگر نیز گردابه‌های کوچک خیال شده بودند. بنابراین حتی در جهان

1- Ether.

3- Senses.

2- Vibration.

4. Humphrey Davy.

خیال، وحدت را درمی‌یابیم و سرانجام به نفس^۱ کیهانی دست می‌یابیم. می‌دانیم که تنها، نفس کیهانی است که می‌تواند یگانه^۲ باشد.

ورای نوسانات و جنبشهای ماده و نیز ورای حرکت، یک نفس کیهانی یگانه وجود دارد. حتی در حرکت آشکار صرف نیز وحدت^۳ وجود دارد. فیزیک مدرن هم نشان داده است که وجوه کلی اثریها در جهان، به یکدیگر شباهت دارند. همچنین ثابت شده است که این وجوه کلی انرژی به دو صورت وجود دارند: ۱- در حالت اول به صورت عامل بالقوه^۴ درآمده، ملایم گشته و ساکن^۵ می‌گردد ۲- بعداً منتشر شده، به اشکال گوناگون نیرو تجلی می‌یابد؛ باز به حالت آرام بازگشته و دوباره (به اشکال مختلف نیرو) تظاهر می‌یابد. بنابراین تا ابد این نمود و سکون بی‌درپی ادامه خواهد داشت.

تسلط بر پرانا، همچنانکه پیشتر ذکر آن رفت، همان چیزی است که پرانا یا ما خوانده می‌شود. آشکارترین تظاهر پرانا در بدن انسان، حرکت ششها است. به عنوان یک قاعده، اگر (حرکت ششها) بازیستند، همهٔ نمودهای نیرو در بدن به فوریت متوقف می‌گردند. با این حال اشخاصی وجود دارند که با تمرین و عادت دادن خود، حتی وقتی که ریه‌هایشان از حرکت بازیستاده، همچنان قادرند به گونه‌ای به زیستن ادامه دهند.

کسانی هستند که می‌توانند خود را برای چند روز مدفون نمایند و همچنان بدون تنفس زیست کنند. برای نیل به این مهم باید از (انسانهای) کاملتر مدد جست (و از استادی آنان در این امر، بهره برد)

1- Self.

3- Unity.

5- Calm.

2- One.

4. Potential.

و نیز به تدریج به شرایط دشوارتر تن در داد تا سرانجام به مقصود نائل آمد.

پرانایاما در واقع به معنی تسلط داشتن بر حرکت ششهاست، و این حرکت در رابطه با تنفس است؛ البته نه اینکه تنفس موجد آن باشد بلکه برعکس، این (حرکت) موجد تنفس است. این حرکت، هوا را با عمل پمپ به داخل می‌کشد.

پرانایاما حرکت ریه‌هاست، حرکت ریه‌ها هوا را به داخل می‌کشد. پس پرانایاما تنفس نیست بلکه نیرویی که ششها را حرکت می‌دهد توسط پرانایاما کنترل می‌شود.

آن قدرت عضلانی که از اعصاب به عضلات مجاور ششها منتقل می‌شود و ششها را به طریق ویژه‌ای به حرکت درمی‌آورد، همان پرانا است که ما برآنیم آن را از طریق پرانایاما کنترل نمائیم.

همینکه بر این پرانا مسلط شدیم، به فوریت در خواهیم یافت که همهٔ فعالیت‌های پرانا در بدن، به آهستگی تحت کنترل درخواهد آمد. من کسانی را دیده‌ام که توانسته‌اند تقریباً هر عضله‌ای را که در بدن وجود دارد، تحت کنترل درآورند؛ و چرا که نه؟ اگر من بتوانم بر روی عضلات ویژه‌ای کنترل داشته باشم، چرا نتوانم هر عضله و عصبی از بدن را کنترل کنم؟

چه چیز غیرمحمتملی در این امر وجود دارد؟

در حال حاضر (در بدن ما) این کنترل برقرار نیست و حرکت به صورت انوماتیسم (با خودکار) درآمده است. ما نمی‌توانیم گوشه‌ایمان را اگر بخواهیم حرکت دهیم، حال آنکه حیوانات به این کار قادرند. ما قدرت این کار را نداریم چون که تمرین نکرده‌ایم.

این همان چیزی است که «ظهور مجدد ویژگیهای نیائی دور»^۱

1- Atavism.

نامیده می‌شود.

از طرفی می‌دانیم، عملی که به صورت مخفی درآمده، می‌تواند دوباره تظاهر یابد.

با کار سخت و تمرین، حرکات ویژه بدن که بیشتر از همه موقتاً فعال شده‌اند می‌توان تحت کنترل درآورد. از نظر عقلانی می‌دانیم که هیچ چیز غیرمحمتمل نیست، و نیز از طرفی می‌دانیم که کنترل کامل هربخشی از بدن امکان‌پذیر است.

احتمالاً برخی از شما پی برده‌اید که در هنگام پرانایاما وقتی عمل دم انجام می‌دهید، باید کل بدن را با پرانا انباشته کنید. در ترجمه‌های انگلیسی، پرانا به عنوان تنفس معرفی شده است، و شاید شما مایل باشید بدانید که چگونه چنین خطائی صورت گرفته است؛ در این مورد باید گفت، کوتاهی از مترجم است (که با فرهنگ هندی و به طور اخص با یوگا آشنائی کامل ندارد).

هربخشی از بدن می‌تواند با پرانا، این نیروی حیاتی، انباشته شود؛ هنگامی که توانائی کاربرد آن را بیابید، دیگر قادر به کنترل تمام بدن هستید.

نه تنها در این حال باید همهٔ مرارت و بیماری‌ای که در بدن حس می‌شود کنترل شود، بلکه باید بتوانید بدن (هر شخص) دیگری را نیز کنترل کنید. هر آنچه که در این جهان است، قابل انتقال به دیگری و یا مسری است، بد یا خوب.

اگر جسم شما در حالت خاصی از التهاب^۱ باشد، تمایل به ایجاد همان التهاب در دیگران (از سوی شما) هست. اگر قوی و سالم

1- Dormant.

۱) اگرچه کلمهٔ التهاب گویای کامل معنای این کلمه نیست ولی بهتر از لفظ = tension غلط ولی متأسفانه جانفادهٔ تنش است.

هستید، آنانی که در کنار شما زندگی می‌کنند نیز تمایل به قوی و سالم شدن خواهند یافت، و برعکس اگر شما بیمار و ضعیف باشید، اطرافیان‌تان هم تمایل به مثل شما شدن پیدا می‌کنند. در مورد هرکس که برای سلامت بخشیدن به دیگران تلاش می‌کند، معنی‌اش به سادگی این است که سلامت خودش را به دیگران منتقل می‌کند. این نوعی بهبودی بخشیدن به شکل بدوی آن است. آگاهانه یا ناآگاهانه، صحت و سلامت می‌تواند انتقال یابد.

اگر شخصی بسیار قوی با شخصی نحیف و ضعیف زندگی می‌کند، او را (شخص ضعیف را) اندکی قوی‌تر خواهد ساخت، چه آگاهانه به این امر مبادرت ورزد و چه ناآگاهانه.

هنگامی که (این انتقال)، آگاهانه انجام شود، باعث تسریع و بهتر نتیجه بخشیدن این عمل است. در مقابل، می‌دانیم که ممکن است حتی شخصی با وجود آنکه خودش از سلامتی چندانی بهره‌مند نیست، بتواند سلامتی را به دیگری ارزانی دارد؛ در این مورد کنترل مختصراً بیشتری بر روی پرانا داشته و می‌تواند عجالاً پرانای خویش را برانگیزاند، گوئی در وضع مطلوب یک حالت ویژه نوسان، آن را به دیگری منتقل می‌کند.

مواردی بوده است که این روند از یک فاصله دور اجرا شده است، هرچند در واقع فاصله به آن معنی شکاف و جدائی (در این مورد) وجود ندارد.

در کجا یک فاصله (ظاهری) هست که جدائی و شکاف (واقعی) وجود داشته باشد؟

آیا بین شما و خورشید جدائی و شکافی هست؟ در این مورد، توده لاینقطعی از ماده (در این شکاف ظاهری) موجود است، خورشید، بخشی است و شما بخشی دیگر.

آیا بین بخشی از یک رودخانه و بخش دیگر آن، شکافی هست؟

موارد بهبودی بخشیدن و شفا دادن از فاصله زیاد، موضوعی کاملاً حقیقی است. پرانا می‌تواند به فاصله بسیار دوری منتقل شود؛ اما در مقابل یک مورد واقعی و صادقانه، صدها فریب و کلاهبرداری در این مورد صورت گرفته است. موضوع روند شفا بخشی آنطور هم که فکر می‌کنیم ساده نیست. در بیشتر موارد معمول، از این شفا دهندگی درخواست یافت که شفا دهنده فقط از حالت طبیعی سلامت بدن فرد سود می‌جوید. یک آلوپات^۱ می‌آید و یک بیمار و پائی را با داروهایش درمان می‌کند. یک هوموپات^۲ نیز داروهایش را تجویز می‌کند، ولی احتمالاً کاری بیش از آنچه یک آلوپات انجام می‌دهد، برای درمان بیمارانش صورت می‌دهد، زیرا یک هوموپات تراجمی برای بیمارانش ایجاد نمی‌کند، بلکه اجازه می‌دهد که طبیعت کار را برای آنها به انجام رساند. شفا دهندگان از طریق ایمان^۳، با انجام کار عملی کمتری (حتی نسبت به یک هوموپات) درمانگری می‌کنند زیرا این درمانگران از نیروی ذهن خود برای نتیجه و ثمر بخشیدن استفاده می‌کنند و به واسطه ایمان، پرانای موقتاً غیرفعال شده بیمار را برمی‌انگیزانند.

اشتباهی که همواره شفا دهندگان به طریق ایمان می‌کنند این است که تصور می‌کنند که ایمان، مستقیماً و بدون واسطه، شخص (بیمار) را درمان می‌کند، و لیکن ایمان به تنهایی شرط لازم و کافی (برای درمان) نیست. بیماری‌هایی هستند که بدترین علامشان این است که بیمار هرگز تصور نمی‌کند که بیمار است. خود ایمان شدید بیمار، یک علامت بیماری است و اغلب نشان‌دهنده آن است که مریض به زودی دار فانی را وداع خواهد گفت. این اصل که ایمان، قدرت

1- Allopath.

2- Homoeopath.

3- Faith-healers.

درمان دارد این موارد را شامل نمی‌شود. اگر فقط ایمان بود که درمان می‌نمود، این بیماران می‌بایستی درمان می‌پذیرفتند، در صورتی که در حقیقت، پرانا است که درمان را صورت می‌دهد.

انسان بیغش، او که پرانا را می‌تواند کنترل نماید، قادر است پرانا را به حالت ویژه‌ای از نوسان آورد و همچنین می‌تواند آن را به دیگران منتقل کند و در آنها نیز همان نوسان را برانگیزاند. این مسئله را حتی در فعالیتهای روزمره هم می‌توان مشاهده کرد.

من با شما صحبت می‌کنم. سعی من در چیست؟ گوئی من ذهنم را به حالت ویژه‌ای از نوسان می‌رسانم و هرچه بیشتر در این امر موفقیت حاصل کنم بیشتر به واسطه گفتارم بر شما تأثیر می‌گذارم. همگی شما می‌دانید که هرگاه با حرارت بیشتری حرف می‌زنم، از این سخنرانی بیشتر لذت می‌برید، و وقتی شور و هیجان کمتری دارم، احساس می‌کنید که سخنرانی من برایتان جالب نیست. افراد دارای قدرت اراده^۱ بسیار عظیم در این جهان، حرکت‌دهندگان جهان^۲، می‌توانند پرنای خود را به اوج حالت نوسان برسانند، و این قدرت بس عظیم، در یک چشم بهرم‌زدن، دیگران را به خود جلب می‌کند و هزاران نفر را به سوی خود می‌کشد، حال آنکه این بی‌شمار افراد تصور می‌کنند که (با اراده) خود به آن سمت می‌روند.

پیامبران بزرگ جهان، شگفت‌آورترین تسلط را بر پرانا داشته‌اند، که به ایشان قدرتی اینچنین بخشیده بود. آنها پرنای خود را به بالاترین حالت جنبش^۳ می‌رسانیدند و این بود که توان تسلط بر جهان را

- 1- Pure man.
- 2- Will-powers.
- 3- World-movers.

(دربینجا واژه جنبش که در مورد پرانا آورده شده رساننده است زیرا برای پرانا در صفحات قبل نیز، ویبراسیون که همان نوسان، ارتعاش و جنبش است بکار رفت.)

داشتند. همه تظاهرات قدرت (حقیقی) برخاسته از این کنترل است. ممکن است کسی راز این قدرت را (حقیقتاً) نداند ولی این یک جور تعبیر و تأویل است (اگر مفهوم این راز را غیر از آنگونه که واقعاً هست هم بیان کنیم).

گاهی در بدن خود شما ذخیره پرانا کم و بیش به یک قسمت (از ساختمان بدنتان) متمایل می‌گردد؛ در این صورت تعادل به هم می‌خورد و وقتی تعادل پرانا آشفته شد، چیزی که آن را بیماری می‌نامیم بروز خواهد کرد. (لذا در این حال) کاستن از پرنای بیش از حد لازم، یا رسانیدن پرانا به آن حدی که مطلوب است، بیماری را مداوا خواهد نمود. از طرفی، پرانا یا ما شخص را آگاه می‌کند به اینکه چه وقتی در جایی از بدن، پرانا کاسته‌تر یا افزون‌تر از آنچه باید باشد شده است. احساساتی که (از کاستی یا افزونی پرانا) خیر می‌دهند بسیار ظریفند و ذهن (تعلیم یافته) حس خواهد کرد که پرانا (به‌طور مثال) در انگشتان پا و یا دست کاهش یافته است، و در نتیجه قدرت تأمین آن را در اختیار خواهد گرفت.

اینها در زمره فعالیتهای گوناگون پرانا یا ما است، که باید به تدریج و به آهستگی آموخته شوند؛ چنانکه ملاحظه خواهید کرد سراسر حوزه راجایوگا در واقع آموزش کنترل و هدایت پرانا در سطوح گوناگون پرانا است.

هنگامی که انسان انرژیهای خود را متمرکز نموده است، بر پرنای خود که در بدن اوست تسلط می‌یابد. شخص در حال مراقبه نیز در حال تمرکز نمودن بر پرانا است.

در یک اقیانوس، امواج غول‌آسایی بسان کوهها وجود دارد، نیز امواج کوچکتر و باز هم کوچکتر، و در سطح کمتر، حباب هم هست، اما پشتیبان همه آنها اقیانوس بیکران است.

در یک کرانه از یک اقیانوس، حباب است و در کرانه دیگر، امواج

غول آسا در خروشدند. پس کسی می تواند (مثل یک موج عظیم) بسیار بزرگ باشد، و دیگری یک حباب کوچک، ولی هریک با اقیانوس لاینهای انرژی مرتبطند، این حق متعارف هر موجودی است که زیست می کند. هرچاکه حیات وجود دارد، در ورای آن، مخزن انرژی نامحدودی نهفته است.

مثلاً نوعی قارچ بسیار کوچک، به گونه حباب بسیار ریز، هر زمان از مخزن بیکران انرژی سربرمی کند و آهسته و پیوسته دستخوش دگرگونی شده، و این شکل (از نمود انرژی لاینهای) باگذشت زمان، گیاه و سپس حیوان و آنگاه انسان شده و در نهایت به خدا می رسد. روزگاران بسیاری برای نائل آمدن به این حالت طی می شود اما زمان چه معنی می دهد؟ یک فزونی سرعت و یک فزونی چالش، می تواند بلی بر ورطه زمان بزند.

یوگی می گوید: «طبیعتاً برای کوتاهتر شدن زمان لازم برای انجام کاری که فرصت زیادی می طلبد، می توان بر شدت عمل افزود.» اگرچه آدمی می تواند به آهستگی در کسب این انرژی از توده نامحدود انرژی موجود در جهان، همت کند ولی در این صورت محتمل است که به صدها هزار سال برای اله شدن، وقت نیاز داشته باشد؛ شاید پس از پانصد هزار سال اوج بگیرد و احتمالاً پس از پنج میلیون سال دیگر! به تکامل برسد.

برای رشد سریع، زمان باید کوتاه شود. چرا این موضوع غیرمحتمل نیست که بتوان با تلاش کافی، در عرض ۶ ماه یا ۶ سال به این هدف رسید؟ زیرا عقل نشان می دهد که محدودیتی وجود ندارد. اگر یک موتور با مقدار معینی از سوخت زغال سنگ، دو مایل در ساعت ببیناید، همین مسافت را در عرض مدت کمتری با ذخیره

بیشتری از زغال سنگ طی خواهد کرد.

متشابهاً چرا روح نتواند با شدت بخشیدن به عمل خود در این زندگی (یا در همین دوره از زندگی) به تکامل برسد؟ می دانیم که سرانجام همه موجودات به آن هدف غائی نائل خواهند شد. اما چه کسی فکر می کند که می تواند میلیونها سال به انتظار (تکامل) بماند؟ چرا به فوریت به آن نتوان رسید، حتی با این بدن به شکل انسانی (و این جهانی اش)؟ چرا نتوان به آگاهی بیکران و قدرت نامحدود، اکنون و در این زمان دست یافت؟ عقیده یوگی، سراسر دانش یوگی، به سمت نهایت آموزش به انسانها جهت داده شده است که چگونه به جای آنکه پیشرفتی آهسته از نقطه ای به نقطه ای داشته باشند و تا به تکامل رسیدن همه نژادهای بشری به انتظار بمانند، با افزودن قدرت همگونی و تطبیق، زمان را برای نیل به کمال، کوتاه نمایند. همه پیامبران بزرگ، اولیاء و پیشینیان جهان، چگونه عمل کردند؟ آنان در پهنای کوچکی از حیات، کل حیات بشری را زندگی کردند؛ همه طول زمانی را که بشر به طور معمول برای تکامل نیاز دارد، در یک دوره از حیات بپیموندند.

ایشان هیچ اندیشه دیگری را به ذهن خود راه ندادند و هرگز حتی یک لحظه برای هیچ عقیده دیگری زندگی نکردند، لذا راه برای آنان کوتاه شد.

این همان معنی و مقصود تمرکز، افزودن قدرت همگونی و تطبیق، و سپس کوتاه کردن زمانی است. راجیوگا دانشی است که به ما می آموزاند چگونه قدرت تمرکز را به دست آوریم.

برانا یاما، در آئین روح گرائی^۱ چگونه عملی می شود؟ این آئین نیز یکی از تظاهرات برانا یاما است.

اگر این موضوع حقیقت داشته باشد که ارواح مردگان بجا دارند، و فقط از دیدن آنها ناتوانیم، کاملاً محتمل است که بگوئیم شاید آنها در اطراف ما هستند ولی ما نه می‌توانیم آنها را رؤیت کنیم و نه احساس و یا لمس نمائیم.

ممکن است دائماً از میان جسم (غیرفیزیکی‌شان) عبور کنیم و آنها ما را بینند و حس نکنند. این یک حلقه در میان حلقه دیگر است، جهانی در جهان.

همه موجودات در حالت مشابهی از نوسان، قادر به دیدن موجود دیگری هستند، اما اگر موجوداتی باشند که پراانا را در سطحی از یک نوسان بالاتر بنمایانند، قابل رؤیت نخواهند بود. به‌طور مثال ممکن است شدت نوری را آنقدر زیاد کنیم که نتوانیم هیچ چیز را مشاهده کنیم، اما هستند موجوداتی با بینایی بسیار قویتر که بتوانند در این نور شدید اشیاء را ببینند. طیف بینایی ما آدمیان، تنها سطحی از نوسان پراانا است.

برای مثال، اتمسفر را در نظر بگیرید، لایه‌های جو بر روی هم انباشته شده‌اند، اما لایه‌های نزدیکتر به زمین فشرده‌تر از لایه‌های فوقانی‌ترند و اگر اتمسفر را به سمت بالا طی کنیم، رقیق و رقیق‌تر می‌شود.

نیز در مورد اقیانوس؛ هم‌چنانکه فرو و فروتر می‌رویم فشار آب افزایش می‌یابد و موجوداتی که در ته دریا زیست می‌کنند هرگز نمی‌توانند به سطح آب بیایند، یا اینکه در این صورت نابود می‌شوند. جهان را همچون اقیانوسی از اثر در نظر آورید، که شامل لایه‌ای بعد از لایه دیگر، از درجات متفاوت نوسان، تحت اثر پراانا است؛ با دور شدن از مرکز، نوسانات واجد فرکانس بسیار بیشتری می‌گردند، لذا هر

طیف نوسان یک سطح یا لایه را می‌سازد. اکنون تصور کنید این طیفهای نوسان به سطوح مختلف تقسیم شده‌اند؛ میلیونها مایل، یک مجموعه از نوسان و میلیونها مایل بعد از آن، دسته فراتری از نوسان وجود دارد و همینطور تا انتها.

بنابراین احتمال دارد آنهائی که بر سطحی از یک حالت ویژه نوسان زندگی می‌کنند قادر باشند دیگری را تشخیص بدهند اما نتوانند آنهائی را که در سطح بالاتر از خودشان هستند، تشخیص بدهند.

تا این زمان، تنها توسط تلسکوپ و میکروسکوپ می‌توانیم حوزه بینایی خود را افزایش دهیم، متشابهاً توسط یوگا می‌توانیم خودمان را به حالتی از لایه بالاتر نوسان برسانیم، به طوری که سرانجام قادر خواهیم بود که آنچه در آنجا در جریان است را مشاهده کنیم. فکر کنید که این اتاق پر از موجوداتی است که ما نمی‌توانیم آنها را رؤیت نمائیم؛ آنها پراانا را در حالت خاصی از نوسان نشان می‌دهند حال آنکه ما در سطح دیگری هستیم. آنها سطح حساس را می‌نمایانند ولی ما سطح مقابل و متضاد آن را.

پراانا ماده‌ای است که ترکیب ما و آن موجودات از آن است. همگی مان بخشهای یکسان اقیانوس پراانا هستیم، تنها در سرعت نوسان و ارتعاش با یکدیگر متفاوتیم. اگر من بتوانم خود را به سطح نوسان سریع (یا فرکانس بالا) برسانم، این سطح به سرعت مرا دچار دگرگونی می‌کند؛ چنانکه دیگر قادر به دیدن شما نخواهم بود؛ شما ناپدید گشته، آنها بیدار می‌گردند. برخی از شما به حقیقت داشتن این موضوع باور دارید. واژه‌ای در یوگا است که شامل کل آن چیزی است که ذهن را به وضع بالاتری از نوسان می‌رساند، و آن واژه، «سامادهی» است. یعنی همه این حالت‌های نوسان فراتر، نوسانات فوق آگاه ذهن، در یک کلمه گرد آمده است، «سامادهی». سامادهی در درجات پائین‌تر، نگرشی از این موجودات به ما می‌دهد ولی

سامادهی در فراترین پایه هنگامی است که چیزهای واقعی را بتوانیم ببینیم، یعنی ماده‌ای را ببینیم که همه موجودات، در هر پایه‌ای، از آن ترکیب یافته و یا به وسیله آن ساخته شده باشند. مثلاً اگر توده‌ای از خاک رُس را بشناسیم، دیگر خاک رُس را در هر جایی از این دنیا نخواهیم شناخت. سرانجام بی می‌بریم که پرانا، شامل همه آن چیزی است که حقیقت آئین روح‌گرائی نیز هست.

متشابهاً هر جا که فرقه یا گروهی از مردم را بیابید که در تلاش و جستجو برای یافتن هر چیز ناپیدا و رازگونه‌اند، آنچه که انجام می‌دهند در واقع همین یوگاست و لذا انگیزه تسلط بر پرانا را دارند. همچنین درخواهید یافت هر کجا نمایش شگفت‌آوری از قدرت بریا است، نوعی تظاهر از پرانا است. حتی دانشهای مربوط به علم فیزیک می‌توانند جزو پرانا، یا ما به حساب آیند.

چه چیزی موتور یا ماشین بخار را به حرکت درمی‌آورد؟ (در این مثال) پرانا به واسطه بخار عمل می‌کند.^۱ پدیده‌های الکتریسته چه چیزهایی جز پرانا هستند؟

دانش فیزیکی چیست؟ دانش فیزیک، دانش پرانا، یا ما به واسطه وسایل بیرونی است.

پرانایی که خود را به عنوان قدرت ذهن و روح متجلی می‌کند، می‌تواند تنها توسط وسایل روحی و ذهنی به کنترل درآید.

آن بخش از پرانا، یا ما که قصد تسلط بر تظاهرات فیزیکی پرانا را به وسیله اسباب و لوازم فیزیکی دارد، «دانش فیزیکی» خوانده می‌شود، و آن بخش از پرانا، یا ما که سعی در کنترل تجلیات پرانا به عنوان نیروی ذهنی یا روحی به کمک توانائی خود ذهن یا روح را دارد، «راجا یوگا» نامیده می‌شود.

۱- (همچنانکه پرانا در حرکت ششها به واسطه نفس عمل می‌کند).

۲

پرانای

مربوط

به

روان

1- The psychic prana.

به عقیده یوگی‌ها، دونوع جریان عصبی در ستون نخاعی وجود دارد که پینگالا^۱ و ایدا^۲ نامیده می‌شوند و نیز یک مجرای میان‌تهی به نام سوشومنا^۳ که از میان طناب نخاعی عبور می‌کند.

در انتهای تحتانی این کانال یا مجرای میان‌تهی، همان چیزی قرار گرفته که یوگی‌ها آن را لوتوس کندالینی^۴ می‌نامند. آنها (یعنی یوگی‌ها) می‌گویند این لوتوس به شکل سه ضلعی یا مثلث است، که در آن، به زبان سمبولیک یوگی‌ها، نیروئی تحت عنوان کندالینی، به شکل مارپیچ نهفته است. (مولادها را مکان کندالینی است و کندالینی یعنی نیروی حیاتی؛ انرژی آن به شکل جنسی در انسان به استفاده می‌رسد، یا کنترل شده و ناگهان آزاد می‌شود و تجارب روحی و روانی را به همراه می‌آورد. این روند تعالی و تلطیف این نیروی حیاتی یا انرژی جنسی به زبان روانشناسی، sublimation گفته می‌شود که در یوگا به شکل کیمیاگرانه تحقق می‌یابد.)

هنگامی که کندالینی بیدار می‌شود، تلاش برای عبور دادن یک نیرو از میان مجرای میان‌تهی می‌کند، و همچنانکه این نیرو مرحله به مرحله صعود می‌کند، گوئی پرده‌های ذهن^۵ یکی پس از

1- Pingala.

2- Idā.

3- sushumnā.

4- Lotus of the kundalini.

5- Mind.

دیگری کنار رفته، نگرش‌های گوناگون و قدرتهای عجیب برای یوگی حاصل می‌آید. وقتی این نیرو به مغز^۱ برسد، یوگی به‌طور کامل از ذهن و بدن خویش جداگشته و روح^۲ او در آن هنگام آزاد است.

می‌دانیم طناب نخاعی به‌شکل خاصی ساخته شده است. اگر شکل هشت لائین را به‌صورت افقی در نظر بگیریم، [۰۰] دویخش وجود دارد که در وسط به یکدیگر متصلند.

تصور کنید که تعدادی از این اشکال بر روی هم قرار گرفته‌اند و طناب نخاعی را تشکیل داده‌اند. قسمت چپ، اید است و قسمت راست، پینگالا، و مجرای میان‌تهی که از مرکز طناب نخاعی می‌گذرد، سوشومنا است. جایی که طناب نخاعی در بعضی نواحی مهره‌های کمری خاتمه می‌یابد، رشته‌های ظریفی به سمت پائین گسیل می‌دارد، و این مجرا در طول این فیبرها یا رشته‌ها، حتی در فیبرهای بسیار ظریف نیز، وجود دارد. مجرا در انتهای پائینی بسته می‌شود که در این حال نزدیک شبکه‌های خاجی^۳ است، که طبق فیزیولوژی نوین سه ضلعی است. شبکه‌های گوناگون که مراکز^۴ در ستون نخاعی دارند گواهی بر آن (موجودیت) لوتوس‌های (یا نیلوفرهای) گوناگون^۵ با مولادهارا^۶ یوگی هستند. یوگی چند مرکز را در بدن تصور می‌کند که با مولادهارا^۶ که در قاعده است، آغاز می‌شود، و آخرین مرکز، ساهاسرارا^۵ یا نیلوفر هزاربرگ می‌باشد که در مغز واقع است. پس اگر شبکه‌های گوناگون، معرف این نیلوفرها باشند، می‌توان به‌زبان فیزیولوژی نوین، عقیده یوگی را به‌سادگی فهمید.

می‌دانیم که دو نوع کارکرد (متضاد) در جریان‌ات عصبی برقرار

است، یکی آوران^۱ و دیگری وایران^۲ که به‌ترتیب یکی حسّی و دیگری حرکتی است؛ نیز به‌ترتیب یکی مابیل به‌مرکز و دیگری گریز از مرکز است. یکی از آنها (آوران) حس را به‌مغز آورده، دیگری (وایران) فرمان را از مغز به‌اعضاء بدن می‌برد. این نوسانات (یا جریان‌ات عصبی) همگی در یک رشته طولانی به‌مغز می‌پیوندند. به‌منظور توضیح بیشتر، واقعیهایی چند را باید خاطر نشان کنم.

اولاً طناب نخاعی، به‌پیان مغز تیره یا بصل النخاع خاتمه می‌یابد که جزو مغز نیست و در مایعی شناور است^۳، اگر ضربه‌ای به‌سر بخورد، نیروی ضربه در این مایع منتشر می‌شود (و بدین ترتیب) تا حد ممکن از صدمه به‌بصل النخاع جلوگیری می‌شود.

ثانیاً باید همه مراکز را به‌ویژه سه‌تای این مراکز یعنی مولادهارا (در قاعده)، ساهاسرارا (نیلوفر هزاربرگ در بالاترین قسمت مغز)، مانی پورا (نیلوفری در قسمت ناف)، را به‌خاطر داشته باشیم. اکنون یک واقعیت فیزیکی را در نظر می‌گیریم. درباره‌ی الکتریسیته و نیز نیروهای گوناگون مربوط به آن چیزهایی شنیده‌ایم.

ماهیت واقعی الکتریسیته هنوز بر ما پوشیده است، اما این را می‌دانیم که الکتریسیته نوعی حرکت است. انواع متفاوت حرکت در جهان وجود دارد؛ چه تفاوتی بین آنها و الکتریسیته است؟ یک میز فلزی را تصور کنید که ذرات باردار آن در جهات گوناگون در حرکتند؛ اگر این ذرات را در یک جهت هدایت کنیم، الکتریسیته ایجاد خواهد شد.

اگر ذرات موجود در هوا را نیز بتوان در یک جهت هدایت کرد،

1- Afferent.

2- Efferent.

۳- (این مایع، مایع مغزی - نخاعی یا Cerebrospinal Fluid یا CSF گفته می‌شود که اطراف مغز و در داخل بطنهای مغز و اطراف نخاع است و نیز از طریق کانال مرکزی نخاع در داخل نخاع می‌باشد).

1- Brain.

2- Soul.

3- Sacralplexus.

4- Muladhāra.

5- Sahasrārā.

باتری عظیمی از الکتریسیته ایجاد خواهد شد.

یک واقعیت فیزیولوژیکی خاطرنشان می‌سازد که مرکزی برای تنظیم دستگاه تنفس وجود دارد که بر جریانات عصبی نیز می‌تواند عمل کنترل‌کنندگی داشته باشد.

اکنون خواهیم دید که چرا انجام تمرین تنفس ضروری است.

در وهله نخست، ویژگی تنفس آهنگین (یا ریتمیک) این است که ذرات موجود در بدن را در یک جهت سامان می‌دهد. هنگامی که ذهن به شکل دلخواه این جریان را ایجاد نماید، جریانهای عصبی شبیه به جریان الکتریسیته می‌شوند، زیرا ثابت شده است جریان عصبی همانند یک جریان الکتریکی از قطبیت تبعیت می‌کند.

این موضوع نشان می‌دهد که وقتی خواست و اراده به جریان عصبی تغییر شکل دهد، به چیزی همانند جریان الکتریسیته مبدل شده است. لذا وقتی همه جریانات یا نوسانات موجود در بدن کاملاً هماهنگ و ریتمیک شوند، گوئی بدن به باتری عظیمی از اراده و اختیار تبدیل گشته است. یوگی خواستار و در پی این قدرت عظیم است. این شرحی بود از تمرین تنفسی به زبان فیزیولوژی. مقصود از انجام این تمرین آن است که در بدن هماهنگی ایجاد کرده، برای آن را بیابیم که به واسطه مرکز تنفسی (یا مراکز آزادی و غیرآزادی تنفسی)، مراکز دیگر را کنترل کنیم. هدف پراپاناما برانگیختن نیروی ذخیره شده در مولادهارا، که کوندالینی نام دارد، می‌باشد. هرآنچه که مشاهده یا تصور می‌کنیم یا در رؤیا می‌بینیم، در فضایی محاط شده است؛ این فضا عادی و معمولی است و ماه‌اکاشا^۱ یا فضای عنصری یا بیسط نامیده می‌شود. هنگامی که یوگی افکار کسی را می‌خواند یا اشیاء خارج از دسترس حس را درک می‌کند، در واقع در نوع دیگری از

1- Mahākāsha: elemental space.

فضا آنها را مشاهده می‌کند که جیت‌اکاشا^۱ یا فضای ذهنی نام دارد. و آن هنگام که یوگی توانائی درک چیزهای غیرمادی را کسب می‌کند و روح (او) در طبیعت خود می‌درخشد، جیت‌اکاشا^۲ یا فضای دانائی نام دارد. وقتی کندالینی (یا نیروی حیات) بیدار شود و به مجرای سوشومنا وارد گردد، در این حال تمامی ادراکات در فضای ذهنی‌اند. هنگامی که کندالینی به انتهای مجرا برسد، که به مغز باز می‌شود، ادراک یا مشاهده غیرمادی، در فضای دانائی است. در مقایسه با الکتریسیته درمی‌یابیم که جریان الکتریسیته را تنها در طول سیم ایجاد کند اما طبیعت، نیاز به هیچ سیمی برای گسیل جریانهای بسیار زیاد ندارد.^۳ ثابت شده است که به واقع نیازی به سیم (برای انتقال جریان) وجود ندارد، و تنها ناتوانی ما است که به استفاده از آن ناگزیرمان می‌کند.

به همان طریق، همه نوسانات و حسهای بدن که به مغز گسیل می‌شوند (یا مخابره می‌شوند) یا از مغز به بدن گسیل می‌گردند از طریق این رشته‌های عصبی است. همانطور که گفته شد، رشته‌های حسی و حرکتی در طناب نخاعی، برای یوگی‌ها، ایذا و پینگالا هستند. اینها کانالهای عمده برای مسیر جریانات آوران و واپران‌اند. اما چرا ذهن نتواند بدون استفاده از رشته یا سیم، اخبار و اطلاعات را مخابره کرده یا نسبت به آن واکنش نشان دهد؟

یوگی معتقد است اگر بتوانیم به انجام این امر نائل آئیم از اسارت ماده^۴ آزاد گشته‌ایم. چگونه؟ اگر بتوانیم جریانی ایجاد کنیم که از سوشومنا، مجرائی که در میان ستون نخاعی است، عبور کند، مسئله

1- Chittākāsha: mental space. 2- Chidākāsha: knowledge space.

۳. خواننده محترم باید به خاطر داشته باشد که این مطلب هنگامی ارائه شده‌اند که هنوز دستگاههای بی‌سیم اختراع نشده بود (ویراستار انگلیسی زبان کتاب).

4- Bondage of matter.

حل شده است. ذهن، مسئول تجهیز شبکه سیستم عصبی است و باید هم خود ذهن به میان آن رخنه و نفوذ کند، به طوری که برای انجام کار، به هیچ رشته (عصبی ای) نیاز نباشد. آنگاه است که رها از بند تن، همه دانائی به سوی ما رهسپار خواهد شد.

به همین دلیل بسیار اهمیت دارد که بتوانیم سوشومنا را کنترل کنیم. اگر بتوانیم جریان ذهنی را از مجرای میان تهی، بدون هیچ رشته عصبی عبور دهیم، در این حال، به عقیده یوگی مشکل برطرف شده است؛ یوگی همچنین معتقد است که این کار انجام شدنی است. سوشومنا در اشخاص معمولی در انتهای تحتانی اش مسدود است و هیچ جریانی از آن عبور نمی کند. یوگی تمرینی را پیشنهاد می کند که به واسطه آن می توان این کانال را باز کرد، و آنگاه جریانات عصبی این مسیر را خواهند پیمود.

هنگامی که یک حس به این مرکز حمل می شود، این مرکز واکنش نشان می دهد.

این واکنش در مورد مراکز اتوماتیک یا خودکار، حرکتی را در پی دارد؛ در مورد مراکز آگاه، ابتدا درک حاصل می شود و بعد از درک، حرکت به وجود می آید.

همه مشاهدات یا ادراکات، واکنشی نسبت به یک کنش بیرونی است. اگر اینطور است، چگونه مشاهده یا ادراک در رؤیا، که عملی از خارج وجود ندارد، ایجاد می شود؟

(پاسخ): باید جریان حسی در جایی به صورت پیچاپیچ^۱ برقرار باشد.

به طور مثال، من شهری را می بینم، ادراک آن شهر واکنشی حاصل آمده از دریافتی حسی از یک شیء در بیرون، که شامل آن شهر

1- Cold up.

است، می باشد. پس می توان گفت نوسانی معین در مولکولهای مغز، به واسطه نوسان در عصبهای حمل کننده، ایجاد می شود، که بعدها مجدداً به واسطه نوسان ایجاد شده توسط اشیاء بیرونی (که در مثال شهر، نداعی کننده آن شهر هستند)، به خاطر آورده می شوند. به همین دلیل اکنون، حتی پس از زمانی دراز، می توانم آن شهر را به یاد آورم. این خاطره پدیده ای دقیقاً مشابه با اصل است، فقط شکل ملایمتری دارد.

اما این حالت، که حتی در شکل ملایمتری نوسانات مشابه در مغز بوجود می آید، از کجا حاصل می آید؟ مسلماً از حس های اولیه پدید نمی آید. بنابراین باید حس هایی باشند که در جایی به صورت پیچاپیچ قرار داشته باشند و با عملشان واکنش ملایمی را منتشر کنند که می توان مشاهده رؤیا نام نهاد.

مرکزی که همه این «حس» های نه نشین شده،^۱ گوئی در آن ذخیره و انباشته شده اند، «مولادهارا» یا مخزن اصلی نام دارد و آن انرژی پیچاپیچ که کوندالینی است به گونه ای حلقه وار در آن مکان موجود است. بسیار محتمل است که انرژی «حرکتی» نه نشین شده ای نیز در مرکزی مشابه ذخیره شده باشد.

بعد از تفکری عمیق یا تمرکز و مراقبه بر روی یک شیء بیرونی، بخشی از بدن، جایی که مرکز مولادهارا است، برانگیخته می شود. حالا اگر این انرژی پیچاپیچ بیدار گشته، فعال شود و سپس آگاهانه مجرای سوشومنا را طی کند، به طوری که از مرکزی به مرکز بعدی برود، واکنش بسیار وسیعی صورت می گیرد. وقتی که بخشی ناچیز از انرژی در طول یک رشته عصبی جریان یابد و باعث واکنش یک مرکز شود، مشاهده و ادراک به صورت رؤیا یا پندار حاصل می آید، اما

1- Residual.

هنگامی که مراقبهٔ درونی طولانی مدت انجام شود تودهٔ عظیمی از انرژی که ذخیره شده بود، در طول سوشومنا به حرکت درآمده، مراکز دیگر را (یکی پس از دیگری) متأثر می‌کند، آنگاه واکنشی وسیع، بسیار بیش از واکنش حاصل از رویا یا پنداره، و بی‌اندازه شدیدتر از واکنش حاصل از درک حسی، پدید می‌آید.

این نوع درک، یک درک ماورای حسی است.

و هنگامی که این (طبی طریق) به مرکز عملی همهٔ حسها، یعنی به مغز، رسید گویی کل مغز واکنش نشان می‌دهد، و نتیجه، تابشی کامل از اشراق است، یعنی ادراک و دریافت و مشاهدهٔ خود یا نفس^۱ همبطنور که نیروی کندالینی از مرکزی به مرکز دیگر می‌رود، لایه‌ای پس از لایه‌ای از ذهن، باز می‌شود و این جهان توسط یوگی در شکل لحظه‌ای و ظریفش درک می‌شود.

آنگاه به سادگی، علل امور جهان و نیز حس‌ها و واکنش‌ها، همانگونه که هستند شناخته می‌شوند و علاوه بر آنها همهٔ دانائی حاصل می‌آید. علل (همه چیز) آشکار می‌شود، آگاهی یقینی از معانی نیز به دنبال می‌آید. بنابراین بیداری کندالینی تنها راهی است که از طریق آن، دانش ایزدی^۲، درک فوق‌آگاهی، و ادراک روح، حاصل می‌آید. بیداری کندالینی می‌تواند از طرق مختلف حاصل آید: از راه عشق به خدا، از طریق توجه و شفقت پیردانا و کمال یافته، یا از طریق توان استدلال فلسفی. هرکجا که نمودی از آنچه که معمولاً نیرو یا دانش فوق طبیعی نامیده می‌شود، باشد جریانی (هرچند) اندک از کندالینی در سوشومنا راه یافته است.

چیزی که هست در اکثریت وسیعی از این موارد، مردم به نادانی روی برخی از تمرینهایی که بخش کوچکی از کندالینی پیچاپیچ را رها

1- Self.

2- Divine wisdom.

می‌کند، متوقف مانده‌اند.

عبادات و پرستشها، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، منتهی به این پایان (یعنی رهایی کندالینی) می‌شوند. آنکه می‌اندیشد که (صرفاً) از عبادات خویش تأثیر می‌پذیرد باید بداند که طبیعت وی به واسطهٔ حالات ذهنی عبادت، در بیدار نمودن جزء ناچیزی از این نیروی بیکران که در وجود خود وی پیچاپیچ قرار گرفته، باعث توفیق او در این امر شده است.

بنابراین آنچه را که انسان، بدون آگاهی و تحت عناوین گوناگون عبادت می‌کند یعنی به خاطر ترس یا ریاضت، یوگی به همهٔ مردم دنیا می‌گوید که نیروی واقعی در هر موجودی (به طرز) پیچاپیچ هست که مادر خوشبختی ابدی^۱ است، و با دانش راجا یوگاست که درمی‌یابیم چگونه به او^۲ دسترسی یابیم.

1- Mother of eternal happiness.

2- Her (منظور اشاره به مادر خوشبختی است).

۱

۵

کنترل

برائلی

مربوط

به

روان

اکنون بایستی تمرینات پرانایاما را مدنظر قرار دهیم؛ می‌دانیم که اولین مرحله برطبق نظر یوگی‌ها، کنترل حرکت ششهاست. آنچه درصدد انجام آنیم، آن است که بتوانیم حرکات (یا جریانات) ظریفی که در بدن سیر می‌کنند را احساس نماییم. ذتهای ما بیرون‌گرا شده‌اند و نگرش خود را نسبت به حرکات ظریف درونی از دست داده‌اند. اگر بتوانیم شروع به احساس نمودن آنها (یعنی جریانات ظریف درونی) نماییم، خواهیم توانست آنها را کنترل کنیم.

این جریانهای عصبی، سراسر بدن را طی می‌کنند و حیات و نیرو برای هر عضله را فراهم می‌آورند ولی ما از حس کردن آنها ناتوانیم. یوگی روش کار را به ما می‌آموزاند. چگونه؟ به وسیله کنترل حرکت ششها؛ وقتی برای دوره‌ای کافی از زمان به تمرین پرداختیم، (از آن پس) قادر خواهیم بود که حرکات ظریفتر را نیز کنترل کنیم.

روش تمرین پرانایاما به قرار زیر است.

ابتدا قائم بنشینید، بدن باید راست نگه داشته شود. طناب نخاعی اگرچه ضمیمه ستون مهره‌ای نیست، ولی در داخل آن قرار گرفته است. اگر بدشکل و خمیده بنشینید، وضعیت (طبیعی) طناب نخاعی را به هم زده‌اید، پس اجازه دهید بدن آزاد (و راحت) بماند. هرگاه در حالت خمیده و بدشکل نشست، مراقبه کنید به خوردتان صدمه خواهید زد. باید سه‌بخش از بدن یعنی قفسه سینه، گردن و سر

در یک خط مستقیم باشند. به تدریج درخواست یافت که با کمی تمرین، این کار (یعنی تمرین تنفسی) به آسانی تنفس معمولی است. مسئله بعدی کنترل اعصاب یا پی‌ها^۱ است. گفتم که مراکز عصبی‌ای که اندامهای^۲ تنفسی را کنترل می‌کند، نوعی اثر کنترل‌کننده بر روی پی‌های دیگر دارد، و لذا تنفس موزون^۳ و آهنگین الزامی است. تنفسی که عموماً انجام می‌دهیم، دربرگیرنده کل آنچه تنفس نامیده می‌شود نیست، زیرا این نوع تنفس بسیار نامنظم است. اولین آموزش آن است که فقط بتوان تنفس را به‌طریقی سنجیده انجام داد. این عمل، سیستم (ذهن و نیز بدن) را هماهنگ می‌کند. هنگامی که برای مدتی مشغول تمرین هستید باید به‌خوبی بتوانید تکرار برخی کلمات را مثل «اُم»^۴ یا کلمات مقدس دیگری را ضمیمه تمرینتان کنید.

در هند ما از کلمات سمبولیک ویژه‌ای به‌جای شمارش یک، دو، سه، چهار استفاده می‌کنیم. به‌همین جهت به‌شما پیشنهاد می‌کنم، «اُم» یا کلمات مقدس مورد استفاده در پرانا یا ما را در تمرین، به‌صورت ذهنی بکار برید، اجازه دهید که کلمه به‌طور موزون و هماهنگ با تنفس به‌داخل و خارج ریه‌ها جریان یابد، و آنگاه خواهید دید کل (نوسانات) بدن آهنگین شده‌اند. لذا باید بیاموزید استراحت^۵ چیست. در مقایسه با این (استراحت موردنظر)، خواب استراحت (حقیقی) محسوب نمی‌شود.

همین که این واهلش و راحتی ایجاد شد اغلب عصبی‌هایی که خسته‌اند، آرامش خواهند یافت، آنگاه درمی‌یابید که هرگز تا پیش از

- 1- Nerves.
- 2- Organs.
- 3- Rhythmical.
- 4- Om (این کلمه ماترای اعظم نیز نام دارد).
- 5- Rest.

آن به‌معنای واقعی استراحت نکرده بوده‌اید. اولین نشانه و اثر این تمرین مشاهده تغییرات چهره است. خطوط خشن (درصورت) محو می‌شوند و آرامش (حاصل از تمرین)، چهره را فرامی‌گیرد. بعد از آن نوبت صداست که زیبا و دلنشین می‌گردد.

شخصاً هرگز یک یوگی را با صدای ناهنجار ندیده‌ام. این نشانه‌ها پس از چند ماه تمرین نمایان می‌شوند. پس از تمرین تنفس مذکور برای مدت چند روز، باید به‌انجام این تمرین در مرحله‌ای بالاتر مبادرت ورزید. به‌آهستگی ششها را با تنفس از طریق ایداً^۱، منخر چپ، برکنید و به‌طور همزمان ذهن خود را بر روی جریان عصبی متمرکز کنید.

گویی جریان عصبی را به‌انتهای تختانی طناب نخاعی می‌فرستید و به‌شیکه^۲ خاجی، لوتوس (یا نیلوفر) قاعده‌ای که به‌شکل سه زاویه است، یعنی محل قرار گرفتن کندالینی، ملحق می‌کنید. آنگاه جریان عصبی را برای مدتی در آن ناحیه نگه دارید.

متصوراً این جریان عصبی را که با تنفس از پینگالا برآمده، به‌آهستگی از طریق منخر راست خارج نمایید. این تمرین البته کمی مشکل است.

روش آسانتر آن است که منخر راست را با شست نگه داشته، سپس نفس را از طریق منخر چپ به‌آهستگی داخل دهید؛ آنگاه هردو منخر را با شست و انگشت نشانه ببندید و تصور کنید که جریان (عصبی) را به‌پائین گسیل می‌دارید و به‌قاعده^۳ سوشومنا ملحق می‌کنید، سپس شست را بردارید و اجازه دهید نفس از راه منخر راست خارج گردد؛ سپس به‌آهستگی از منخر راست، در حالیکه منخر دیگر را با انگشت نشانه بسته‌اید، استنشاق کنید، آنگاه هردو را

1- Ida.

همانطور که ذکر شد بیندید و الی آخر.

روش تمرین هندی باید برای این مملکت^۱ کساری بس دشوار باشد، زیرا هندیها از کودکی این تمرینها را انجام می دهند، و ربه‌هاشان برای انجام این امر آمادگی دارد.

خوب است در آغاز با زمان چهار ثانیه شروع کنید. (ولی بعداً به این شکل:) در طول چهار ثانیه هوا را داخل دهید، شانزده ثانیه هوا را (در ششها) نگه دارید، سپس طی هشت ثانیه آن را خارج کنید؛ این یک پرانا یاما است.

به طور همزمان به لوتوس مثلثی شکل فکر کنید و ذهنتان را بر روی آن متمرکز نمایید. تصور، می تواند بسیار به شما یاری رساند.

روش دیگر: به آهستگی نفس را به داخل بکشید و سپس بلافاصله و به آهستگی آن را بیرون دهید، و بعد مدتی دم نزنید، برای چند بار این کار را تکرار کنید. تنها تفاوت این روش با روش قبلی در این است که، در مورد قبلی، نفس در حالت دم به مدت چند ثانیه نگه داشته می شود؛ این مورد اخیر آسانتر است.

تمرین دم و بازدمی که در آن، نفس را در ششها نگه می دارید نباید در ابتدا زیاد انجام شود؛ فقط کافی است که آن را چهار بار در صبح و چهار بار در غروب انجام دهید؛ بعد از مدتی می توانید به تدریج زمان و تعداد را افزایش دهید.

به زودی بی می برید که توانایی انجام آن را دارید و برایتان مسرت بخش خواهد شد. پس با دقت و احتیاط فراوان و با توجه به توانایی ای که در خود احساس می کنید، به افزایش زمان و تعداد تمرین مبادرت ورزید، بعداً به جای چهار بار، شش بار در هر نوبت تمرین کنید. اگر به طور نامنظم تمرین کنید، ممکن است به شما صدمه بزند.

۱- (مفطور کشور آمریکا است که ویگاناندا در آن زمان برای سخنرانی به آنجا رفته بود.)

از این سه روش پالایش اعصاب که در بالا شرح داده شد، اولین و سومین تمرین نه خطرناک و نه دشوارند. هر چه پیشتر تمرین اول را ادامه دهید، آرامش بیشتری به شما روی خواهد آورد؛ حتی می توانید در ضمن انجام کارهای روزمره، تمرین کنید؛ فقط آندیشیدن به "om" را فراموش نکنید. (حقیقت آن است که دو نیمکره مغز در ضمن تمرین به کار گرفته می شوند یعنی نیمکره چپ مغز به "om" می اندیشد، زیرا ما بیشتر با نیمکره چپ «می اندیشیم»، و نیمکره راست، لوتوس مثلثی شکل را تصور می کند، زیرا ما بیشتر به توسط نیمکره راست، چیزی را «تصور» می کنیم و ثابت شده است که تعادل ذهنی، یا ارتباط خود آگاه و ناخود آگاه، یا تعادل بین یانگ و ئین، در این حالت به وقوع می پیوندد؛ البته نحوه نفس بعد از مدتی تمرین به شکل اتوماتیک در می آید و نیاز به تمرکز به شمارش و زمان آن مرتفع می گردد؛ البته از آنجا که "om"، در ذهن یوگی به تدریج از حالت واژه و کلامی به حالت غیر کلامی، همچون یک ملودی موسیقی کیهانی در می آید، دیگر با نیمکره راست ارتباط می یابد، و تصور می کنم این حالت پس از ارتباط مولادهارا در قاعده، و ساهاسرارا در قله ذهن، ایجاد گردد.)

تمرین سخت چندروزه، بیداری کندالینی را در پی خواهد داشت. برای آنهایی که یک یا دو بار در روز تمرین می کنند، تنها به مقدار محدودی به آرامش جسمی و ذهنی و زیبایی صدا دست خواهند یافت؛ تنها از برای آنانی که می توانند در تمرین پیشتر روند، کندالینی پر خواهد خاست، و کل طبیعت (در نگاه ما) شروع به دگرگونی خواهد کرد و دفتر دانش و آگاهی گشوده خواهد شد (این نگاه تازه به طبیعت، حقیقت آن را بر ایمان می گشاید)!

پس از آن، ذهنتان کتاب شما خواهد شد، شامل دانشی بیکران.

۱- (سهراب: چشمها را باید شست، جور دگر باید دید.)

من اغلب از جریانهای ایدآ و پینگالا، که در سراسر هر سمت ستون نخاعی واقعند، و نیز از سوشومنا، گذرگاهی از میان مرکز طناب نخاعی، سخن رانده‌ام.

این هر سه، در بسیاری حیوانات وجود دارد. در هر موجودی که ستون یا طناب نخاعی دارد، این سه بخش واجد عمل هستند. اما یوگی‌ها مدعی‌اند که در یک انسان معمولی، سوشومنا مسدود است، و عمل آن تا هنگامی که دو بخش دیگر (یعنی ایدآ و پینگالا)، قدرت را به قسمتهای گوناگون بدن گسیب نداشته‌اند، آشکار نمی‌گردد. تنها یک یوگی سوشومنا غیر مسدود دارد. وقتی جریان سوشومنا آزاد شده، شروع به فراز آمدن می‌کند، آنگاه به فوق حسی‌ها دست می‌یابیم؛ اذهان ما واجد حسی برتر و فوق آگاهی می‌شود، و به فرای آگاهی، به جایی که کمیت عقل برای نیل به آن لنگ است، خواهیم رسید. نخستین هدف یک یوگی گشودن سوشومنا است.

بر طبق نظر یوگی، سراسر سوشومنا به صورت مراکزى ترتیب یافته است، یا به زبان گویاتر تصویر، از لوتوس‌ها (یا نیلوفرها) تشکیل یافته است.

پائین‌ترین آنها در قسمت انتهایی تحناب نخاعی است، و مولادهارا نام دارد؛ مرکز بالاتر از آن، سوادهی تانا^۱ نامیده می‌شود، سوومی مانی پورا، چهارمی آناهاتا^۲، پنجمین لوتوس ویشودهی^۳، ششمین لوتوس آجنا^۴ و آخرین لوتوس که در مغز است، ساهاسرا^۵ یا نیلوفر هزارپر خوانده می‌شود.

در حال حاضر ناچارم از اینها، تنها دو مرکز را شناسائی کنم، یعنی

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1- Swadhithana. | 2- Anāhata. |
| 3- Vishuddhi. | 4- Ajñā. |
| 5- Sahasrara. | |

پائین‌ترین آنها، مولادهارا، و بالاترین آنها، ساهاسرا. همه انرژی بایستی از جایی که مولادهارا وجود دارد برگرفته شود و به ساهاسرا آورده شود. یوگی‌ها معتقدند بیشترین انرژی در بدن انسان ojas نام دارد، و بیشترین ojas در سر انسان و در مغز ذخیره شده است. توانائی یک انسان به قدرت روحی و اندیشه او بستگی دارد. یک انسان ممکن است با بیان و طرز تفکر زیبایی صحبت کند، اما اینها به تنهایی نمی‌توانند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند؛ نیز ممکن است کسی نه افکار زیبایی داشته باشد و نه بیان زیبایی، ولی کلام وی جذاب باشد؛ و این قدرت ojas است. ojas در هر انسانی کم و بیش به صورت ذخیره وجود دارد. همچنین همه نیروهایی که در بدن کار می‌کنند در بالاترین حالت خود، ojas می‌شوند. به خاطر داشته باشید که این تنها، حالتی از استحاله است.

یوگی می‌گوید آن بخشی از انرژی انسان که به عنوان انرژی جنسی (یا لیبیدو) در تفکر جنسی بیان می‌شود، هنگامی که کنترل شود، به راحتی به ojas تبدیل می‌گردد، و چون مولادهارا، اینها را (یعنی انرژی و فکر جنسی را) هدایت می‌کند، یوگی تمرکز و توجه ویژه‌ای را به این مرکز معطوف می‌دارد. او تلاش می‌کند همه انرژی‌های جنسی را جذب کرده، به ojas تبدیل کند. تنها زن یا مرد پاکدامن است که ojas را برمی‌انگیزد و در مغز ذخیره می‌کند؛ و به این دلیل است که پاکدامنی به عنوان برترین فضیلت و تقوی مورد ملاحظه قرار گرفته است. آدمی، احساس می‌کند که ناپاک است و روحاً از پاکی دور شده است، او توان روحی و اخلاقی خویش را از کف داده است. به همین دلیل است که در تمام مذاهب حاکم بر جهان، که این همه عظمت‌های

1- Ojas: (بالاترین شکل انرژی در بدن انسان، که یوگی آن را از شکل جنسی به شکل روحی درمی‌آورد).

روحی به‌ارمغان آورده‌اند، همیشه تأکید مطلق بر پاکدامنی را شاهدهیم. این است علت آنکه تارک دنیاها از ازدواج صرف‌نظر کرده‌اند. بایستی پاکی کامل در پندار، گفتار و کردار وجود داشته باشد، بدون اینها تمرین راجایوگا خطرناک است و ممکن است منجر به جنون گردد.

اگر مردم، راجایوگا را تمرین کنند و در همان حال یک زندگی پرآلایش را سپری کنند، چگونه می‌توانند انتظار داشته باشند که یک یوگی شوند؟

۶

برائی آهارا

و

دارانا

1- Praty Ahara and Dharana.

مرحله بعدی، پرانی آهارا نام دارد. پرانی آهارا چیست؟
 می دانید که چگونه ادراکات حاصل می آیند. در ابتدا وجود اشیاء
 خارجی (به عنوان عامل بیرونی برای ادراک) و سپس عملکرد
 اعضای داخلی بدن به واسطه مراکز مغزی، و بالاخره ذهن، ضروری
 است. هنگامی که این عوامل با یکدیگر اجتماع کنند، اشیاء یا
 موضوعات بیرونی ضمیمه شده (در این تجمع) را درک می کنیم.
 در عین حال کار بسیار مشکلی است که ذهن را به طوری متمرکز کنیم
 که ضمیمه یک عضو از بدن شود؛ ذهن، یک برده است.

در همه جای دنیا و همواره به ما نصیحت شده است که «خوب
 باشید»، «خوب باشید»، «خوب باشید». به یک کودک، که در هرکجای
 دنیا زاده شده باشد، پند داده می شود که دزدی نکند و دروغ نگوید،
 اما هیچ کس به کودک نمی گوید چگونه می تواند به انجام برخی کارها
 مبادرت ورزد و از بعضی کارها اجتناب کند. گفتن صرف نمی تواند
 وی را یاری رساند.

چرا او نمی باید یک دزد شود؟ ما به او نمی آموزانیم که چگونه
 می تواند دزد نباشد، تنها به سادگی به او می گوئیم دزدی نکن. فقط
 وقتی که به او می آموزانیم که ذهن خود را کنترل کند واقعاً به او کمک
 کرده ایم. همه اعمال، درونی و بیرونی، هنگامی به وقوع می پیوندد که
 ذهن، خودش را به مراکز ویژه ای می پیوندد، این مراکز اعضاء یا ارگانها

نام دارند.

چه بخوایم چه نخواستیم، ملزم به پیوستن خود به آن مراکز هستیم؛ و این است علت کارهای احمقانه و یا احساس ناخوشی برخی از مردم، چه اگر ذهن خود را در کنترل داشتند، این چنین نبود. چه نتیجه‌ای می‌توان از کنترل ذهن به دست آورد؟ وقتی که ذهن به مراکز ادراک ملحق نشود، به‌طور طبیعی احساسات و آرزوها در کنترل درخواهند آمد. تا اینجا قضیه روشن است. آیا محتمل (و یا عملی) هم هست؟ کاملاً محتمل است.

در اعصار جدید می‌بینید که «سفادهندگان» از طریق ایمان، به مردم می‌آموزاند که بدبختی، درد و شیطان‌صفتی را نمی‌کنند. فلسفه آنها در حول محور مورد اعتقادشان دور می‌زند، اما این لغزشی بیش نیست. جایی که آنها در ساختن روح یک انسان موفق می‌شوند، و احساس رنج را در او زائل می‌کنند، به واقع از بخشی از یوگا، استفاده می‌نمایند، همانطور که وقتی ایشان ذهن شخص را آنقدر تقویت می‌کنند که حسها را نادیده بگیرد، پراتی آهارا را به کار گرفته‌اند. به همان طریق، هیپنوتیزم‌ها (یا متخصصان خواب مصنوعی) توسط تلقین، عجالتاً در شخص بیمار، نوعی پراتی آهارای مرضی را برمی‌انگیزانند.

ولی آنچه الفای هیپنوتیک نامیده می‌شود، تنها قادر است بر روی ذهنی ضعیف عمل کند. و تا وقتی که شخص عامل، توسط نگاه خیره یا روشهای دیگر نتوانسته باشد ذهن سوژه‌اش را به یک شکل تأثیرپذیر درآورد، یعنی شرایط مرضی^۱، الفاهای وی هرگز کاری از پیش نمی‌برند. بنابراین هرگاه کسی از دیگری بخواهد که کورکورانه این مسائل را باور کند، یا دیگران را به واسطه قدرتی که در اختیار دارد

1- Morbid condition.

به دنبال خود بکشد، لطمه فراوانی به انسانیت وارد خواهد شد، ولو اینکه خود شخص عامل، خواستار چنین فرجامی نباشد. به همین جهت، از ذهن خود بهره‌گیرید، و ذهن و جسم خویش را خودتان کنترل کنید؛ از آنکس که از شما باور کورکورانه طلب می‌کند، بپرهیزید، اگرچه آن شخص دارای خصائل نیک و عظمت روحی باشد.

این حالت، یک کنترل واقعی بر روی مراکز مغزی که توسط خود شخص بر روی خودش اعمال شود، نیست؛ بلکه گوئی گیج و بی‌حس شدن ذهن بیمار در اثر ضرباتی است که شخص دیگری (منظور هیپنوتیزم‌کننده) به‌وی نواخته است.

در هریک از این روشها، شخص عامل، بر روی گریزاندن بخشی از انرژی‌های ذهنی از اختیار هیپنوتیزم‌شونده، عمل می‌کند، تا اینکه بالاخره، ذهن به‌جای آنکه نیروی کنترل‌کامل را کسب نماید، به‌صورت توده‌ای فاقد تشکل و قدرت درآمده و آنگاه تنها مقصد بیمار، دارالمجانین خواهد بود! هرکوشی برای کنترل، اگرکه ارادی نباشد، یعنی توسط ذهن خود شخص انجام نشود، نه‌تنها خطرناک است بلکه به‌شکست منتهی خواهد شد.

هدف روح، پیروزی - یعنی آزادی از بند اسارت ماده و فکر - و تسلط بر طبیعت درون و بیرون است. هرآنچه که از سوی دیگری اعمال شود، یا حتی از جانب دیگری منشاء اثر گردد، چه به‌صورت کنترل مستقیم اعضاء یا به‌شکل اعمال کنترل از طریق ایجاد حالت مرضی (منظور حالت هیپنوتیزم است) به‌جای منتهی شدن به پیروزی و آزادی روح، تنها باعث اضافه شدن یک حلقه به حلقه‌های زنجیره سنگین موهوم پرستی و افکار گذشته است.

بنابراین، زنهارا! که به‌خود اجازه دهید، دیگران (آنچه را که می‌خواهند) بر روی شما اعمال کنند. زنهارا که دیگری را ندانسته

به تباهی کشید. به واقع در مورد برخی اشخاص، گاهی به واسطهٔ افزوده شدن یک میل نازه به زنجیرهٔ امیالشان، موفق به اخذ نتایج مثبت نیز می‌شوند، اما در همان هنگام، ذهن ایشان به واسطهٔ القای به ناخودآگاهشان، به میلیونها جزء تجزیه شده، و ایشان را در یک وضعیت مرضی، هیپنوتیک، و منفعل قرار می‌دهد؛ لذا تقریباً (آزادی) روح آنها را بازمی‌ستاند. اشخاص اغفال شده به این ترتیب، مختصری که تسجاهل یافتند، رؤیایی را در سر می‌پرورانند و به خودشان، به خاطر کسب قدرتی معجزه‌آسا برای انتقال احساسات انسانی، تبریک می‌گویند؛ قدرتی که تصور می‌کنند از ورای ابرها بر آنها جاری شده است؛ ایشان در واقع بذر فساد و تباهی و گناه و جنون و مرگ آینده را می‌افشانند.

لذا آگاه و مراقب باشید، و با تمام قوا از آنچه آزادی را از شما بازمی‌ستاند، بپرهیزید. آنکس که در اتصال و یا انفصال ذهن خود به، یا از مراکزی که در نظر دارد توفیق یافته است، به پراتی آهارا، به معنی تمرکز دادن، یا ممانعت از به هدر رفتن نیروهای ذهن، ناائل آمده و رها از بندگی حس هاست.

تنها در آن هنگام به واقع صاحب شخصیت خواهیم بود، و پیش از آن تنها ماشینهایی بوده‌ایم. از آن پس به تنهایی خواهیم توانست گامی بلند به سوی آزادی برداریم. چه میزان کنترل ذهن دشوار است! این مسئله به خوبی قابل مقایسه با میمونی است که دیوانه شده باشند. یک میمون به واسطهٔ طبیعتش بی‌قرار است، همچنانکه همهٔ میمونها اینگونه‌اند. اگر به یک میمون مقدار زیادی شراب بنوشانیم، بی‌قراری او بازم تشدید خواهد شد.

در همین حال اگر همین میمون را عقربی نیز نیش بزند، میمون

بیچاره حتی بدتر از قبل هم می‌شود و همهٔ روز به اینسو و آنسو خواهد جهید. برای تکمیل بیچارگی حیوان، کافی است که شیطان نیز در وجود او رخنه کند. با چه زمانی می‌توان حالت بی‌قراری غیرقابل کنترل این میمون را توصیف نمود؟! ذهن آدمی شبیه وضع و حالت همین میمون است، که به واسطهٔ طبیعتش پیوسته در حال فعالیت است؛ پس از نوشیدن شراب اشتیاق و طلب مست می‌شود و بی‌قراری اش بیشتر می‌شود. بعد از مستی طلب، به نیش عقرب حسادت نسبت به توفیق دیگران، دچار می‌شود، و بالاخره بعد از همهٔ اینها دیو (یا شیطان) غرور و خودخواهی، در ذهن او نفوذ می‌کند، و او خود را مهمترین می‌پندازد، در این صورت چند مهر چنین ذهنی دشوار است! بنابراین، درس اول آن است که مدت زمانی بنشینید و بگذارید که ذهن فعالیت خودبخودش را انجام دهد. ذهن در هر زمان غلیان دارد. شبیه همان میمونی که دائماً جست و خیز دارد. بگذارید میمون ذهن هر قدر می‌تواند جست و خیز کند؛ شما فقط به انتظار بنشینید و تماشا کنید. ضرب‌المثلی می‌گوید: «دانائی توانائی است»، به واقع چنین است.

تا زمانی که ندانید ذهن چه کاری انجام می‌دهد، نمی‌توانید آن را کنترل کنید. عنان ذهن خود را به دست بگیرید، ممکن است در آن حال بسیاری افکار شنیع به ذهن داخل شوند؛ شما متحیر خواهید شد از اینکه به چنین چیزهایی هم می‌توانستید فکر کنید. اما درخواهید یافت که هر روز شدت و سوساهای ذهنی شما کم و کمتر می‌شود، و هر روز بیش از روز پیش آرامتر می‌شوید. در ماههای نخست متوجه می‌شوید که ذهن افکار بسیاری در خود دارد ولی بعداً درمی‌یابید که تا حدی از شدتشان کاسته شده است. در چند ماه آتی این اشتغالات ذهنی، کاستی باز هم بیشتری می‌یابند، تا بالاخره ذهن‌تان در کنترل کامل شما درمی‌آید، لیکن می‌باید هرروزه این تمرین را با شکیبائی

کامل انجام دهید؛ آنگاه است که آنچه که در فراروی ما نیست باید که مشاهده کنیم؛ به محض آنکه بخار به گردش درآید، موتور به کار می‌افتد، ولی آدمی باید که ثابت نماید که یک ماشین نیست و تحت نفوذ و کنترل هیچ چیز قرار نمی‌گیرد. این مهار کردن ذهن و اجازه ندادن به آن برای الحاق خودش به مراکز گوناگون، پراتی آهارا است. چگونه می‌توان آن را آموخت؟ مسلماً کاری بس دشوار است و در یک روز قابل انجام نیست. تنها پس از یک مبارزهٔ پیوسته و صبورانهٔ چند ساله می‌توان (به‌طور کامل) به آن نائل آمد.

پس از آنکه برای مدت زمانی به پراتی آهارا پرداختید، گام بعدی را بردارید، یعنی «دارانا»؛ ذهن را به نقاط معینی متمرکز کنید. منظور از نگه داشتن فکر در نقاط معین چیست؟ منظور وادار نمودن ذهن به احساس نمودن بخشهای ویژه‌ای از بدن، سوای بخشهای دیگر، است. به‌طور مثال، سعی کنید تنها دستتان را احساس نمایید و باقی قسمت‌های بدن را در نظر نگیرید. هنگامی که «چیناآ» (یا ذهن کم و بیش خودکار)، یا ذهن - ماده، منحصر به مکانهای ویژه‌ای است، دارانا نامیده می‌شود. دارانا دارای انواع گوناگونی است. مناسبتر است به هنگام دارانا، کمی تصور و تخیل بکار برید. برای مثال، ذهن باید بتواند به نقطه‌ای در قلب ببیند؛ که البته کار بسیار دشواری است. برای تسهیل کار، با تصوّر یک نیلوفر (یا لوتوس) در آن ناحیه، که پراز درخشندگی است، ذهن را در آن نقطه متمرکز کنید.

با می‌توانید به لوتوس درخشان واقع در مغز ببیند؛ و یا به مراکز گوناگون سوشومنا که قبلاً اشاره شد. یوگی باید که همواره تمرین کند. می‌باید تلاش کند که تنها بزید؛ رفاقت با مردم گوناگون، ذهن را آشفته می‌سازد؛ او باید از صحبت بسیار، بپرهیزد، زیرا کلام

نیز ذهن را آشفته می‌کند؛ همچنین از کار کردن زیاد نیز خودداری کنید، زیرا بسیار کار کردن نیز ذهن را گیج و مغشوش می‌گرداند؛ پس از یک روز تمام کار سخت و طاقت فرسا، غیرمحمّل است که بتوان بر ذهن و فکر کنترل داشت. آنکه قوانین مذکور را رعایت می‌کند، یک یوگی خواهد شد.

آنچه متضمّن قدرت یوگاست، آن است که حتی کمترین مقدار آن بیشترین میزان توفیق را به همراه می‌آورد. نه تنها به کسی لطمه‌ای نمی‌زند بلکه فایده بسیار نیز دارد. پیش از همه، هیجان‌ات عصبی را فروخواهد نشاند، آرامش به‌ارمغان می‌آورد و ما را قادر می‌سازد که همه چیز را واضح‌تر ببینیم. خلق و خو، سامان خواهد یافت و سلامتی کاملتر خواهد شد. سلامتی صوت و زیبایی صدا اولین نشانهٔ آن خواهد بود. ناهنجاریهای صدا، هنجار می‌گردند. این نتیجه جزء اولین اثرات فراوانی است که حاصل خواهد آمد. کسانی که سخت‌ترین کنند، نشانه‌های بسیار دیگری را نیز خواهند داشت. گاهی اصواتی، همچون صدای نافوسهایی که در دوردست نواخته می‌شود و پس از به هم آمیختن همانند صوتی هماننگ و مستمر می‌نماید، در گوش طنین می‌افکند. گاهی چیزهایی دیده می‌شوند، مانند ذرات کوچک شناوری که به سوی شما می‌آیند و بزرگ و بزرگتر می‌شوند؛ آنگاه که این چیزها به نظر آنان آمد، بدانید که توفیق، قریب‌الوقوع است.

کسانی که قصد یوگی شدن را دارند، و سخت تمرین می‌کنند، اولاً باید مراقب وضع تغذیه خود باشند. آنها که می‌خواهند تنها به عنوان نوعی کار روزمره، کمی تمرین کنند، فقط بهتر است غذای حجیم میل نکنند ولی هر نوع غذائی که میل دارند می‌توانند بخورند. اما آنهایی که می‌خواهند سریعاً پیشرفت نمایند، و به‌طور جدی تمرین می‌کنند، کاملاً ضروری است رژیم غذایی دقیقی داشته باشند.

ایشان فایدهٔ رژیم غذایی شیر و غلات را بعد از چند ماه درخواهند یافت.

(اصولاً) هرچه سازمان‌بندی دقیق‌تر باشد، در ابتدای امر مشخص می‌شود که کمترین بی‌نظمی باعث به هم خوردن تعادل آن می‌شود. اندکی غذای بیشتر یا کمتر، کل سیستم [بدن و فکر] را آشفته می‌سازد، ولی وقتی که شخص، کنترل کامل این سیستم را به دست گرفت، آنگاه منعی در آنچه را که مایل است تناول کرده یا بنوشد، وجود ندارد. وقتی شخص شروع به تمرکز نمودن می‌کند، حتی صدای افتادن یک سنجاق، همچون صدای رعد و برق در ذهن به نظر می‌رسد، زیرا هرچه یک عضو ظریفتر باشد، درک نیز ظریفتر خواهد بود.

اینها مراحلی است که ناچاریم آنها را بگذرانیم، و آنها که تحمل نمایند، توفیق خواهند یافت. همهٔ بحثها و استدلال‌ات و آشفته‌گی‌ها را رها کنید. آیا فایده‌ای در بحث خشک روشنفکرانهٔ تخصصی، جز آنکه ذهن را از تعادل خود دور کرده، آن را آشفته نماید، وجود دارد؟ ما ناگزیر به پی‌بردن به مسائل با سطوح دقیق‌تر هستیم. ولی آیا بحث و کلام قادر به برآوردن چنین حاجتی هست؟ پس هرگونه بحث و آشفته‌گی را رها کنید.

کافی است در این خصوص، به استدلالیون نظری بیافکنید (که پایشان چوبین است و کمیت آنها لنگ). همچون صدف مروارید باشید. یک افسانهٔ زیبای هندی می‌گوید: وقتی ستارهٔ سواتی^۱ در اوج قرار دارد، اگر باران بیارد و قطره‌ای از باران درون صدف بیافتد، آن قطره، مرواریدی خواهد گشت. صدفها این را می‌دانند، لذا وقتی ستارهٔ سواتی می‌درخشد، به سطح آب می‌آیند و به انتظار دربرگرفتن

1- Svāti.

قطرهٔ باران گرانها می‌مانند. هنگامی که یک قطرهٔ باران در صدف افتاد، صدف پوستهٔ خود را می‌بندد و به اعماق دریا می‌رود، و سپس به آرامی، آن قطره به مروارید بدل می‌گردد.

ابتدا، بشنوید، سپس درک نمائید، و آنگاه هرچیز گنج‌کننده را رها کنید؛ دریچهٔ ذهنان را بر روی نفوذهای بیرونی فروبندید و خود را به جریان تکامل راستی در وجودتان، بسپارید. همواره خطر اشلاف انرژی به واسطهٔ کسب عقیدهٔ جدید به صرف تازگی آن، و لذا میل به رهاکردن آن برای رسیدن به چیزی تازه‌تر، هست.

تنها یک موضوع را در نظر بگیرید و به همان همت گمارید، پایان آن را ببینید و پیش از رسیدن به پایان، از آن دست برندارید. آنکس که شیفتهٔ یک عقیده می‌شود، تنها اوست که به روشنائی رسیده است. آن‌آنکه فقط از شاخه‌ای به شاخه‌ای می‌پرد هرگز به چیزی دست نخواهند یافت، اگرچه ممکن است در این حالت مختصری سرخوشی یابند ولی این لذات گذرایند.

ایشان اسیر بندهای طبیعتند و هیچگاه به فراسوی حسها نخواهند رسید.

پس اگر به واقع قصد یوگی شدن را دارید، یک بار و برای همیشه، از این شاخه به آن شاخه رفتن را رها کنید. فقط یک عقیده را پی‌گیرید. این عقیده را زندگی خود سازید، به آن بیاندیشید، با آن به بستر روید، و همواره با آن سر کنید. بگذارید که ذهن، عضلات، اعصاب، و هر بخشی از بدنتان، مملو از آن عقیده باشد، و هر عقیدهٔ دیگری را واگذارید. این طریق توفیق است و همان راهی است که عظمت روحی را به ارمان می‌آورد. اگر به راستی قصد سعادت‌مند نمودن دیگران را داریم، باید به عمق بیشتری فرو رویم. نخستین گام آن است که ذهن را مغشوش نسازید، و نیز با اشخاصی که ذهن آشفته‌ای دارند همراهی نکنید. همه شما، اشخاص معنی، مکانهای مشخصی و

غذاهای ویژه‌ای را می‌شناسید که از آنها بیزارید؟ از آنها پرهیزید؟ آنان که می‌خواهند به فراترین دست یابند، باید که از هرگونه شریک، چه خوب چه بد، احتراز کنند. سخت تمرین کنید؛ مردن و زنده ماندن تفاوتی نمی‌کند. باید غوطه‌ور شوید و کار کنید، بی‌آنکه به نتیجه و ماحصل امر بیاندیشید. اگر به قدر کافی شهامت و اراده داشته باشید، در عرض شش ماه یوگی کاملی خواهید شد. اما آنکس که تنها مقداری از این راه را طی کند و مقداری از هر راه دیگر را، پیشرفت نخواهد کرد. بی‌فایده است اگر این هدف، تنها به منزله گذراندن یک واحد درسی باشد.

آنانکه مملو از تاماس^۱ هستند، جاهل و ابله‌ند؛ ذهن ایشان هرگز بر روی عقیده‌ای متمرکز نخواهد ماند؛ کسانی که صرفاً اشتیاق داشتن مشغولیت ذهنی به چیزی را دارند، فلسفه و مذهب مشغولیت لازم را برای آنان فراهم می‌آورند و نه یوگا.

اشخاصی که پشتکار ندارند، سخنی را می‌شنوند، بسیار خوب راجع به آن فکر می‌کنند ولی وقتی به خانه رسیدند، همه چیز را درباره آن فراموش می‌کنند. برای موفقیت باید که پشتکار و نیز انگیزه عظیمی داشته باشید. روح واجد پشتکار می‌گوید: «می‌توانم اقیانوسی را بنوشم»، و یا «با اراده من کوهها متلاشی خواهند شد». این انرژی و انگیزه را داشته باشید، سخت تمرین کنید. به هدف نائل خواهید شد.

1- Tamās: (تاماس در لغت به معنی جهل و بی‌حالی است؛ و نیز یکی از کیفیتهای سه‌گانه ماده است.)

۷

دایانا

و

سوادشی

1- Dhyana and samadhi.

تاکنون به‌طور اجمالی، به‌مراحل گوناگون راجایوگا نظری افکندیم، ولی هنوز در باب ظریفترین این مراحل، یعنی فراگیری تمرکز یافتن، که هدف نیز هست، و راجایوگا ما را به آن می‌رساند، سخنی نراندیم. ما به‌عنوان ابناء بشر، می‌دانیم که همهٔ دانشمان، که عَقْلانی است، مربوط به آگاهی^۱ می‌باشد. آگاهی از این میز و از حضور شما به‌من می‌فهماند که شما و میز در اینجائید.^۲

در همین زمان، به‌بخش وسیعی از وجود خودم آگاهی ندارم. نیز نسبت به‌اعضاء و اندامهای داخل بدن و یا بخشهای گوناگون مغز خویش آگاه نیستم. وقتی تناول می‌کنم، این عمل را آگاهانه انجام می‌دهم، ولی وقتی غذا را در بدن جذب می‌کنم، این کار را ناآگاهانه انجام می‌دهم. نیز وقتی که مادهٔ مغذی در داخل خون، عمل آورده می‌شود، به‌طور ناآگاهانه انجام می‌شود.

همچنین وقتی همهٔ بخشهای گوناگون بدن من از طریق خون، نیرو می‌گیرند، بدون آگاهی است. اما با این حال، این «من» هستم که همهٔ این اعمال را انجام می‌دهم؛ در یک بدن، نمی‌تواند چندین شخص حضور داشته باشد.

1- Consciousness.

۲- (اشاره به‌میز تریبون و حصار است).

چگونه است که می دانم که این اعمال را من انجام می دهم و نه هیچ کس دیگری؟

نشان داده شده است که تقریباً هر عملی که در حال حاضر به آن آگاهی نداریم، می تواند به سطح خودآگاه آورده شود. به عنوان مثال، قلب دارای ضربان است که به طور قطع این ضربان خارج از کنترل ماست. شاید هیچ یک از ما که در اینجا حاضریم، نتوانیم ضربان قلب خود را در کنترل درآوریم؛ آن به میل خود فعالیت می کند. حال آنکه به واسطهٔ تمرین، می توان ضربان قلب را در اختیار و کنترل خویش درآوریم، تا آنجا که هرطور بخواهیم رَینش داشته باشد، آهسته یا سریع؛ و یا حتی اگر بخواهیم تقریباً متوقف شود.

تقریباً همهٔ بخشهای بدن می توانند در کنترل درآیند. این حقیقت، مؤید چه مطلبی است؟ اینکه کارکردهایی که در اختیار ناآگاهی اند نیز توسط شخص ما انجام می گیرد؛ فقط در حیطهٔ آگاهیمان نیستند. لذا دو سطح در کارکرد ذهن بشر وجود دارد. اولین آن، سطح آگاهی است که در آن همه کار، همواره با احساس خودمقبولی^۱ همراه است.

بنابراین، بخشی که همراه احساس خودمقبولی است، کارکردی خودآگاه دارد؛ در مقابل، سطح دیگری به نام خودآگاه وجود دارد که کارکردهای آن با احساس خودمقبولی همراه نیستند.

در حیوانات پست تر، ناخودآگاه، گزینه نام دارد. در حیوانات عالیتر، و در حیوانات بسیار تکامل یافته، یعنی انسان، آنچه خودآگاهی نامیده می شود، غالب و حکمفرماست.

اما قضیه به اینجا ختم نمی شود. هنوز سطح بالاتری برای کارکرد ذهن وجود دارد. این سطح، فراتر از آگاهی قرار گرفته است. درست

1- egoism: (از نظر یونگ نیز، ایگو مرکز خودآگاهی است)

همانطور که ناخودآگاه، در فروی^۱ خودآگاهی است، کارکرد دیگری نیز وجود دارد که فرای^۲ آگاهی است و همچنان (که ناخودآگاهی نیز چنین است) با احساس خودمقبولی همراه نیست. احساس خود مقبولی در سطح میانه قرار دارد. وقتی موقعیت ذهن در بالاتر یا پایین تر خط میانه است، احساس «من^۳» وجود ندارد، ولی هنوز هم در این حال، ذهن در حالی کار است. هنگامی که ذهن به فراسوی این خط خودآگاهی صعود کند، سامادهی یا فوق آگاهی خوانده می شود.

برای مثال، چگونه آیا می دانیم که آدمی در سامادهی به جای فراتر رفتن، به فروی آگاهی نمی رود و تجزیه نمی شود؟ مگر نه اینکه در هر دو مورد، کارکردهای ذهن با خودمقبولی همراه نیست؟

پاسخ این است که، به واسطهٔ اثرات و نیز به واسطهٔ نتایج عمل است که آنچه در فرو و نیز آنچه در فرا است را می شناسیم.

وقتی شخص به خواب عمیق فرو می رود، به سطح فروی آگاهی وارد می شود، ولی همچنان در هر لحظه، این شخص تا حدی در حال فعالیت است، یعنی تنفس می کند، و بدن خود را حرکت می دهد؛ احتمالاً خواب با احساس «من^۴» همراه نیست؛ این شخص، ناآگاه است و وقتی از خواب برخیزد، همان شخصی است که به خواب رفته بود. مجموع کل دانش وی تقریباً همان است که پیش از خفتن بود و فزونی نیافته است؛ و نیز هیچ اشراقی در وی حاصل نیامده است. ولی وقتی انسان به حالت سامادهی می رود، اگر نابخرد به آن وارد شود، بخرد از آن بیرون خواهد آمد. تفاوت بین این دو حالت در چیست؟

1- Beneath.

2- Above.

3- Feeling of "I".

4- Feeling of ego.

در یک حالت، شخص همان است که پیش از آن بود، و در حالت دیگر، او، روشن شده، بخرد، پیامبر، و قدیس خارج می‌شود، همه شخصیت او تغییر یافته است، زندگی او دگرگون شده و نورانی گشته است. اکنون که اثرات این حالات، گوناگونند، سببهای هر کدام نیز باید که متفاوت باشند. این تنویر، یا اشراقی که در آن، شخص پس از سامادهی به آن دست می‌یابد، بسیار برتر از آن چیزی است که از ناخودآگاه دریافت می‌شود، نیز برتر از آنی است که به واسطه تعقل و تفکر، در یک حالت آگاهانه به دست می‌آید، لذا باید همان فوق آگاهی باشد، و بجاست که سامادهی را حالت فوق آگاه بنامیم. به طور خلاصه، این بود معنا و مقصود سامادهی. حال کاربرد آن چیست؟ حوزه عقل، یا کاربرد آگاهی ذهن، محدود است. خرد آدمی در دایره کوچکی جولان می‌دهد و به فراسوی آن نمی‌تواند رسید. هرگونه تلاشی برای دستیابی به فراسوی آن (دایره) به واسطه خرد، غیرممکن است؛ با وجود این، آنچه برای انسانیت آنقدر عزیز و گرامی است، فراسوی حوزه عقل قرار دارد. پاسخ همه پرسشها، که آیا روح (عنصری) غیراخلاقی است، آیا خدائی وجود دارد، آیا بصیرت راهبر مافوقی برای این جهان هست یا خیر، همگی در ماوراء حوزه عقل جای دارند. خرد و تعقل هرگز پاسخگوی چنین پرسشهایی نیستند.

سخن عقل چیست؟ (سخن عقل) لا‌دری^۱ است، و نیز اینکه نمی‌توان (به واسطه تعقل) پاسخ آری یا خیر داد. درعین حال پاسخ به این پرسشها برایمان بسیار حائز اهمیتند. بدون یک پاسخ ویژه به این سوالات، هستی بشر، فاقد معنی و مفهوم

۱- (لا‌دری اعتقاد کسانی است که می‌گویند انسان نمی‌تواند معرفتی نسبت به خدا و آخرت پیدا کند).

خواهد نمود. همه فرضیات اخلاقی بشر، همه گرایشهای معنوی، و همه آنچه در طبیعت بشر، بزرگ و نیک است، براساس پاسخهایی که از فراسوی این حلقه می‌آیند، تشکل یافته‌اند. از آنجا که این مسائل بسیار پراهمیتند، ناچار به یافتن پاسخی برای آنها هستیم. اگر زندگی فقط بازی کوتاهی است، و اگر جهان صرفاً یک ترکیب تصادفی اتمهاست، پس چرا با یکدیگر نیک کردار باشیم؟ چرا رحم، عدالت، و حس هموعی وجود دارد؟

اگر امیدواری وجود نداشته باشد، چرا بایستی برادرم را دوست بدارم و چرا گلری او را از دم تیغ نگذاریم؟ اگر چیزی در فراسوی وجود ندارد، اگر آزادی (حقیقی) نباشد، و تنها داس مرگ بی‌شفتت است که حکم می‌راند، باید که فقط کوشای کسب لذت و شادی خود باشیم. شما امروزه مردمی را می‌بینید که سخنشان، تفاله‌های سودگرایانه به عنوان اساس علم اخلاق است. این اساس چیست؟ فراهم آوردن میزان فراوانی از سعادت برای بیشترین افراد. چرا بشر چنین کند؟ و اگر نیت ما را بتواند ارضاء کند، چرا عظیم‌ترین شوم‌بخشی را برای بیشترین افراد نمی‌آفرینیم؟ سودگرایان چه پاسخی برای این سؤال دارند؟ چگونه می‌توان دانست چه چیز درست است و چه چیز نادرست؟ (پاسخ سودگرایان به این سؤالها:) من به واسطه اشتیاق خود، به سوی سعادت سوق داده شده‌ام، و آن را تا پایان خواهم پیمود، و این در طبیعت من است؛ چیزی بیش از این نمی‌دانم.

(ادامه پاسخ سودگرایان:) من این اشتیاقها را دارم، و باید که آنها را به اجرا درآورم، لذا چرا باید شکایتی داشت.

چه هنگام تمامی حقایق درباره زندگی بشر کشف می‌شوند، درباره اخلاق، روح رها از قید اخلاق؛ درباره خداوند، عشق و دوستی، خوب بودن، و درباره رهایی از خودخواهی و همه اینها؟ همه اخلاقیات، همه عمل انسان، و همه تفکر انسان، بر عقیده

«ناخودخواهی»^۱ بناگشته است. کل مقصود زندگی بشر می‌تواند در یک کلمه جای گیرد، «ناخودخواهی».

چرا بایستی ناخودخواه باشیم؟ چه نیاز و الزامی برای ناخودخواه شدن من هست؟ شما خودتان را انسانی بخرد می‌خوانید، یک سودگرا! اما اگر دلیلی بر لِه سودگرایی ارائه نکنید، من شما را ناخودخواه خوانم. دلیلی بیاورید که چرا نباید ناخودخواه باشم؟ این پاسخ که «انسان ناخودخواه است»، ممکن است از نظر فنّ شاعری زیبا باشد، ولی شعر نمی‌تواند دلیل باشد. دلیلی ارائه دهید که چرا باید ناخودخواه و یا چرا باید خوب باشم؟ منفعت ناخودخواهی من در چیست؟ اگر منفعت به معنی بیشترین میزان سعادت است، سودگرایی خودخواهی است. پاسخ چیست؟ سودگرا هرگز پاسخی (معقول) برای این سؤال ندارد. پاسخ ایشان آنست که این جهان، تنها فطره‌ای در اقیانوسی لایتناهی و حلقه‌ای در زنجیره‌ای نامتناهی است. این عقیده در کجا موعظه‌ای از ناخودخواهی، و آموختن آن به نسل بشر، ارائه می‌دهد؟ می‌دانیم که ناخودخواهی گزینه نیست؛ زیرا حیوانات که دارای گزینه‌اند، چیزی از آن نمی‌دانند. عقیده سودگرایانه از چه زمانی پدید آمد؟

با مطالعه تاریخ در می‌یابیم که همه معلمان بزرگ مذاهب جهان، یک واقعیت مشترک را ارائه داده‌اند. ایشان مدعی آنست که حقایق (مکشوفشان) را از ماوراء دریافت نموده‌اند؛ بسیاری از آنها از منبع موجد (این حقایق) بی‌اطلاع بودند. به‌طور مثال، یکی از ایشان می‌گوید که، فرشته‌ای با بالهایی، ولی به‌گونه انسان، فرود آمد، و به‌وی گفت «بشنو، ای انسان، این است پیام». دیگری می‌گوید که یک اله، وجودی درخشان، بر وی ظاهر گشت. آن دیگری می‌گوید که

1- Unselfishness.

نیای خود را به‌خواب دیده است که به‌وی چیزهای خاصی گفته است؛ او چیزی فرای اینها نمی‌داند. اما فصل مشترک تمام این ادعاها، آنست که دانش ایشان از ماوراء و نه از قدرت تعقل حاصل آمده است. حال علم یوگا چه تعلیم می‌دهد؟ یوگا به ما می‌آموزاند که ایشان در ادعای خویش، که دانششان از ورای تعقل حاصل آمده است، صادق بوده‌اند؛ ولی وجود خود ایشان آن را به‌ارمغان آورده است. یوگی می‌آموزاند که خود ذهن می‌تواند به‌حالت والاّی از هستی، فوق تعقل، یا حالت فوق آگاهی برسد، و وقتی ذهن به آن حالت برتر رسید، آنگاه دانش، تفکر ماورائی، به‌وی روی می‌آورد و دانش فراسپهر^۱ و ماوراء^۲ به‌سوی او روان می‌گردد. این حالت یا وضعیت رفتن به‌فوق تعقل، طبیعت ماورائی معمول بشر، گاهی ممکن است به‌طور اتفاقی به‌انسانی روی آورد که به‌علم آن واقف نیست؛ این انسان، گوئی، تصادفاً آن را دریافته است، و وقتی آن را یافت، به‌طور معمول اینگونه تعبیر می‌کند که این دانش از برون حاصل آمده است. لذا این (اصل) توجیه‌کننده آنست که چرا یک الهام یا دانش ماورائی، می‌تواند در ممالک گوناگون شباهت داشته باشد، اما در یک سرزمین، منشاء آن یک فرشته، در جائی دیگر منشاء آن یک اله، و در سرزمینی دیگر از طریق خداوند، آمده است. معنی و مفهوم این موضوع چیست؟ آنستکه ذهن، آگاهی را به‌واسطه طبیعت خود کسب می‌نماید، و دریافت آن دانش بر حسب عقیده و سطح اطلاعات شخص دریافت‌کننده تعبیر شده است. واقعیت آنست که برخی از این اشخاص، گوئی به‌طور اتفاقی به‌حالت فوق آگاهی رسیده‌اند. یوگی می‌گوید، خطر عظیمی در دریافت تصادفی این حالت هست؛ در خیلی از موارد، خطر تجزّای مغز وجود دارد، و

1- Metaphysical.

2- Transcendental.

به عنوان یک اصل، اگر چه این اشخاص (از نظر روحی) بسیار بزرگ بوده‌اند، آنانکه به حالت فوق آگاهی، بدون درک آن، نائل آمده‌اند، در جهل قرار دارند، و اغلب به همراه دانش خویش، به موهوم پرستی می‌افتند. ایشان مستعد توهم می‌گردند. بر اساس عقل ناچاریم پایه و بنیان را بر این قرار دهیم که به دنبال تعقل تا آنجا که پیش می‌رود برویم، و وقتی نتوان ماند، خود عقل راهی را به مادر سطحی فراتر نشان خواهد داد.

وقتی می‌شنوید کسی می‌گوید «به من الهام شده است» ولی بعد نابخردانه سخن می‌گوید، او را طرد می‌کنید. چرا؟ زیرا این سه حالت - غریزه، تعقل، و فوق آگاهی، با حالات ناآگاه، آگاه، و فوق آگاه - به یک شخص و ذهن همان شخص تعلق دارند. اینها سه تا ذهن در یک نفر نیستند، بلکه حالات مختلف تکاملی از یک چیزند.

غریزه به عقل تکامل می‌یابد، و عقل به آگاهی ماورائی؛ بنابراین هر کدام از این حالات با حالات دیگر در تناقض نیست. الهام واقعی هرگز با عقل منافات ندارد، بلکه حاجت (عقل) را نیز برآورده می‌سازد. وقتی می‌شنوید پیامبران بزرگ گفته‌اند، «ما نه برای نابود کردن، بلکه برآورده ساختن حاجات آمده‌ایم» (در اینجا) الهام، حاجت (عقل) را برآورده می‌کند و با آن هماهنگی دارد. همه مراحل گوناگون در بوگا، به این منظور اجرا می‌شود که ما را به طریق علمی به حالت فوق آگاهی یا سامادهی برساند. لذا، ضروری‌ترین نکته برای درک (این موضوع) اینست که: (ظرفیت پذیرش) الهام، در طبیعت هر انسانی، به همان میزان که در پیامبران باستانی بوده است، (بالتوجه) وجود دارد. این پیامبران، فوق بشر نبوده‌اند؛ آنها انسانهایی همچون من و شما بوده‌اند؛ ایشان یوگی‌های بزرگی بوده‌اند. اینان فوق آگاهی را کسب نموده بودند، همچنانکه شما و من نیز به این کار قادریم. این حقیقت که انسانی توانسته است به آن حالت دست یابد، اثبات‌کننده این

احتمال است که هر انسان دیگری نیز می‌تواند به آن برسد. و این نه تنها غیرممکن نیست بلکه هر کسی باید که سرانجام به آن دست یابد، و این است مذهب. تجربه، تنها معلمی است که داریم. ممکن است همه عمر صحبت کنیم و استدلال نمائیم ولی تا وقتی خودمان تجربه نکرده‌ایم، کلمه‌ای از حقیقت را درک نخواهیم کرد.^۱ نمی‌توان انتظار داشت که کسی، تنها با مطالعه چند کتاب، مثلاً جراح بشود.

شما نمی‌توانید کنجکاوی مرا برای دیدن یک کشور، با نشان دادن نقشه آن ارضاء کنید، بلکه خود باید به راستی آن کشور را مشاهده کنیم. نقشه‌ها صرفاً می‌توانند موجب کنجکاوی برای کسب اطلاعات کاملتری باشند. چسبیدن به کتابها فقط، ذهن آدمی را آشفته می‌سازند. آیا این عبارت که: همه دانش حاصل آمده از سوی خداوند، منحصر به این یا آن کتاب است، کفر و حشنتاکی نیست؟ چگونه انسان جرأت آن را می‌تواند داشت که خداوند را نامتناهی بخواند و با این حال سعی در جای دادن او در محتویات کتابها کند! به منظور دستیابی به وضعیت فوق آگاهی در یک روند علمی لازم است مراحل گوناگون را جایوگا را پشت سر گذاریم؛ و من قصد آموزاندن این مراحل را دارم. پس از پراتی آهارا و دارانا به دایانا، با مراقبه،^۲ می‌رسیم.

وقتی ذهن آزموده شود که چگونه بر روی جایگاه ویژه‌ای، درونی یا برونی، نگه داشته شود، نیروی جریانی ممتد به سوی آن نقطه هدایت می‌شود. این حالت «دایانا» خوانده می‌شود. هنگامی که کسی نیروی «دایانا» را بسیار افزون شده، داراست، آنچنانکه قادر باشد

۱- (یونگ می‌گوید: تجربه طریقی از دانستن است که بدون آن ادراک حاصل نتواند شد).

2- Meditation.

بخش برونی ادراک را کنار گذاشته و تنها بر بخش درونی، مراقبه کند، مفهوم این حالت او «سامادهی» است. این سه حالت، یعنی دارانا، دایانا، و سامادهی، مجبوعاً «سامایاما» نامیده می‌شوند. یعنی اگر ذهن بتواند ابتدا بر روی موضوعی تمرکز یابد، و بعد بتواند برای مدتی مدید به تمرکز خود ادامه دهد، و سپس به واسطه تمرکز پیوسته، تنها بر بخش درونی درک موضوع مورد نظر، در آن نقطه ثابت بماند، آنگاه همه چیز در کنترل این ذهن در خواهد آمد. این حالت مراقبه برترین حالت وجود است. با وجود این تا مادامی که اشتیاق رسیدن به این حالت وجود دارد، سعادت واقعی حاصل نخواهد شد. این یگانه مطالعه معنوی و گواه - گونه^۲ موضوعی است که برایمان لذت و خوشبختی را به ارمغان می‌آورد. حیوانات به واسطه حسهای خود، آدمی به واسطه خرد خود، اله در تفکر معنوی و روحی خویش، سعادت را در می‌یابد ولی نائل آمدن به معنویت که در آن، جهان پرستی زیباست، صرفاً خاصیت روح است. برای آن کس که اشتیاق چیزی را ندارد و نیز خویشتن را آلوده (به این اشتیاقها) نمی‌کند، تغییرات آشکال گوناگون طبیعت، فقط دورنمایی از زیبایی و تعالی‌اند. این عقاید به ناگزیر تنها به واسطه دایانا یا مراقبه درک می‌شوند. هنگامیکه صدماتی می‌شنویم، ابتدائاً یک نوسان بیرونی است؛ بعد حرکت عصبی که آن را به ذهن منتقل می‌کند، ایجاد می‌شود و سپس واکنش ذهنی، که به همراه جرقه اطلاعات ناشی از شیء که علت بیرونی این تغییرات مختلف از نوسانات ظریف تا واکنش ذهنی است، رخ می‌دهد. این سه حالت در یوگا به ترتیب به نامهای شابد^۳ یعنی صدا، آرتا^۴

1- Samyama.

2- Witness-Like.

3- Shabda.

4- Artha.

یعنی معنی، و جنانا^۱ به معنی اطلاعات، خوانده می‌شوند. به زبان دانش فیزیک و فیزیولوژی، اینها نوسانات ظریف، حرکت و جریان در عصب و مغز، و واکنش ذهنی، نامیده می‌شوند.

اگر چه این حالات، روندهائی مجزا هستند، با یکدیگر در طریقی چنان می‌آمیزند که غیرقابل تمایز می‌گردند. در واقع ما نمی‌توانیم تک تک آنها را درک کنیم بلکه فقط قادریم اثر ترکیب یافته آنها را ادراک نماییم، یعنی همان چیزی که به آن، شیء بیرونی اطلاق می‌کنیم. هر عمل ادراک، شامل این سه حالت است، ولی هنوز علت اینکه چرا نمی‌توانیم اینها را از یکدیگر تمیز دهیم، نامشخص است.

وقتی که به وسیله تمهیدات قبلی، (ذهن) تقویت و کنترل گردد و قدرت درک ظریفتر را بیابد، باید که در خدمت مراقبه در آید. برای انجام این مراقبه ابتدائاً بایستی از اشیاء با حجم بزرگتر آغاز نمود و به تدریج به اشیاء ظریفتر و باز هم ظریفتر ادامه داد، تا آنجا که دیگر از هیچ شیء‌ای استفاده نشود.

در آغاز، ذهن باید در جهت درک علل بیرونی حسها، به حد درک رؤیای درونی، و سپس ادراک واکنش ایجاد شده در اثر آنها، به کار گرفته شود. وقتی توفیق درک علل حسها توسط خود حسها حاصل آمد، ذهن، توان درک همه اجسام و اشکال ظریف و همه هستی‌های^۲ ظریف مادی را کسب خواهد نمود. هنگامیکه درک روندهای درونی به وسیله خود این روندها صورت گرفت، ذهن قدرت کنترل تمام امواج مغزی را، چه آنچه از آن خود شخص است و چه در مورد دیگران، و نیز حتی پیش از آنکه این روندها به انرژی فیزیکی برگردانده شوند، به دست خواهد آورد. و وقتی یوگی توانائی درک واکنش ذهنی را توسط خود ذهن کسب کرد، بر همه چیز اشراف یافته

1- Jñāna.

2- Existences.

است؛ زیرا محسوس شدن هر شیء و نیز تفکر، پیامد این واکنش است. در آن هنگام او بسیاری از بنیادهای ذهنش را خواهد شناخت و آنها را در کنترل کامل خویش در خواهد آورد. از این پس توانائی‌های گوناگونی برای یوگی به کف می‌آید، لیکن اگر وی، (در این شرایط توفیق و قدرت)، تسلیم هر یک از وسوسه‌های نفسانی خود شود، راه پیشرفت او بسته خواهد شد. همچون بلایایی پی‌درپی که از پس خوشی‌ها عارض می‌گردند. لذا اگر او آفتدر قوی باشد که حتی این توانمندیهای خارق‌العاده را نیز طرد کند، به‌هدف یوگا که همانا فرونشانی کامل امواج اقیانوس ذهن است، نائل گشته است. از آن پس شکوه و عظمت روح با اغتشاشات ذهنی یا خواسته‌های جسمانی دگرگون نشده، در تألؤ کامل خواهد درخشید.

و یوگی خویشتن را آنچنان که هست و همیشه بوده است^۱ یعنی جوهر علم، نامیوا، و در برگزیده‌کل، خواهد یافت. البته سامادهی ویژگی نه تنها انسان بلکه هر موجودی، از پست‌ترین حیوانات تا عالی‌ترین فرشتگان است و بالاخره روزی هر کدام به‌سوی آن خواهند رفت؛ و تنها آن هنگام است که مذهب واقعی برای ایشان آغاز می‌گردد. هم‌اکنون تفاوتی بین ما و آنکه قائل به‌مذهبی نیست، وجود ندارد، زیرا ما فاقد تجربه (و در نتیجه ادراک حاصل از آن) هستیم و تا آن زمان صرفاً در چالش برای رسیدن به آن مرحله هستیم. ارزش تمرکز نمودن چه می‌تواند باشد جز آنکه ما را به‌این تجربه رهنمون شود؟

بدین ترتیب هر یک از مراحل نائل آمدن به‌سامادهی، مورد بحث و استدلال قرار گرفت، به‌ویژه به‌واسطه انطباق، سازماندهی علمی، و ممارست با ایمان کامل، یقیناً به‌کمال مطلوب ره خواهیم یافت.

۱- (به‌قول نیچه: همان شوکه هستی).

۸

تسخیر طبیعت درون

۹

اختصار

آنچه متعاقباً بحث می‌شود، خلاصه‌ترجمه‌ای آزاد از کورما-پورانا^۱ است. شراره‌های یوگا زندان گناه را که حول انسان کشیده شده است، خواهد سوزانید.

دانش، خالص خواهد شد و نیروانا بی‌واسطه کسب می‌گردد. از یوگا دانش حاصل می‌آید و این دانش خود به یوگی مدد می‌رساند. و آنکه در درونش یوگا و دانش را در آمیخته، خدواند از او خشنود خواهد بود. آنها که همواره و یا حتی یک، دو یا سه بار به ماهایوگا مبادرت می‌ورزند، بدانند که سرانجام انسانی خواهند شد خداگونه. (آموزش: یوگا به دو بخش (اصلی) تقسیم می‌شود: یکی به نام آبهاوا^۲، و دیگری به نام ماهایوگا. وقتی که خود شخص بر روی چیزی مثل عدد صفر، بدون بهره‌گیری از کیفیت (شیء)، مراقبه کند، آبها واخوانده می‌شود. حالتی که در آن کسی خویش را مملو از سعادت می‌یابد، و از همه ناپاکی‌ها مبرا و قرین با خداوند است، ماهایوگا نامیده می‌شود. انواع یوگاها دیگر که دربارشان می‌خوانیم و می‌شنویم، هیچکدام شایستگی پهلو زدن با عظمت ماهایوگا، که در آن یوگی خویش و کل جهان را همانند خداوند می‌یابد، را ندارند.

1- Kurma-Purana.

2- Abhāva.

ماه‌یوگا برترین یوگاهاست. یاما، نیاما، آسانا، پارانایاما، پراتی آهارا، دارانا، دایانا، و سامادهی مراحل راجایوگا هستند. از بین این مراحل، آنکه در آن، بی آزاری، راستگوئی، قناعت، پاکدامنی، و بی نیازی از غیر وجود دارد، «یاما» خوانده می‌شود. (یاما) ذهن را خالص و پاک، یعنی چیتا^۱ می‌سازد. در این حالت هرگز از فکر، کلام، و کردار بوگی، رنجش و آزاری به هیچ موجود زنده‌ای نمی‌رسد و این آهیمنسا^۲ یا بی آزاری است. هیچ فضیلتی برتر از بی آزاری نیست.

هیچ خوشبختی‌ای بالاتر از آن نیست که آدمی با نگرش خود، خصلت عدم تجاوز نسبت به هر موجودی را کسب کند. به واسطه راستگوئی به‌ثمره اعمال خویش نائل می‌شویم. در صداقت، همه چیز قرار و آرام می‌یابد. صداقت یعنی نقل واقعیتها آنچنان که هستند. مایملک کسی را با زور یا تزویر نستانند، آستیا^۳ یعنی قناعت یا طمع نوزیدن نامیده می‌شود. پاکدامنی‌ای همواره و در هر شرایطی در گفتار، پندار، و کردار، براهما چاریا^۴ نامیده می‌شود. نپذیرفتن هیچ هدیه یا پیش‌کشی از هیچ کس، حتی اگر سخت در تنگدستی باشیم، آپاری‌گراه^۵ خوانده می‌شود. عقیده بر آنست که وقتی کسی از دیگری هدیه‌ای دریافت می‌کند، قلب وی آلوده می‌گردد، او خوار شده و عدم وابستگی‌اش را به‌غیر از کف می‌دهد، ولذا متصل و مربوط به دیگران می‌گردد. آنچه در پی می‌آید، نیاما، یا عادات منظم و آئینهاست؛ تپاس^۶، زهد؛ سوادهیایا^۷، تمرین؛ سانتوشا^۸، قناعت؛ شاولسا^۹، خلوص؛ ایشوارا پرائیدها^{۱۰}، عبادت پروردگار یعنی می‌دهند.

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1- Niyama. | 2- Chitta. |
| 3- Ahimsā. | 4- Asteya. |
| 5- Brahmacharya. | 6- Aparigraha. |
| 7- Tapas. | 8- Svadhyāya. |
| 9- Santosha. | 10- Shaucha. |
| 11- Ishvarapranidhana. | |

روزه‌داری یا به‌طریقی کنترل نمودن جسم، تپاس جسمی یا فیزیکی نامیده می‌شود.

به‌واسطه تکرار نمودن وادها^۱ و مانترهای دیگر، ماده ساتوا^۲ در بدن خلوص می‌یابد، که تمرین یا سوادهیایا نامیده می‌شود. سه روش برای تکرار این مانترها وجود دارد. یک نوع آن شفاهی است، نوع دیگر نیمه شفاهی و نوع سوم ذهنی است. نوع شفاهی یا قابل شنیدن، کمترین آنهاست، و نوع غیرقابل سمع از این سه نوع، بهترین آنهاست. تکرار کردن اگر با صدای نسبتاً بلند باشد، شفاهی نامیده می‌شود؛ اگر تنها لبها حرکت کنند اما صدائی شنیده نشود، نیمه شفاهی است. در تکرار غیرقابل سمع مانتر، که به‌همراه فکر درباره معنی آن است، تکرار ذهنی نامیده می‌شود، و این نوع برترین نوع است. خردمندان گفته‌اند دو جور پالایش وجود دارد، بیرونی و درونی.

تطهیر یا پالایش بیرونی، مثل نظافت بدن با آب یا حمام یا خاک و غیره. و تطهیر یا پالایش ذهن به‌واسطه راستی و به‌واسطه همه فضائل، پالایش درونی نامیده می‌شود. هر دو نوع (این پالایشها) لازم و ضروری‌اند. این کافی نیست که کسی از نظر درونی پاک و پیراسته باشد ولی از نظر برونی آلوده. اما اگر نتوان هر دو را رعایت نمود، تطهیر درونی ارجح است ولی هرگز کسی یک یوگی نخواهد شد مگر اینکه واجد هر دو نوع این پالایشها باشد.

(زیرا) پرستش خداوند به‌واسطه ستایش، فداکاری، و تفکر (که) همگی باید همراه بی‌غشی و پاکی درونی و بیرونی باشند) میسر است. در مورد یاما و نیاما گفتگو کردیم، حال در مورد آسانا، یا وضعیت بگوئیم. تنها چیزی که باید درباره آن بدانیم اینست که بدن را

1- Vedas.

2- Sattva.

آزاد و رها بگذاریم!؛ و قفسه سینه، شانیه ها و سر را در یک راستا نگاه داریم. و این مقدمه حاصل آمدن پرانا یا ما است. پرانا به معنی نیروهای حیاتی در جسم ما است، آیاما، به معنی کنترل آنها (یعنی نیروهای حیاتی) است. سه جور پرانا یا ما هست که شامل بسیار آسان، حد میانه، و بسیار مشکل، است.

خود پرانا یا ما به سه بخش تقسیم می شود: به ترتیب پر کردن ششها، نگه داشتن هوا و تخلیه هوا. وقتی شما در دوازده ثانیه در شروع، این کار را انجام دهید، کمترین حد پرانا یا ما است؛ وقتی بیست و چهار ثانیه در آغاز این عمل را انجام دهید، پرانا یا ما در حد میانه یا متوسط است و بالاخره بهترین حالت پرانا یا ما به صورتی است که در شروع به مدت سی و شش ثانیه انجام شود. در نوع اول یعنی در ساده ترین نوع، دچار تعریق می شوید، در نوع میانه، لوزش بدن پیش می آید و در بالاترین نوع پرانا یا ما، پرواز رؤیاگونه جسم و سیلان خوشی و احساس سعادت بزرگ پیش می آید.

مانترائی هست به نام گایاتری^۳؛ این مانترا شعر یا آیه بسیار مقدسی در وداهاست. (با این مانترا) ما بر روی جلال و عظمت خداوندی که خالق این جهان است تمرکز می کنیم؛ لذا متحمل است که خداوند در این حالت ذهن مان را روشن کند و جلا بخشد.

آم^۴ در آغاز و پایان این مانترا ادا می شود. در یک پرانا یا ما سه گایاتری را تکرار می کنیم. در همه کتب، آنهایی که از روش پرانا یا ما سخن رانده اند، آن را به بخشهایی تقسیم نموده اند که به ترتیب از این

۱- خوانندگان محترم این نوشته، که با یوگا و اصولاً با روشهای واهلش آشنائی دارند، یافتند که آزاد و رها ساختن جسم، که کاری بس سهل و ممتنع است، به معنی عدم اعمال هیچ قصد ارادی جهت انقباض یا انبساط کل جسم، است.

2- Āyāma.

3- Gayatri.

4- Om.

سخن رانده اند، آن را به بخشهایی تقسیم نموده اند که به ترتیب از این قرار است: رچاکا^۱ یا بیرون دادن یا دم؛ کُمبَاکا^۲ یا نگه داشتن، ایستائی؛ و پورا کا^۳ یعنی بازدم.

این دریاها^۴ یعنی اعضاء حسی که به شکل برونی انجام وظیفه می کنند و در ارتباط با اشیاء بیرونی اند. تحت کنترل در آوردن آنها، پرائی آنها را با بازگشت ذهن به درون خود، نامیده می شود. ثابت نگه داشتن ذهن بر روی لوتوس قلب، یا روی مرکز سر، دارانا نامیده می شود. مینا را منحصر به یک نقطه نمودن باعث می شود نوعی امواج ذهنی خاص ایجاد شود؛ این امواج توسط انواع دیگر امواج ذهنی از بین نمی روند، ولی به درجائی بارز می شوند؛ حتی در این ضمن همه امواج دیگر تقلیل یافته و بالاخره ناپدید می گردند. بعداً گوناگونی و فراوانی این امواج (خالص)، تشکل و وحدت یافته، تنها یک موج (که نتیجه و برآیند تشکل و وحدت همان امواج خاص است) در ذهن باقی می ماند. این دایانا، یا مراقبه است.

هنگامی که هیچ مینائی لازم نباشد و هنگامی که کل ذهن یک موج یکپارچه شود، سامادهی نامیده می شود. تنها اگر ذهن بتواند روی مرکز، برای دوازده ثانیه تثبیت شود دارانا به وقوع خواهد پیوست و اگر دوازده ثانیه این دارانا را تمرین کنیم، دایانا حاصل می شود و اگر دوازده ثانیه بر روی دایانا تمرکز نماییم، سامادهی حاصل خواهد شد. به خاطر داشته باشید، در جائی که آتش وجود دارد، یا روی زمینی که با برگهای خشک پوشانیده شده است، یا جائی که تپههایی توسط حشرات ساخته شده، و یا در مکانی که حیوانات وحشی وجود دارند، یا خطری موجود است، یا در حوالی چهارراهها که

1- Rechaka.

2- Kumbhaka.

3- Puraka.

4- Indriyas.

دارند، نباید تمرین یوگا انجام دهید. این طرز یوگا کردن (بدون همه این عوامل مزاحم) به ویژه در هند اجرا می‌گردد. وقتی بدنان خسته است یا احساس بیماری می‌کنید، یا وقتی ذهنتان افسرده یا اندوهگین است، یوگا نکنید. به‌مکانی روید که به‌خوبی پنهان است، و اشخاص با رفت و آمدشان مزاحم شما نمی‌شوند. مکان نامرتب و ناپاک را انتخاب نکنید. ترجیحاً منظره زیبایی را انتخاب کنید یا اتاقی در خانه که زیبا باشد. وقتی تمرین می‌کنید، ابتدا به‌خداوند درود بفرستید و نیز به تمام یوگی‌های باستان، و همچنین به‌استاد خود، و سپس شروع کنید.

حال در مورد دایانا و چند مثال از اینکه بر روی چه چیزی مراقبه کنید. راست بنشینید و به‌نوک بینی خود نگاه کنید. سپس مشاهده کنید چگونه این عمل، ذهن را متمرکز می‌کند، و چگونه توسط کنترل دو عصب باصره، ششخص می‌تواند پیشرفت بسیاری در جهت کنترل این قوس واکنشی و متعاقباً کنترل آنچه پس از این قوس واکنش رخ می‌دهد، داشته باشد؛ در این مورد چند روش مراقبه وجود دارد. تصور کنید که یک لوتوس بر روی سرتان، چند اینچ بالاتر از سر، قرار دارد، ساقه این لوتوس، دانش است و مرکز آن فضیلت و تقوی. هشت گلبرگ این لوتوس، هشت قدرت یوگی هستند. داخل آن، پرچم گل و مادگی‌ها، به معنی «چشم‌پوشی» است.

یعنی اگر یوگی از قدرتهای برونی چشم پوشیده، آنها را طرد کند، به‌رستگاری خواهد رسید.

پس هشت گلبرگ لوتوس، هشت قدرت هستند اما پرچم‌های گل و مادگی‌های آن محروم کردن خود یا چشم‌پوشی است، چشم‌پوشی از همه این نیروها. فکر کنید درون آن لوتوس، خدائی ذرّین، قادر

از همه این نیروها. فکر کنید درون آن لوتوس، خدائی ذرّین، قادر مطلق، نامحسوس، آنکه نام او «أم» است، آنکه به‌بیان نمی‌آید، و آنکه هاله نوری درخشان به‌دور اوست، جای دارد. بر روی آن مراقبه کنید. نوع دیگر مراقبه به‌این صورت است که: بر روی فضائلی که در قلب شما است بیاندیشید، و فکر کنید در میانه آن فضا شعله‌ای می‌سوزد.

به‌این بیاندیشید که آن شعله همچون روح‌تان است و درون شعله، نور درخشان دیگری هست، و آن جانِ جان یا روح روح‌تان است یعنی خداوند.

بر روی آنچه در دل شما است مراقبه نمایید. پاکدامنی، تجاوز نکردن، بخشودن حتی بزرگترین دشمن، راستی و صداقت، ایمان به‌خدا، همگی عناصر ذهنی گوناگونند. از این جهت که در همه آنها کامل نیستید، هراسی به‌دل راه ندهید؛ تمرین کنید، بالاخره به‌کمال در آنها خواهید رسید.

آنکه همه وابستگی‌ها، همه ترسها، و همه خشونت‌ها را از خود گسلانده است، آنکه روح او به‌سوی خداوند جاری است، او که به‌سوی خدا در هجرت است، آنکه قلب او خلوص یافته، و با اشتیاق تمام به‌سوی خدا رهسپار است، خداوند او را خواهد پذیرفت.

لذا پروردگار را به‌واسطه عشق، دانش، یا چشم‌پوشی، عبادت کنید. آنکه از هیچ کس متنفر نیست، او که با همگان آشتی و دوست است، او که بر همه کس بخشاینده است. او که خود را مالک هیچ چیز نمی‌داند، او که از خوددینی رهاست، او که رنج و راحت برایش یکسان است، آنکه صبور است، او که همیشه خشنود است، او که همواره به‌یوگا می‌پردازد، آنکس که خویش را در کنترل دارد، او که ثابت قدم است، آنکه ذهن و هوشیاری‌اش رها شده به‌دست خداوند است، کسی است که تسلیم و محبوب خدای قادر است. از وی کسی

رهاست، از خشم و ترس و اضطراب رهاست، کسی است که محبوب خدای قادر است.

آنکه به هیچ چیز وابسته نیست، آنکه خالص و فعال است، آنکه خوبی و بدی برایش بی اهمیت است، و هرگز آندوهگین نمی شود، آنکه از هر کوشش برای خودش دست برداشته، آن کس که سرزنش و ستایشی که به او روا می دارند، برایش بی تفاوت است، با یک ذهن ساکت و متفکر، به خاطر آنچه هر چند اندک که در این راه برایش فراهم است، شاکر است؛ او که کاشانه ای ندارد و همه جهان خانه اوست، او که در عقایدش ثابت قدم است، کسی است که تسلیم و محبوب خدای قادر است. او به تنهایی همه یوگی هاست.

* * *

اله -گونه بخرد بزرگی بود که نارادا^۱ نام داشت. همچنان که بخردانی بین ابناء بشر وجود دارند، یوگی های بزرگی نیز در میان اله -گونه ها بوده اند. نارادا یک یوگی خوب بود و بسیار با عظمت. او به هر جائی سفر کرد. روزی از میان جنگلی می گذشت، مردی را دید که آنچنان در حال مراقبه است و آنقدر در آن وضعیت مراقبه نموده است که مورچه های سفید، خاکریز بزرگی در اطراف بدن او ساخته اند. آن مرد رو به نارادا کرده، گفت: به کجا می روی؟ نارادا پاسخ داد: به بهشت عازم. اگر اینطور است از خدا که آنقدر نسبت به من بخشاینده است، بپرس که چه وقت مرا به رهایی می رساند. بعد از این ماجرا، نارادا با مرد دیگری برخورد نمود. این مرد در حال جست و خیز بود، آواز می خواند و پایکوبی می کرد، در اینحال رو به نارادا کرده، گفت: نارادا عازم کجائی؟ صدا و ژستهای این مرد، وحشی می نمود. نارادا پاسخ گفت: به بهشت می روم. پس، از خدا بپرس من

1- Narada.

می نمود. نارادا پاسخ گفت: به بهشت می روم. پس، از خدا بپرس من چه هنگام آزاد و رها خواهم شد. نارادا به رهاش ادامه داد. بعد از گذشت مدت زمانی، نارادا به همان جاده ای که روزی از آن گذشته بود، رسید، و همان مرد، که خاکریز ساخته شده توسط مورچگان برگرد او بالا رفته بود، را در همان وضع دید. او که نارادا را باز شناخت گفت: نارادا درباره من از خدا سؤال کردی؟ بله. او چه گفت؟ پروردگار به من گفت که تو بعد از چهار بار به دنیا آمدن به رهایی خواهی رسید. آنگاه مرد شروع به شیون و زاری کرد و گفت: من آنقدر مراقبه نموده ام که خاکریز ساخت مورچگان برگرداگرد من بالا رفته است، ولی هنوز باید چهار بار دیگر به دنیا بیایم! نارادا در ضمن ادامه راه به مرد بعدی رسید.

آیا سؤال مرا پرسیدی؟ بله؛ آیا آن درخت تمبرهندی را می بینی؟ به تو خواهم گفت که به تعداد برگهای آن درخت، بسیار بارها، باید از نوزاده شوی، و آنگاه به آزادی و رهایی خواهی رسید! مرد به ادامه پایکوبی و شادمانی خود پرداخت و گفت، پس من بعد از اندک زمانی به رهایی خواهم رسید! در همان هنگام ندائی به گوش رسید که گفت: فرزندم، تو در این لحظه به آزادی خواهی رسید. این بود پاداش پشتکار و استقامت.

او آماده بود که در همه آن به دنیا آمدنها تلاش کند. هیچ چیز او را مأیوس نکرد. ولی در مورد اولین مرد؛ او احساس کرد که حتی چهار بار تولد و زندگی، بسیار طولانی می نماید.

تنها پشتکاری به مانند پشتکار آن مرد که به بلندای ابدیت توان صبر کردن داشت، بالاترین نتیجه را در بر خواهد داشت.