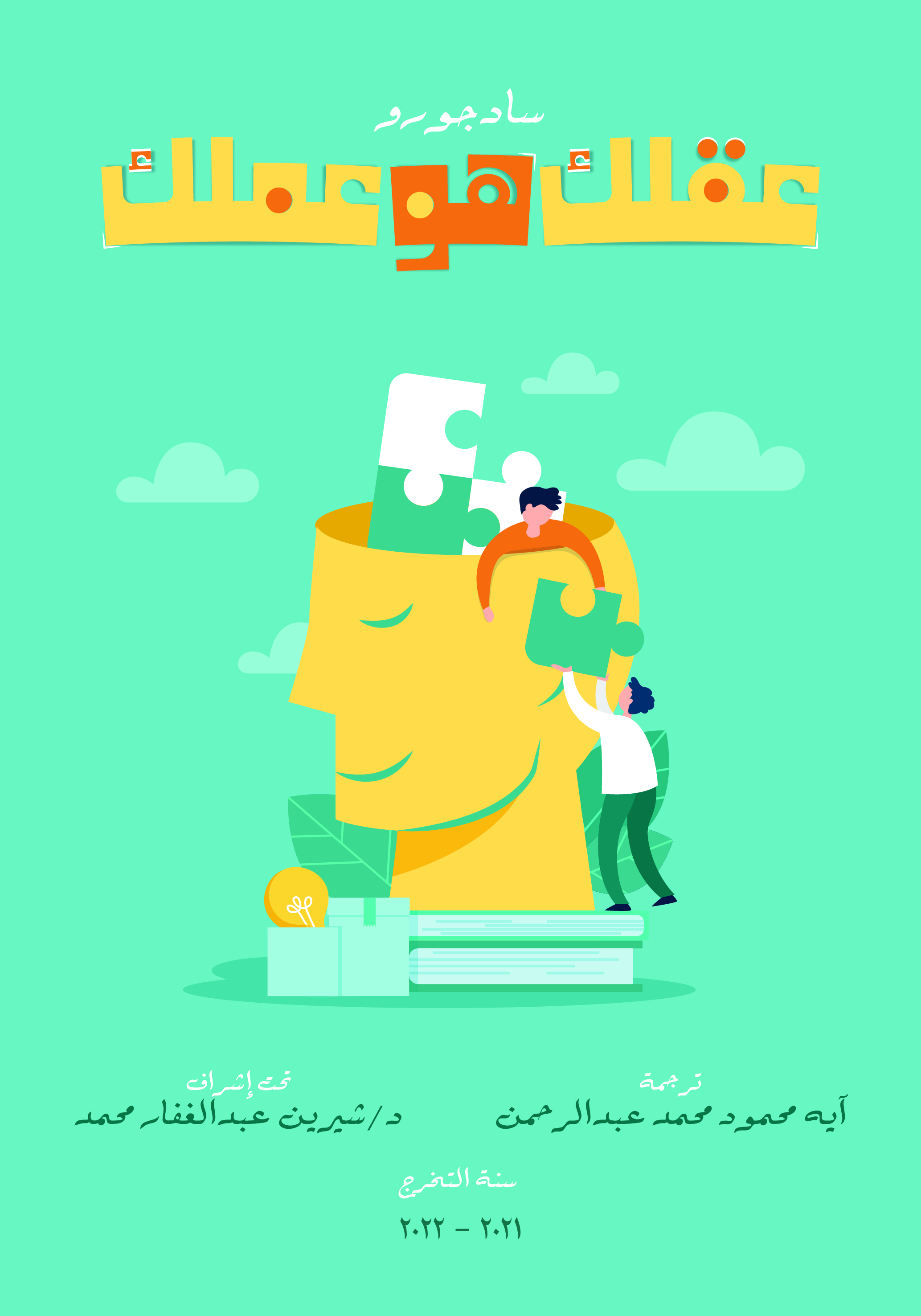
****

**كلية الآداب - جامعة أسيوط**

# عقلك هو عملك

**سادجورو**

يوغي، صوفي وصاحب رؤية

**مشروع تخرج عام 2022/2021**

**ترجمة وتعديل**

**آيه محمود محمد عبد الرحمن محمد**

**تحت إشراف**

**د. شيرين عبد الغفار محمد**

**محتويات الكتاب**

* مقدمة المترجم
* مقدمة الكاتب
* سيرك العقل
* سلة المهملات
* سلم إلى الإلهية
* إيشا كريا

**مقدمة المترجم**

لقد أقدمت على ترجمة هذا الكتاب إلى اللغة العربية لكثير من الأسباب، ومنهاأن هذا الكتاب يعتبر من أكثر الكتب التى أعجبتنى, لأنه يعطي حقائق كثيرة لا نعرفها عن العقل الذي هو أساس الحياة. ولأنه يتناول شرح مبسط عن أن العقل مثل السيرك, والسيرك ليس فوضي, بل بالعكس هو نشاط منسق ومنظم للغاية, والعقل أيضاً منظم كالسيرك. ولأنه يعلمنا اليوجا وكيفية الجلوس للتأمل, وهذا من أفضل الأشياء التى يمكنك أن تفعلها كى تعطى لعقلك ولجسدك الكثير من الراحة والإستجمام. **و**لان هذا الكتاب يعلمنا كيفية التحكم فى عقولنا بدلاً من أن تتحكم بنا. لذا فإننى أحببت أن يكون الكتاب الذى أترجمه حول العقل وأهميته, كى أستفيد منه الكثير أثناء ترجمته, وهذا ما حدث لى بالفعل.

لقد واجهت بعض الصعوبات أثناء ترجمة هذا الكتاب, ومنها الفجوات لأن هناك الكثير من الكلمات الإنجليزية التى ليس لها مقابل باللغة العربية, لذا فقمت بتعريبها وتعريفها بين الأقواس لكى أتغلب على هذه المشكلة ويكون الكلام واضح لدى القارئ العربي. والإختلافات الثقافية بين البلدان العربية والأجنبية, لأن هذا يؤدى إلى إشكاليات كبيرة فى الترجمة, لأننى أستيطع نقل مصطلحات من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية, ولكن لا يمكننى نقل ثقافة بلد بالكامل كى يفهمنى القارئ. لذا فكنت أحاول قدر الإمكان أن أجد البدائل لهذه المصطلحات فى اللغه العربية كى اتغلب على هذه المشكلة. ومصطلحات اللغة التى تبدو ترجمتها الحرفية سهلة, لكنها تتضمن معانٍ أخرى ولها ما يقابلها من الأمثلة فى اللغة المترجم إليها, وكى أتغلب على هذه المشكلة قمت بالبحث عنها على الإنترنت كى لا أترجم حرفياً وتكون الكلمات غير مفهومة لدى القارئ العربي.

ويسعدني أن أقدم للقارئ العربي الترجمة العربية لكتاب "عقلك هو عملك". لأن هذا الكتاب يعرض كما هو ظاهر من عنوانه, أنه إذا جعلت عقلك هو عملك ستستطيع أن تتحكم فيه, بدلاً من أن يتحكم فيك. لأنه بمجرد أن يصبح عقلك ساكناً تماماً, فإن ذكائك سيتجاوز القيود البشرية.

وختاماً, ما أرجوه هو أن أكون قد وفقت في نقل هذا الكتاب إلى العربية مع علمي المسبق أن القارئ سيبذل جهداً مضاعفاً في سبيل فهم بعض الموضوعات لا لِعِلَة فيه، ولكن بسبب طبيعة النص المترجم في لغته الأصلية من جهة، وفي اللغة العربية من جهة أخرى. لا أبرر لنفسي هنا، ولكن ترجمة الكتب، تفرض على المترجم مساراً لايستطيع الخروج عنه خوفاً من تشويه المعنى في لغته الأصلية, وأود أن أقول أن هذا الكتاب "عقلك هو عملك" هو كتاب مفيد وممتع للغاية, ومن يقرأه سوف يتعلم كيفية التحكم فى عقله, وكيفية الجلوس للتأمل كى تجعل عقلك وجسدك يأخذوا قسطاً من الراحة, ولأن فائدة هذا الكتاب أنه يركز على العقل بكل ما فيه.

**مقدمة الكاتب**

يبدو العقل وكأنه كيان ديناميكي إلى حد ما – فقد ألقت أعماله الغامضة تعويذة على العلماء والباحثين الروحيين وحتى الشعراء والروائيين. فكان يسخر مارك توين ذات مرة قائلاً: "يجب أن يكون لدي قدر هائل من العقل ؛ ويستغرق الأمر مني ما يصل إلى أسبوع أحيانًا حتى أصل إلي ذلك." على الرغم من أننا نستخدم بحرية مصطلحات مثل "لا عليك" و "ضع في اعتبارك"، إلا أن معظمنا لا يزال لديه فكرة غامضة إلى حد ما عما هو العقل حقًا. لقد أعطى كل من الشعراء والأطباء النفسيين والفلاسفة رأيهم الخاص حول هذا الموضوع (غالبًا ما يتناقض كل منهم مع الآخر)، وبالطبع، تجد أكليشيهات "العقل والجسد والروح" مذكورة في المكتبات والمعارض الروحية في جميع أنحاء العالم.

ومع ذلك، بالنسبة لمعظم الناس، فإن السؤال يكون أقل عن ماهية العقل وأكثرعن نوع التأثير الذي يحدثه على تجربتنا اليومية في الحياة. يختبر معظمنا العقل كقطار مستمر ولا يمكن إيقافه على ما يبدو من الأفكار التي تمر عبر رؤوسنا. وراء هذا التدفق المستمر تكمن شبكة متطورة من الإعجاب والكراهية والمواقف والعادات والموانع والأخلاق... وما إلى ذلك، إلى ما لا نهاية. غالبًا ما يحدد هذا الخليط اللاواعي كيفية تفاعلنا وارتباطنا بالعالم من حولنا، مما يعطي شكلاً لأفراحنا وحزننا وملذاتنا ومخاوفنا.

في الواقع فإن قلة هم الذين لديهم الإدراك والعمق لرؤية الأوتار الغامضة التي تربط هذا العقل ببنية تبدو صلبة. وأقل منهم هم أولئك الذين يجدون طرقًا للتعبير عنها. في "العقل هو عملك"، يضفي سادجورو الوضوح على اللغز، ويستكشف احتمالات ومزالق العقل، وكيف يمكن زراعته من أجل السلام الداخلي والفرح والفعالية. تم تجميع هذا المجلد من مجموعة متنوعة من الخطابات، وهو ينسج الأسئلة التي طرحها الباحثون على مر السنين - من الاستفسارات الاستقصائية للمشككين المتشددين، إلى التوسلات الغاضبة للباحثين المتحمسين. الأسئلة متنوعة، والإجابات متعددة الأوجه. يجيب سادجورو على رغبة السائل الفطرية في المعرفة أكثر من السؤال المطروح ؛ حتى إنه يوضح الأسئلة الأساسية التي لم يتم التصويت عليها بعد.

إن الصفحات التالية، المليئة بذكاء سادجورو الفريد وروح الدعابة، هي رحلة الاكتشاف. إن هدم الأكليشيهات المفرطة الاستخدام والمفاهيم الخاطئة حول قدرة المرء على "التحكم في العقل" وامتلاك "أفكار خالصة"، يتجاوز سادجورو الأخلاق والنصائح غير العملية، ليكشف عن الدراما الخادعة للعقل. إنه يطلق على العقل اسم "السيرك"، الذي يمكن أن "يجعلك في أعماق الجحيم داخل نفسك"، ولكن هذا يمكن أن "يأخذك أيضًا إلى آفاق عظيمة". ويوضح أن التأمل ليس فقط طريقة قوية لتسخير القدرات الهائلة للعقل، والتي تركتها غالبية البشر دون استغلال، ولكن للوصول إلى الأبعاد الروحانية للحياة التي تخرج تمامًا عن نطاق اختصاص العقل. يقول سادجورو إن عملية اليوجا برمتها هي منح القدرة على استخدام العقل كأداة لرفاهية المرء وتحريره.

هذا هو التحول - من كونك عبدًا للعقل إلى امتلاك الإتقان لاستخدامه حسب الرغبة - الذي يسعى هذا الكتاب إلى تقديمه.

**المنشورات الانجليزية**

**مؤسسة إيشا**

**سيرك العقل**

**"فقط إذا كنت خارج سيرك عقلك، فستكون خاليًا من الجنون بنسبة مائة بالمائة**

لماذا نشير إلى العقل على أنه سيرك ؟ السيرك ليس فوضى ؛ السيرك هو نشاط منسق للغاية يتم صنعه عمداً ليبدو وكأنه فوضى. على أحد المستويات، إنه فوضى، ولكن من ناحية أخرى، فهو نشاط منسق للغاية.

إذا نظرت إلى الطريقة التي تطلق بها الخلايا العصبية في المخ وما يحدث، فهناك شعور هائل بالترابط في هذا النشاط. هذا الترابط هو الذي يترجم إلى عمل الهيئة. مليار شيء يحدث في هذا الجسم الآن لمجرد أن هناك مسرحية ورقصة جيدة التنسيق للخلايا العصبية في المخ. لكن لسوء الحظ، في تجربة معظم الناس، أصبح العقل في حالة من الفوضى. إنه مثل السيرك، وكلا جانبي السيرك موجودان. حتى المهرج في السيرك هو لاعب جمباز منسق للغاية. قد يكون التعبير الخارجي هو تعبير المهرج، لكنه موهوب للغاية ومتوازن في نشاطه.

هذه هي تجربة معظم الناس عندما يتعلق الأمر بنشاطهم العقلي.

ما هي إمكانية هذا السيرك ؟ يمكن أن يأخذك هذا السيرك إلى ارتفاعات كبيرة ؛ يمكن أن يجعلك هذا السيرك أيضًا في أعماق الجحيم داخل نفسك. كلا الاحتمالين حي لكل واحد منا الآن. الأمر برمته يتعلق بكيفية إدارة هذا السيرك ومقدار ما نتولى مسؤوليته.

لماذا يبدو العقل بالنسبة لشخص ما تجربة ممتعة، بينما يبدو العقل بالنسبة لشخص آخر أداة تعذيب ؟ لماذا أصبح العقل، وهو الأداة الأكثر معجزة والاحتمال الأكثر معجزة في حياتنا، آلة تصنيع البؤس ؟ كل نوع من البؤس الذي يمر به البشر يتم تصنيعه في أذهانهم. بسبب عدم القدرة على تحمل التعذيب العقلي، اخترع الناس أنواعًا مختلفة من الحيود والإنحرافات على هذا الكوكب لمجرد التعامل بطريقة ما مع فوضى العقل. قد تمنحهم هذه الانحرافات راحة مؤقتة، ولكن بعد مرور بعض الوقت لا تؤدي الإنحرافات إلا إلى مضاعفة الفوضى. بالطبع إنهم لا يأخذونها بعيدًا.

لقد أصبح عقلك - الذي كان ينبغي أن يكون سُلَّمًا للإلهية - للأسف سُلَّمًا إلى الجحيم، لمجرد أنه مرتبط جدًا بالعديد من الأشياء. بمجرد التعرف عليه، يصبح تصورك مشوهًا ويتغلغل هذا التشويه في كل جانب من جوانب حياتك.

يستمر الناس في إخباري، "سادجورو ، بالنسبة لك، فإن أكبر شيء في حياتك حدث دون قصد. ربما تم اختيارك. كيف سيحدث لنا ؟ " إنها ليست مسألة أي شخص يختار أي شيء لك ؛ إنه فقط إذا أبقيت عقلك مجهول الهوية من أي شيء، بدايةً من جسدك - إذا لم تنظر إلى نفسك كرجل أو امرأة، إذا لم تتعرف على عائلتك أو مؤهلاتك أو مجتمعك أو طائفتك أو عقيدتك أو طائفتك أو أمتك أو أي مليون هوية أخرى تتخذها في حياتك - كل إنسان سيقود نفسه بطبيعة الحال إلى طبيعته النهائية. إذا كان علينا تجربة سيرك العقل كنشاط منسق بأعجوبة وليس كفوضى، فإن الشيء الأكثر أهمية والأكثر ضرورة هو أن عقلك لا يتم التعرف عليه بأي شيء. لا توجد طريقة أخرى.

العقل يشبه المشرط الذي يقطع كل شيء باستمرار. قدرتك على التمييز بين شيء وآخر هو فقط بسبب عقلك. يمكنك التمييز بين الأرضية والكرسي فقط لأن عقلك يعمل. أنت تعلم أنه يجب عليك الدخول من الباب، وليس من خلال الحائط، فقط لأن عقلك يعمل. فبدون نشاط العقل، لا يمكنك التمييز.

إذا كان على السكين قطع أي شيء دون عناء وبصحة جيدة، فمن المهم للغاية ألا يلتصق به كل ما يقطعه. إذا استمرت البقايا في الالتصاق بالسكين، بعد بعض الوقت تصبح هذه السكين عديمة الفائدة. يجب أن يكون بعضكم قد اختبر في مطابخكم، عندما تقطع بصلة بسكين، ثم تقطع المانجو أو التفاح، كل شيء مذاقه مثل البصل. بمجرد أن تلتصق بقايا ما تقطعه بالسكين، تصبح هذه السكين من نواحي كثيرة مصدر إزعاج أكثر من كونها مساعدة. أو بعبارة أخرى، بمجرد أن يتعرف عقلك على شيء أو آخر، يتم تقييده بالسلاسل مع التعريفات. بمجرد حدوث ذلك، يكون لديك تجربة مشوهة تمامًا للعقل.

بمجرد أن يتم التعرف على عقلك بشيء ما، فإنك تفسد كل شيء. هذه الهوية ليست على مستوى واحد، بل على مستويات عديدة. بسبب هذا النظام المعقد من التعريفات، فأنت في فوضى معقدة.

يجب أن أشاركك هذا آمل أن يتم استقباله بالفهم اللازم، لأن هذا يتعلق بلحظة معينة من العلاقة الحميمة. لقد نشأت بطريقة تجعلني أتذكر الأشياء التي حدثت منذ طفولتي عندما كان عمري شهرين أو ثلاثة أشهر فقط. لم يسمح لي أن أكون مثل طفل عادي. لقد فكرت كشخص بالغ. لهذا السبب، لا أحد يستطيع أن يأخذني في حضنه أو يداعبني أو يحملني. على الرغم من أن أخي وأختي الأكبر مني, اعتادوا على حملهما ومداعبتهما، كان من الصعب بطريقة ما فعل هذه الأشياء بي. لطالما فضلت المشي بمفردي والقيام بالأشياء خاصة بي.

كانت والدتي امرأة متدينة ومتفانية للغاية. بالنسبة لها، كانت حياتها كلها زوجها وأطفالها الأربعة. لم تفكر في نفسها قط. لقد أعطتنا حياتها بساطة. لذلك لم تكن هناك حاجة لها لتقول "أحبك" أو أي شيء. مثل هذا الشيء لم يكن متوقعًا أبدًا. ما إذا كانت تحبنا أم لا لم يكن سؤالًا طرأ في ذهن أي شخص لأن حياتها كلها كانت لنا. إنني طورت نوعًا من العلاقة معها حيث كنت الأصغر في العائلة، كنت مثل شقيقها الأكبر من نواح كثيرة. كانت تشارك معي أشياء لن تشاركها مع أي شخص آخر. وعندما استغلت ذلك ومازحت، كانت تقول دائمًا، "يا إلهي، لماذا أشاركك هذا ؟"

في يوم معين عندما كان عمري أربعة عشر عامًا فقط، بسبب بعض التفاعل، نمت بطريقة ما قليلاً وعبرت عن حبها لي. لم يكن بالضرورة أن تقول "أنا أحبك"، لكنها عبرت عن ذلك بطريقة ما. بالنسبة لي، كان الأمر واقعيًا للغاية. سألتها للتو، "إذا ولدت في المنزل التالي، فهل ستظلين تشعرين بهذا تجاهي ؟" لقد آلمها ذلك كثيرا. انهارت وذهبت بعيدا. لم أكن أنوي إيذائها. لقد طرحت سؤالاً بسيطاً كانت هذه الأسئلة تدور في داخلي باستمرار حول كل شيء، وليس فقط حول شيء واحد. وبعد أن جاءت في وقت ما، كانت ما تزال الدموع في عينيها، سقطت عند قدمي وذهبت بعيدًا. شعرت أن هذا كان جيدًا لها، حدث نوع من الإدراك بداخلها.

أنا أقول هذا لأن طرقنا في التفكير والشعور مرتبطة بعمق بالأشياء التي نرتبط بها - جسدنا، وأبوينا، وأطفالنا، وزوجتنا، وزوجنا، ومنزلنا - بأي شيء تقريبًا وكل شيء.

اعتاد جدي دوماً أن يأكل من طبق ذو حواف ذهبية. كان رجلاً ثريًا ومغروراً جدًا. حتى عندما سافر، أخذ طبق ذهبي آخر للسفر معه. إذا ظن أن الطبق لم يكن موجودًا، فلن يأكل. نفس الطعام اللعين، ما هي المشكلة سواء أكنت تأكل من طبق ذهبي أو طبق فولاذي ؟ حسنا، لذلك كنت تريد أن تفعل الأشياء بأناقة. لكن التعرف على شيء بهذه البساطة عميق جدًا لدرجة أنه إذا أكل من طبق آخر، فسوف يمرض. سوف تضطرب معدته.

هويتك عميقة جدًا مع الأشياء الكبيرة والأشياء الصغيرة. بمجرد التعرف عليك على هذا النحو، يصبح عقلك في حالة من الفوضى في السيرك. لن يرتفع إلى أي ذروة كبيرة ؛ ستكون مجرد فوضى. بمجرد التعرف عليك بعمق، من الأفضل عدم إهانة السيرك من خلال تسمية عقلك بالسيرك. إنه "إسهال عقلي" لأنه يستمر بلا توقف إلى ما لا نهاية. لا يمكن إيقاف هذا مع حبوب منع الحمل. لقد جرب الناس المشروبات والمخدرات وجميع أنواع الأشياء، لكن لا يمكن إيقافها بهذه الطريقة. فقط عندما يتم التعرف عليك، ستكون قادرًا على المشاركة ولكن بلا ترابط، عندها فقط يمكن أن يتوقف.

**"لا داعي للتحكم في عقلك ؛ لابد من تحريره ."**

العقل ليس سقفًا للحياة، العقل هو وسيلة لتحرير الحياة. في الوقت الحاضر، وفي كل مكان تذهب إليه، يقول الناس، "يجب أن تتحكم في العقل". لا يحتاج عقلك إلى السيطرة، يجب تحرير عقلك. لكن لسوء الحظ، يفكر الناس دائمًا في التحكم في العقل.

يتحدث الناس عن رغبتهم في أن يكونوا "بلا عقل". إنه مفهوم أسيء فهمه. استغرق الأمر ملايين السنين لتطوير هذا العقل. لماذا تريد أن تصبح "بلا عقل" الآن ؟ هذا ببساطة لأنك غير قادر على التعامل مع تعذيب عقلك. إذا كان عقلك نشوة، إذا كان عقلك هو الوسيلة لسعادتك، فهل تريد أن تصبح "بلا عقل ؟" فقط لأنه أصبح فوضى، وأنت تراه كحاجز، وليس نقطة انطلاق، فأنت تريد أن تصبح "بلا عقل". العقل ليس حاجزًا، إنه ذات إمكانية هائلة. لقد حدثت هذه المشكلة لأننا نحاول التعامل مع العقل دون معالجة وفهم طبيعته الأساسية.

الأخلاق هي المشكلة الرئيسية. واحدة من أكبر المشاكل، منذ طفولتنا، ما هو الصواب وما هو الخطأ الذي تم فرضه على العقل. لقد علمك الناس ما هو جيد وما هو سيء. لكن الجيد والسيئ هما نقطة تحديد قوية جدًا جدًا. من الطبيعي أن تتعرف على كل ما تعتقده جيدًا، ويتم صدك بشكل طبيعي مما تعتقده سيئًا.

إن النفور من شيء ما والانجذاب نحو شيء آخر هو أساس تحديد الهوية. كل ما تنفر أن تسيطر على عقلك. طبيعة عقلك هي أنه إذا قلت، "لا أريد شيئًا"، فإن هذا الشيء فقط يستمر في الحدوث في ذهنك. لا يوجد طرح أو قسمة في العقل، هناك فقط الجمع والضرب. لا يمكنك أخذ أي شيء بالقوة من العقل. هذا لا يحتاج إلى أي تنوير ليتم فهمه.

إذا أغلقت عينيك لمدة دقيقة ونظرت إليه، يمكنك أن ترى أنه لا يمكنك فعل أي شيء بالقوة في العقل. إذا قال لك أحدهم، "هذا خير وهذا شر، لكن لا تفكر في الشر"، فهذه وظيفة بدوام كامل. لا شيء آخر غير ذلك سيحدث في العقل. في اللحظة التي تصف فيها شيئًا ما بأنه جيد وشيء آخر سيء، فإن التعرف على الجيد والنفور من السيئ هو عملية طبيعية.

لأن الناس أدركوا أن تحديد الهوية يسبب الكثير من المتاعب لدرجة أنهم بدأوا على الفور في إعطائك ترياق - "العزلة". في اللحظة التي تعزل فيها نفسك، تختفي أيضًا قدرتك على تجربة الحياة. عندما لا يكون هناك مشاركة، لا توجد حياة. لا يمكن تجربة الحياة ما لم يكن هناك مشاركة - كلما كانت المشاركة أعمق، كانت تجربة الحياة أعمق. مهما كان الحدث صغيرًا، مهما كانت قطعة الحياة صغيرة، إذا كنت منخرطًا بعمق، فهذه تجربة رائعة بالنسبة لك. لا شيء دراماتيكي أو مذهل يجب أن يحدث في حياتك. إذا كنت تشارك بعمق في أبسط جانب من جوانب حياتك، فسترى أن كل جانب من جوانب حياتك مذهل. لكن لماذا يتم تعليم الكثير العزلة في كل مكان ؟ هذا بسبب الخوف من التورط. بسبب هذا الخوف يتم دائمًا نشر العزلة. إذا عزلت نفسك عن الحياة، فأنت تتجنب الحياة. أنت هنا لتجربة الحياة وليس لتجنب الحياة.

هل يمكنك تجربة الحياة إلا إذا كنت تشارك ؟ لا. ولكن في الوقت الحالي هناك خوف من التورط – "إذا أشركت نفسي ربما سأتورط". حدث التورط بسبب الطبيعة التمييزية لمشاركتك - مشاركتك تأتي من هوية معينة. "أنا مشارك مع هذا الشخص لأن هذه زوجتي، هذا زوجي، هذا طفلي، هذا منزلي"...

إن تحديد الهوية هو الذي يسبب التورط وليس المشاركة. إذا كانت مشاركتك تتجاوز هويتك، فسترى أن المشاركة تجلب الفرح المطلق إلى الحياة. إذا كانت مشاركتك عشوائية، فستشارك ببساطة في كل الحياة من حولك بنفس الطريقة - مع نفس الهواء الذي تتنفسه، مع الأرض التي تقف عليها. المشاركة تعزز الحياة بطريقة هائلة. إذا لم تتحسن الحياة بداخلك، فلن تحدث لك أيضًا جميع إمكانيات الحياة الأعلى.

في عملية كونك روحانيًا أو تحاول أن تكون روحانيًا، أصبح الكثير من الناس مثل الماعز لأنك إذا مارست كيفية عدم الانخراط في الحياة، فستصبح ببطء بلا حياة. ستصبح أقل من الحياة مع مرور الأيام - الكثير من العقل وقليل جدًا من الحياة. مع انحسار الحياة فيك، لن ترى شيئًا رائعًا يمكن أن يحدث على الإطلاق. فقط إذا كانت الحياة تحدث باندفاع في الداخل، فيمكنها أن تحملك إلى احتمالات أعلى.

**"حياتك تتراجع لأنك تنتحر ببطء."**

المشاركة لا تعني بالضرورة أنه عليك الذهاب والقيام بشيء ما. فالنظر إلى الناس مشاركة. والنظر إلى السماء مشاركة. والنظر إلى كل حياة مشاركة. وإغلاق عينيك يظل مشاركة. المشاركة ليست عملاً، إنها رغبة معينة فى الحياة - أصبحت على استعداد للحياة. إذا تم التعرف عليك، فأنت تصبح غير راغب في الحياة - فأنت مستعد فقط للاختيار، ولست مستعدًا لبقية الحياة. هذا عدم الرغبة الذي يقلل من حيوية الإنسان.

فقط انظر إلى نفسك وشاهد، عندما كنت في الخامسة من عمرك كيف كنت على قيد الحياة واليوم كيف أنت على قيد الحياة. لقد انخفضت حريتك، أليس كذلك ؟ لقد انخفضت بالفعل! مع تقدم العمر، قد تنخفض قدراتنا البدنية، لكن الحرية لا يجب أن تنخفض. حتى لو كان عمرك مائة عام، يمكنك أن تكون على قيد الحياة مثل الطفل.

تنخفض حريتك لأنك تنتحرب ببطء من خلال أن تصبح انتقائي في مشاركتك. كل ما تفعله برغبتك، هذا هو النعيم الخاص بك. كل ما تفعله بدون رغبتك، هذا هو الجحيم الخاص بك. ما تعتبره جميلا جدا يمكن أن يصبح سيئ جدا ؛ كم هي علاقة حب عظيمة، وتصبح اعتداءًا إذا حدث لك عندما تكون غير راغب. الفرق هو مجرد الاستعداد وعدم الرغبة. إذا سلبت الرغبة، بالطبع تصبح عملية الحياة معاناة.

سواء كان عقلك بائس أو معجزة فإن هذا يعتمد ببساطة على ما إذا كنت تسمح للحياة بأن يحدث لك برغبة أو بدون رغبة. هل حياتك علاقة حب أم أن الحياة تعتدي عليك فقط ؟ هذا هو السؤال. إذا كنت تتعرض للإعتداء من قبل الحياة، فإن العقل يكون بائساً. إذا أصبحت حياتك علاقة حب، فإن الحياة والعقل يكونان هم السعادة.

إذا كان على سيرك العقل أن يصبح سيمفونية ويرتفع إلى ذروته، فلا يمكنك المشاركة بشكل انتقائي. في السيرك، يتم دائمًا ربط قضبان الأرجوحة وحبال الأرجوحة بطريقة تجعل فناني الأرجوحة يصلان إلى بعضهم البعض فقط إذا ذهبوا على قدم وساق. إذا كان أي منهم غير راغب قليلاً، فسوف ينهار السيرك. يجب أن يبذلوا قصارى جهدهم - وإلا فلن يحدث ذلك بطريقة جميلة. هذا هو الحال معك أيضا. هل ستخرج إلى الحياة ؟ إذا كنت تبذل قصارى جهدك، فسيؤدي ذلك بحد ذاته إلى استقرار العقل.

الشغف الذي تنظر به إلى حبيبك أو طفلك، فبنفس الشغف، انظر إلى السماء أو الأشجار أو الأرض أو أي شيء آخر. إذا كان لديك نفس الشغف والمشاركة في كل جانب من جوانب حياتك، فإن العقل سيكون غير بائس. إنه سيرك جميل. "السيرك" ليست كلمة سلبية. السيرك هو سيمفونية منسقة بشكل كبير من الإجراءات. وهذه هي الطريقة التي يعمل بها المخ. الكتلة المتراكمة من المعلومات هي ما نشير إليه عمومًا بالعقل، ونشاطه يأتي من تلك المعلومات بالذات. هذه المعلومات لها أساس بعد ولادتك.

من اللحظة التي ولدت فيها إلى هذه اللحظة، يتم تسجيل كل ما رأيته وسمعته وشممته وتذوقته ولمسته، وكل ما رأيته من خلال أعضاء الحس الخمسة في ذهنك. سواء سجلت ذلك بوعي، سواء حدث في اليقظة أو النوم، فلا يزال مسجلاً. يمكن التحقق من هذا بسهولة. لنفترض أنك مستغرقاً في النوم ويقول لك شخص ما شيئًا ما، إذا قمنا بعمليات معينة، فسترى أن ما سمعته أثناء النوم لا يزال موجودًا، ويمكنك تكراره بسهولة.

تم إجراء هذه الأشياء كتجارب في حالات التنويم المغناطيسي. لكن في نظام اليوجا، كنا دائمًا على دراية بهذا.

في الهند، كنا نعلم دائمًا أن أفضل وقت لوضع أفضل مدخلات في الإنسان هو عندما يكون في رحم الأم. لذلك، تم توخي الحذر الشديد حول كيف يجب أن تكون المرأة الحامل، وفي أي نوع من الأجواء يجب أن تكون، وتحت أي نوع من التأثير يجب ألا تأتي ولا ينبغي أن تأتي. لم يُسمح لها حتى بمقابلة أشخاص معينين. لم يُسمح إلا لأولئك الذين كانوا أكثر حبًا وحكمة وذكاء بمقابلتها. لم تتعرض لأي نوع من المشاعر السلبية أو المواقف السلبية لأن هذا هو الوقت الذي يمكنك فيه تعليم الطفل الذي ينام بعمق ويتشكل فقط. نظرًا لوجود مثل هذا الشعور بالنوم العميق، فمن السهل جدًا التدريس. عندما يكون الشخص مستيقظًا، هناك عدد من عوامل التشتيت. أثناء تعليمك، أنت على دراية بالجسم، أنت تخدش جسمك، وتنظر حولك، وتفعل هذا وذاك. لكن عندما تكون نائمًا، كل هذه الأشياء غائبة. استيعابك مطلق.

لذلك يتم تسجيل كل ما سمعته ورأيته وشممته وتذوقته ولمسته في اليقظة أو النوم. هذه المعلومات موجودة. كيف نستخدم هذه المعلومات بشكل متناغم يعكس فعالية العقل. أو يعتمد مقدار الفوضى التي تصبح عليها هذه المعلومات على عدم فعالية أو فوضى العقل.

لتنظيم هذا، فقد فعل الناس أشياء مختلفة. يتم تجربة جميع أنواع الأساليب والتمارين في العالم. نعم، هناك العديد من الطرق لإجراء تصحيحات طفيفة وجعل نفسك أكثر فعالية من ذي قبل، ولكن إذا كنت تريد حقًا إطلاق العنان للعقل - وليس التحكم في العقل - إذا كنت تريد حقًا إطلاق العنان لقوة العقل، فإن الشيء الأساسي هو، أنه لا ينبغي التعرف على عقلك بأي شيء. ثم يأتي تصورك إلى هذا الوضوح لدرجة أن العقل ينظم نفسه بشكل طبيعي، ولا يتعين على أحد تنظيم العقل. فقط لأن التصور مشوه للغاية، فإن وظيفته ونتائجه مشوهة أيضًا.

**"بمجرد أن تحرر عقلك من التعرف على أي شيء، فسيكون العقل معجزة ؛ فالعقل هو سيرك مذهل وليس فوضى ".**

في جنوب الهند، كان هناك ملك يدعى كريشناديفارايا. كان لديه مهرج، تينالي راماكريشنا.

ذات يوم، كان الحلاق الملكي يقص شعر كريشناديفارايا. ثم جاء غراب وجلس هناك وبدأ في إصدار أصواته "كا كا" المعتادة. أوقف الحلاق الحلاقة وباهتمام تام، بدأ في الاستماع إلى الغراب. نظر إليه كريشناديفارايا وقال: ما هذا ؟ فأنت تستمع الى الغراب وكأنك تفهم ما يقوله الغراب ".

قال، "انتظر، جلالتك، انتظر. لديه رسالة "، واستمع بعناية شديدة لفترة طويلة. ثم هز رأسه.

أصبح كريشناديفارايا فضوليًا للغاية. ما هذا? هل تفهم الغربان ؟

"نعم."

ماذا يقول؟

"جلالتك، لقد جاء هذا الغراب كرسول لأجدادك من السماء. ما يقوله هو أنهم في السماء، لكنهم بلا رعاية. يتم الاعتناء بكل شيء جسديًا، لكن لا يوجد أحد للترفيه عنهم. إنهم يتوقون حقًا للحصول على بعض المساعدة منك. لهذا السبب أرسلوا هذا الغراب كرسول. يجب أن نرسل شخصاً إلى السماء للترفيه عن أجدادك فكيف نتركهم غير مستمتعين هكذا ؟ ".

أصبح كريشناديفارايا عاطفيًا جدًا على الفور. "أجدادي يشعرون بالملل والمعاناة بسبب قلة الاهتمام والتسلية ؟ يجب أن أرسل أفضل وسائل الترفيه. دعونا نرى من هو أفضل راقص، أفضل موسيقي، الأفضل... "

ثم وصل عدد قليل من رجال الحاشية الآخرين وقال كل منهم، "يا إلهى, جلالتك، أنا على استعداد للذهاب، لكن لا يمكنني الغناء من أجل أحمق. ولكن اذا اردت ان اذهب وأخدم اجدادك، فسأذهب الى السماء وأخدم الآن." مثل هذا قاموا ببنائه. لكنهم قالوا، "لا، لأجدادك يجب أن نرسل الأفضل على الإطلاق. كيف يمكننا إرسال موسيقي ؟ إلى متى يمكنه الترفيه عنهم ؟ إذا سمعوه لمدة يومين، فسيتم الانتهاء منه. إذا أرسلت راقصة، إلى متى ستستمتع بها ؟ إذا رأيتها لبضعة أيام، فستنتهي. يجب أن نرسل شخصًا يمكنه الاستمتاع به باستمرار. من أفضل من تينالي راماكريشنا ؟ يمكنه أن يبقي أجدادك مستمتعين إلى الأبد لأنه بارع جدًا. إنه أفضل شخص "

وافق كريشناديفارايا أيضًا على عدم وجود أحد مثل تينالي راماكريشنا. "إنه أفضل فنان. لا أود أن أتخلى عنه، ولكن أجدادي..." كان يشعر بعاطفة شديدة. قال: "نعم، سنرسل تينالي راماكريشنا."

تم استدعاء تينالي راماكريشنا، وسمع قصة كيف يجب أن يذهب إلى الجنة لخدمة الأجداد. على الفور، قام بنفس الفعل، "يا إلهى, جلالتك، أنا أكثر من راغب. هذا شرف عظيم أنا ذاهب. أنا أعرف العملية الكاملة لكيفية الذهاب ".

كما تلقى الحلاق تعليمات حول كيفية إرسال الرجل إلى السماء - كان الغراب قد أمره. قال الحلاق: "يجب أن تجعل الرجل يجلس ناحية الجنوب، وبعد ذلك يجب أن تحصل على الكثير من خشب الصندل والكافور والسمن. يجب أن ترتفع الكومة فوق فيل كامل النمو. يجب أن يكون فقط خشب الصندل والسمن النقي والكافور. احتفظ بالرجل داخل هذه الكومة بأكملها ثم أشعل النار فيها. يجب أن تشتعل هذه النار لمدة ثلاثة أيام على الأقل، ثم يتبخر الرجل ويذهب إلى السماء ويخدم الأجداد."

قال تينالي راماكريشنا: "هذه هي الطريقة الصحيحة. هذه أفضل طريقة. سأذهب وأخدم أجدادك. لكن دعني أقوم بالتحضير. أريد تنقية جسدي وعقلي وكل شيء قبل أن أذهب إلى هناك. أريد أن أخلع كل الدوشا1 التي بداخلي. أعطني ثلاثين يومًا فقط "وقت."

تم إعداد موقع كبير. ذهب تينالي راماكريشنا شخصيًا وأشرف على العملية كلها وأعد الأمر برمته بعمله الموثوق به. تأثر كريشناديفارايا بإخلاص تينالي راماكريشنا تجاه أجداده، واستعداده للذهاب إلى السماء.

جاء اليوم المحدد ودخل تينالي راماكريشنا في كومة قش أولاً. وفوق كومة القش، تم بناء هذا التل الكامل من الخشب والسمن والكافور وإشتعلت النار فيه. ظل يحترق لمدة ثلاثة أيام. بعد ثلاثة أيام، لم يتبق سوى الرماد. اختفى تينالي راماكريشنا. مرت عدة أشهر. تساءل كريشناديفارايا عما كان يحدث لأجداده لأن الغراب اللعين لم يأت مرة أخرى ليخبرهم بما كان يحدث. كل يوم عندما يأتي الغراب، كان يسأل الحلاق، "ماذا يقول، ماذا يقول ؟"

لكن الحلاق يقول: "هذا ليس ذلك الغراب. هذا مجرد غراب عادي، وليس غراب الرسول."

بعد ثمانية أشهر، ذات يوم عندما كان كريشناديفارايا في مجلس المحكمة الممتلئ، وصل تينالي راما بشعر طويل ولحية طويلة. انحنى إلى كريشناديفارايا. شعر كريشناديفارايا بسعادة غامرة لعودة تينالي راما من السماء وقال: "ماذا يحدث ؟ هل أجدادي بخير ؟ هل جعلتهم سعداء ؟ "

"لقد جعلتهم سعداء للغاية. لقد ضحكوا كثيراً بسبب نكاتي. إنهم يستمتعون حقًا بكل شيء. كل ما في الأمر أن لديهم مشكلة واحدة، يا صاحب الجلالة."

ما هي المشكلة؟

قال تينالي راماكريشنا: "لا يوجد حلاقون في الجنة. انظر إلي، حتى أنني لم أستطع الحلاقة. وبالنسبة لأجدادك، فقد مرت سنوات عديدة لدرجة أنهم يتعثرون في لحياهم. لقد أصبح من الصعب جدًا أنهم يحملون لحى طويلة حول أعناقهم إنهم يعانون حقًا من مشكلة. إنهم بحاجة إلى حلاق جيد. يجب أن نرسل لهم أفضل حلاق في الأرض ."

بالطبع، الأفضل هو الملكي. قال كريشناديفارايا على الفور: "سأرسل حلاقي الشخصي."

ارتجف الحلاق. سقط عند أقدام كريشناديفارايا واعترف بكل شيء.

بمجرد التعرف عليك بشيء ما، يصبح تصورك مشوهًا للغاية. منذ اليوم الذي ولدت فيه، لزيادة هويتك مع عائلتك، كان والداك يناضلان من أجلهم. لزيادة ولائك لمجتمعك وطائفتك وعقيدتك ودينك، قام أشخاص آخرون بحملات انتخابية. لزيادة ولائك لبلدك، يقوم بعض الأشخاص الآخرين بتنظيم حملات انتخابية.

على مستويات مختلفة، يقوم الناس بحملات انتخابية مستمرة لضمان ارتباطك بعمق بشيء ما، بحيث تخدم هذه الأغراض.

أريدك أن تعرف، أنه يمكن تشغيل حملة لجعلك تؤمن بأي شيء تقريبًا. إذا قمنا بحملة جادة بما فيه الكفاية، يمكننا أن نجعلك تعبد أي شيء، وتكره أي شيء، وتحب أي شيء، وتتخلى عن حياتك من أجل أي شيء. علينا فقط العمل على تحديد هويتك. ما مدى قوة هويتك، وإلى أي مدى أنت على استعداد للذهاب. يتم التعرف على الأشخاص بسبب هذه الحملات ويتم تشويه كل شيء.

لا أحد يريدك أن تكون إنسانًا متحررًا لأنهم يخافون من الحرية. يعتقدون أنه إذا كان شخص ما حرًا، فقد يفعل أشياء طائشة. إذا كان شخص ما حرًا حقًا، فلماذا يفعل أي شيء طائش أو ضار ؟ أى شخص يفعل أشياء طائشة فقط لأنه ليس حراً - فهو ليس حراً في ذهنه، إنه مرتبط بنفسه ولا شيء آخر. لهذا السبب يمكنه إيذاء شخص آخر. إذا لم يتم التعرف عليه حتى مع نفسه، فلن يأتي أي ضرر من مثل هذا الإنسان.

وهذا التمييز هو الذي أسيء تفسيره للأسف على أنه عدم ارتباط أو انعزال. الانعزال لا يعني أنك تعزل نفسك عن عائلتك أو الناس والحياة من حولك. عزل نفسك عن عائلتك أمر سهل للغاية. عندما تصبح الحياة غير مريحة، يمكنك عزل نفسك. هذا ليس انعزال. الانعزال يعني أنك عزلت نفسك عن العملية التي تسميها "الجسد"، وعن العملية التي تسميها "العقل"، لأن هذين الأمرين عبارة عن تراكمات من الخارج.

إن الجسد هو شيء جمعته. إنه تراكم للطعام الذي تناولته - الإفطار - الغداء - العشاء، الإفطار - الغداء - العشاء، الإفطار - الغداء - العشاء... والوجبات الخفيفة. وبالمثل، فإن ما تسميه "عقلي" هو أيضًا تراكم. أصبحت كل الانطباعات التي تلقيتها من خلال أعضاء الحس الخمسة هي العقل. كل ما يمكن تراكمه يمكن أن يكون لك، ولكن لا يمكن أن يكون أنت. إذا كانت هناك هاتان المجموعتان من التراكمات، فمن الطبيعي أن يكون هناك شيء أكثر جوهرية من هذه بداخلك.

نظام وتكنولوجيا اليوجا بأكملها ليس تعليمًا أو فلسفة أو نظامًا عقائديًا أو دينًا. إنها تقنية كاملة تتجاوز حدود تراكماتك وتجربة هذا البعد الأساسي لهذه التراكمات. ما نقدمه كهندسة داخلية2 هو في الأساس هذا فقط. إذا دخلت في هذه العمليات، فسيكون هناك فصل واضح بين ما هو أنت وجسمك وعقلك. بمجرد ظهور هذه المساحة الصغيرة بينك وبين نشاط العقل والجسم، لم يعد العقل في حالة من الفوضى. إنها سيمفونية رائعة. إنه احتمال هائل يمكن أن يأخذك إلى ارتفاعات كبيرة.

١ خلل أو عيب. يشير على وجه التحديد إلى العيوب في الأجسام الجسدية أو العقلية أو الطاقة.

٢ البرنامج الأساسي الذي يقدمه معهد إيشا للعلوم الداخلية والذي يوفر أدوات للفرد لإعادة هندسة نفسه من الداخل، بما في ذلك نقل شامبيفي موحمدرا القوي.

**سلة المهملات "العقل ليس في أى مكان. كل خلية في هذا الجسم لديها ذكائها الخاص. المخ مكانه في رأسك، ولكن العقل في كل مكان ".**

**السائل:** هل "العقل" و "المخ" نفس الشيء ؟

**سادجورو:** لا، ليسوا كذلك. مثل إصبعك الصغير، يعد المخ أيضًا جزءًا آخر من جسمك - بوظيفة مختلفة بالطبع. هل يمكن للعقل أن يكون نشيطًا بدون مخ ؟ إنه ليس فقط المخ. لا يمكن للعقل أن يكون نشطًا بدون أشياء كثيرة. لا نحتاج إلى استخراج مخك لإزالة نشاط عقلك. يمكن القيام بذلك بطرق عديدة.

المخ شيء مادي. إنه الجسد. له وظيفة معينة ضرورية لوجود العقل. لكن العقل هو نتيجة ونشاط معين. على سبيل المثال، افترض أنك تتحدث. كلامك موجود. إذا توقفت عن الكلام وجلست بهدوء، فأين كلامك ؟ هل يجلس وينتظر في فمك ؟ لا. إنه غير موجود. كلامك موجود فقط عندما تكون في هذا النشاط. خلاف ذلك، لا.

وبالمثل مع عقلك، فإن عقلك موجود فقط أثناء نشاطه. إذا أوقفت النشاط، فهو غير موجود. إنه ليس شيئًا ماديًا. أين عقلك ؟ إذا كنت تعرف مكانه، لكنت قد أصلحته الآن. أنت لا تعرف مكانه لأنه موجود فقط في نشاطه. لكن المخ شيء مادي. المخ لا يتعلق فقط بالأفكار والأشياء الأخرى التي تشير إليها باسم "العقل". كما أنه يتحكم في كيفية عمل الكبد وقلبك وحتى كيف يجب أن يعمل إصبعك الصغير.

إنهما شيئان مختلفان، لكن هل هما متصلان ؟ بالتأكيد - كل شيء متصل. كل خلية في جسمك متصلة كل خلية في جسمك لها عقلها الخاص. جيناتك تحمل الذاكرة وتمثل تلك الذاكرة. هذا نوع من العقل.

في اليوجا، ننظر إلى الإنسان على أنه خمسة أغماد من الجسم. وثلاثة منها هي الحقائق المادية ؛ الاثنان الآخران في عالم مختلف. الثلاثة - الجسم الجسدي والجسم العقلي وجسم الطاقة - كلها جسدية، ولا يمكن أن توجد بدون بعضها البعض. الجسد الجسدي جسدي، يمكنك رؤيته. لكن هناك جسم عقلي لا يمكنك رؤيته. كل خلية في هذا الجسم لديها ذكائها الخاص ؛ هذا جسم عقلي. المخ مكانه في رأسك، لكن العقل ليس في أي مكان، إنه في كل مكان. إنه نشاط معين. إذا توقفت عن النشاط، فلن يكون العقل موجودًا.

إذا أغلقت العقل، فلن يتم إيقافه فحسب - بل سيتوقف عن الوجود. إذا قمت بتشغيله، فسيكون هناك مرة أخرى. إنها مثل السينما. عندما يتم عرض السينما، تكون أكثر واقعية من كونها حقيقية. ثم، مع مفتاح واحد فقط، يختفي. لا يهم ما إذا كان مشهد حرب يدور أو مشهد حب مستمر، فأنت تغلق مفتاح كهرباء واحد، لقد اختفى. العقل هو تماما من هذا القبيل. هناك دراما كبيرة تحدث وهي حقيقية للغاية. في تجربتك في الحياة، ما يدور في ذهنك أكثر أهمية بالنسبة لك مما يحدث خارجك. ما يقوله فكرك وعاطفتك أهم بكثير مما يقوله العالم. ولكن إذا قمت بإيقافه، فإنه يتوقف فجأة عن الوجود. ثم ترى الطبيعة السخيفة لعقلك. إنها تخلق مثل هذه الدراما، لكنها في الواقع هشة للغاية. إنها مثل السينما - عندما تغلقها، تنهتى.

إذا أصبحت سينما واعية، فلا مشكلة. ليس هناك خطأ في السينما. دعنا نقول أن لديك قرص فيديو رقمي في منزلك وجميع الجدران في منزلك عبارة عن شاشات. إذا كان نفس الفيلم يتم عرضه طوال الوقت، ألن يدفعك إلى الإلهاء ؟ سوف يقودك إلى الجنون، وهذا ما يحدث الآن. عندما يخرج العقل عن السيطرة، نقول أن هذا الشخص مجنون. أنا لا أقول أن فيلمك سيء. لا يهم نوع الفيلم، إذا كان موجودًا طوال الوقت، فهو رعب. يمكنك الاستمتاع بالفيلم فقط إذا كان بإمكانك تشغيله وإيقاف تشغيله عندما تريد. ثم إنه فيلم رائع.

**"إذا حاولت جعل المحدود غير محدود، فسوف تعاني."**

**السائل:** لا أعرف ما إذا كنت غريبًا ولكنني أعتقد أن معظم الناس مثلى. نقضي الكثير من طاقتنا وحياتنا في التفكير في الجنس والجنس الآخر. أود أن أسمع شيئًا منك عن هذا.

**سادجورو:** لا يوجد شيء غريب في ذلك. إنه فقط أن ذكائك قد اختطفته هرموناتك. إنه ليس أنت، إنه مجرد سلوك قهري.

فعندما كنت طفلاً، كان لا يهمك ما تحمله الأعضاء التناسلية لرجل أو امرأة. لكن في اللحظة التي بدأت فيها الهرمونات تلعب بداخلك، كان لا يمكنك التفكير في عالم يتجاوز ذلك. وسوف ترون، بعد سن معين، عندما تنخفض لعبة الهرمونات مرة أخرى فلا يهم. عندما تنظر إلى الوراء، لا يمكنك تصديق أنك كنت الشخص الذي كان يفعل كل ذلك.

الآن أنت تفكر في الجنس الآخر طوال الوقت. دعونا نقول أنني أمنحك النعمة بأن جميع النساء في العالم سيكونون بعدك. ستظل تعيش حياة غير محققة. بالتأكيد لن يوصلك إلى أي مكان يستحق العناء. أنا لا أحاول جعلها قذرة. لا بأس، لكنك ستعيش داخل نطاق الجسد المادي. ربما يأتي إليك القليل من المتعة ولكنه ليس النهائي. بغض النظر عما لديك أو مقدار ما لديك، ستظل تعيش حياة غير محققة. قد تحاول إدارتها بطريقة ما بقليل من العاطفة، وقليل من العقل، وقليلًا من المجتمع، لكن لا يهم ما تفعله، إذا كنت مخلصًا في حياتك، فسترى أنك لا تزال تعيش حياة غير محققة.

إذا كنت تعيش داخل نطاق الجسد، فهو لا يعرف سوى البقاء والإنجاب، ولا شيء آخر. لا حرج في ذلك، إنه محدود فقط، هذا كل شيء. الحقيقة هي أن الجسد المادي يجب أن يلعب دورًا كبيرًا في حياتك. لكنك الآن تحاول تمديدها في كل مكان. بالتأكيد ستجلب المعاناة لنفسك لأنك تحاول خلق الباطل. الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مثاليون ولن يحدث لهم شيء، انظروا إلى ما يحدث لهم بعد بعض الوقت. الحياة لها طرقها - مليون طريقة مختلفة، أكثر الطرق غير المتوقعة - لتثنيك، وتكسرك، وتعجنك، وتطحنك. هل رأيت ذلك يحدث للناس من حولك ؟ إذا لم تكسرك مواقف الحياة، فإن الموت سيفعل ذلك.

في كل لحظة من لحظات حياتك، وكل خطوة، بغض النظر عن عدد الأماكن التي تعتقد أنك ذاهب إليها، سواء كنت ذاهبًا إلى مكتبك أو منزلك أو في إجازة، فإن الجسد لا يعرف كل ذلك - إنه يسير مباشرة إلى القبر. في كل لحظة، لن يذهب إلى أي مكان آخر. الآن لأنك شاب، فبسبب لعب الهرمونات، لقد نسيت هذا. ولكن ببطء، مع مرور الوقت، سيتضح أكثر فأكثر أن الجسد يسير نحو القبر.

إذا كان كل ما تعرفه هو الجسد فقط وستفقد كل ما تعرفه، يصبح الخوف هو السبيل للعيش. طرق الجسم الجسدية محدودة للغاية. إذا حاولت أن تجعله كل شيء، إذا حاولت جعل المحدود غير محدود، فسوف تعاني لأن هذه هي طريقة الجسم. لا توجد طريقة أخرى.

لا حرج في هرموناتك، إنها قهرية فقط. بمجرد أن تعيش حياة قهرية، فأنت تعيش حياة العبد. هل تريد أن تكون عبداً ؟ هناك شيء بداخلك لا يمكن أن يكون عبداً سواء كنت عبدًا لشيء ما أو لشخص ما، بمجرد أن تصبح عبدًا، دون علم، ببطء، ستصبح فى مواجهة طويلة. عندما كنت طفلاً، كنت مليئًا بالابتسامات الكبيرة لأنه لم يكن هناك الكثير من العبودية. وببطء، مع تولي أنواع مختلفة من الإكراهات زمام الأمور، دون معرفة السبب، على الرغم من أن كل شيء - عملك وعائلتك وعلاقاتك - تسير على ما يرام في حياتك، إلا أن مواجهتك أصبحت أطول وأطول. أنت تقوم بأعمال يائسة لتكون سعيدًا. عندما يصبح الناس أكثر ثراءً وكبرًا، سترى أنهم يبدأون في فعل المزيد من الأشياء اليائسة ليكونوا سعداء.

يأتي اليأس لأنك تحاول جعل جانب صغير من حياتك في كل شيء. لن ينجح الأمر. اليوم، على وجه الخصوص، جعلت الثقافات الغربية الجسم في كل شيء - ومعاناتهم لا توصف. جسديًا، كل شيء مرتب جيدًا وبشكل صحيح - الغذاء والرعاية الصحية والتأمين والسيارات. لكن الناس يعانون بشدة. تقريبًا كل خامس شخص يتناول نوعًا من الأدوية فقط للحفاظ على التوازن العقلي. إذا كان عليك أن تأخذ جهازًا لوحيًا كل يوم لتبقى عاقلًا، فهذا ليس بهجة، أليس كذلك ؟ أنت على وشك الانهيار كل يوم لأنك جعلت جانبًا صغيرًا من حياتك طوال حياتك. الحياة فقط لها أثرها، لا شيء آخر. لذلك لا تسير في هذا الاتجاه. كل شيء يجب أن يلعب فقط نفس القدر من الدور الذي يجب أن يلعبه في حياتك. إذا حاولت أن تجعلها كاملة، فلن تنجح.

**"إذا جلست هنا ببساطة كقطعة من الحياة - ليس كرجل أو امرأة، وليس كهندوسي أو مسيحي، وليس كهندي أو أمريكي، وليس كأي شيء - ببساطة كقطعة من الحياة، سترى أنه سيصبح العقل ساكنًا."**

**السائل:** كيفنحافظ على أفكارنا نقية ؟

**سادجورو:** من أخبرك أن الفكرة يمكن أن تكون قذرة ؟ الفكرة هي مجرد فكرة. إنها ليس نقية ولا قذرة. ببساطة لأنك تتعرف عليها تبدو وكأنها حقيقة. كل فكرة لديك تحدث فقط من المعلومات التي جمعتها بالفعل، والتأثيرات التي خضعتها، والبيانات التي جمعتها داخل نفسك. لا توجد فكرة جديدة تحدث لك. يمكنك مزجها وإجراء التباديل والتركيبات منها، ولكن لا شيء جديد يخرج منك أبدًا لأن ما تسميه "عقلي" ليس عقلك حقًا. عقلك هو مجرد صندوق قمامة للمجتمع. كل من يأتي في طريقك يلقي ببعض الهراء في رأسك ويذهب. ليس لديك خيار بشأن ما تتلقاه وما لا تتلقاه. هل يمكنك أن تقول، "أنا لا أحب هذا الشخص. أنا لا أريد أي شيء منه ". هل هذا ممكن ؟ إذا كنت لا تحبه، فسوف يرمي المزيد في ذهنك ويذهب. إذن ما تسميه بـ "عقلي" هو مجرد ضغط.

عندما أقول سلة المهملات، لا أقول إنها عديمة الفائدة. على سبيل المثال، من المحتمل أن يستغني منزلك عن التلفزيون، ربما حتى بدون هاتف، لكنه بالتأكيد لا يستطيع الاستغناء عن سلة المهملات. يتم تحديد جودة منزلك كثيرًا بواسطة سلة المهملات. ولكن لأنه جهاز مفيد في منزلك، لنفترض أنك قررت النوم فيه الليلة، سيصبح الأمر فظيعًا.

هذا كل ما حدث لك الآن. أنت نائم وتعيش داخل سلة المهملات، لذلك يبدو الأمر صعبًا. إذا احتفظت بصندوق القمامة في مكان آخر، وفتحته واستخدمته عندما تضطر إلى ذلك، أو أغلقته عندما لا تريده، فستكون هذه آلة رائعة. المشكلة أنك عالق فيها طوال الوقت.

لا حرج في محتوى عقلك. من الأفضل أن يكون لديك كل القذارة في العالم في ذهنك، وإلا إذا كنت لا تعرف ما هو، فقد تدخل فيها - عن طريق الصدفة أو بنية شخص ما. لكن إذا كنت تعلم، ستعرف أن هذا ليس لي. لذلك، لا حرج في محتوى العقل إذا كنت لا تحصل على التعرف عليه. إذا تعرفت عليه، فإنه يجعلك تشعر بالقذارة لأن كل شيء في العالم موجود في ذهنك والآن يلتصق بك. إذا احتفظت به حيث ينبغي أن يكون، فلا توجد مشكلة حقًا.

إذا كنت تريد تجاهل محتوى عقلك، إذا كنت ترغب، فهناك شيء واحد يمكنك القيام به، فقط قل، "أنا غبي". إذا كنت غبيًا، فلن تعلق أي أهمية على فكرك. إذا كنت تعتقد، "أنك ذكي جدًا"، فسوف تولي أهمية كبيرة لفكرك. عليك فقط أن ترى، "أنك غبي جدًا."

يتطلب الأمر الكثير من المعلومات الاستخباراتية لرؤية "أنك غبي". الفرق بين شخص غبي وشخص ذكي هو أن الشخص الذكي يعرف أنه غبي، لكن الغبي لا يعرف. انظر إليها من حيث الوجود وأنت. إذا نظرت إلى أي تنظيم وقدرة ويقين نملة بسيطة تدير حياتها، فسترى أنك غبي جدًا. هل رأيت، حتى النملة البسيطة - مثل هذا الشيء الصغير - متأكدة تمامًا مما تريده في حياتها. إنها تعرف ما تأكله، وما لا تأكله، وما يغذيها، وما لا يغذيها. إنها لم تقرأ تلك الطباعة الدقيقة على ظهر العبوة. إنها تعرف فقط ما تريده.

إذا نظرت إلى كل حياة، إذا نظرت إلى كيفية عمل كل ذرة، فستدرك أنك غبي. كل شيء في الوجود يحدث بإحساس استثنائي بالذكاء. فالتربة التي تمشي عليها ذكية للغاية. إذا زرعت بذرة مانجو وبذرة نيم، فإن المانجو تنتج الحلاوة، والنيم ينتج المرارة. إنها نفس التربة. هل أصبحت الأرض مرتبكة قليلاً وجعلت المانجو يخرج من بذرة النيم ؟ كل شيء على الفور. حتى الأشياء الجامدة متأكدة تمامًا مما تفعله. الأحمق الوحيد المرتبك هو إنسان.

إذا كنت تعرف "أنك غبي"، فلن تعلق أهمية كبيرة على فكرك وستبدأ في النظر إلى الحياة. إذا بدأت في النظر إلى الحياة أكثر، فسيزهر ذكائك بالتأكيد. فالتفكير ليس عملية، والفكر ليس مشكلة، لأنه لن يكون هناك الكثير من التفكير. إذا لم تهتم بفكرك، فسوف يموت ببساطة. لا تنتبه لذلك. ولكن لا يمكنك التوقف عن الانتباه إليها إلا إذا كنت تعتقد أو ترى أن أفكارك تافهة وغبية جدًا مقارنة ببقية الوجود. بدون فكرة واحدة في أذهانهم، النملة والطائر والنحلة جميعهم يعرفون ببساطة ماذا يفعلون.

إذا أصبحت هكذا، مرة واحدة بطريقة ما عندما تفكر بوعي، فسيكون واضحًا تمامًا. سيكون مثل السكين الذي يقطع كل شيء. في الوقت الحالي، الفكر في كل مكان، لذلك ليس له اختراق. إذا اراحته، مرة واحدة بطريقة ما عندما تسحب سيفك، فسوف يقطع كل شيء. ولكن إذا كنت تفعل هذا بكل ما يأتي في طريقك طوال الوقت، فسيصبح سيفك مثل العصا. يجب أن تبقيه مغطى. ثم تسحبه عندما تحتاجه، وسيكون سلاحًا مفيدًا.

لذلك لا تحاول أن يكون لديك أفكار نقية. الأفكار النقية هي الأكثر خطورة لأنك سترتبط بها بشكل رهيب. ما هو الفكر النقي ؟ هل هناك شيء من هذا القبيل ? لا يوجد شيء نقي أو غير نقي في الفكر. مهما كان محتوى عقلك، فإنه يتخلص من نفسه. لا تهتم به إلا إذا أحضرته بوعي. إذا كنت تولد فكرة بوعي، فهذا مختلف. ثم ستخلق بشكل طبيعي نوع الفكر الذي تريده. خلاف ذلك، هذه الأفكار مجرد أحداث عشوائية. يجب أن يتوقف ذلك.

إذا كانت الأفكار تدور باستمرار، وإذا كنت تعاني من إسهال عقلي، فمن الواضح أنك أكلت بعض الطعام السيئ. لديك إسهال جسدي لأنك تأكل طعامًا سيئًا. إذا كنت تعاني من إسهال عقلي، فمن الواضح أنك استهلكت شيئًا خاطئًا. في اللحظة التي تتعرف فيها على نفسك بشيء أنك لست كذلك، تكون قد انتهيت - عقلك في جولة مستمرة. لا توجد طريقة أخرى. افعل ما تريد، حاول جاهدًا كما تريد، فلن يتوقف. ولكن إذا سلبت هذه الهويات، إذا جلست هنا ببساطة كقطعة من الحياة - ليس كرجل أو امرأة، وليس كهندوسي أو مسيحي، وليس كهندي أو أمريكي، وليس كأي شيء - ببساطة كقطعة من الحياة، سترى أنه سيصبح العقل ثابتاً. الآن، عندما تريد التفكير، يمكنك التفكير، ولكن إذا كنت لا تريد التفكير، فلا تفكر. هكذا يجب أن يكون الأمر.

إذا أردت تحريك يدي، فأنا أحرك يدي. إذا لم أرغب في ذلك، فأنا أبقيها ثابتة. إنه جسم مفيد. لنفترض أنه كان يتحرك طوال الوقت، ألن يكون هذا جسدًا مجنونًا ؟ إذا كان نفس الشيء يحدث لعقلك، أليس هذا عقلًا مجنونًا ؟ راحتك الوحيدة هي أن الآخرين لا يستطيعون رؤيتها. إذا فعل جسدك ذلك، يمكن للجميع رؤيته.

عندما يفعل عقلك ذلك، لا يستطيع الجميع رؤيته، لكن يمكن للناس رؤيته إذا شاهدوك قريبًا بما فيه الكفاية. إذا كان شخص ما مدركًا قليلاً، فيمكنه رؤيته بوضوح شديد.

**"الجانب الرئيسي للتأمل هو أنه عندما تصبح أكثر تأملاً، تصبح الرئيس، وعقلك يصبح العبد، وهذا ما يجب أن يكون عليه دائمًا."**

**السائل:** كلما حاولت التأمل، يبدو أن عقلي دائمًا ما يأتي بأعذار لعدم التأمل وينتهي بي الأمر بالتشتت. لا يبدو أنني قادر على الجلوس والتأمل. كيف أتعامل مع هذا ؟

**سادجورو:** عقلك لا يحب التأمل. عندما تريد الجلوس والتأمل، سيفعل العقل كل شيء ليرى أنك لا تريد ذلك. أولاً سيقول، "هيا، سنتأمل غدًا." "الغد" هو أعمق خدعة في عقلك. لن يقول العقل، "لن أفعل ذلك". إذا قال عقلك، "لن أفعل ذلك"، سيقول غرورك، "سأفعل ذلك." هذه هي طبيعة غرورك. إذا كنت أرغب في إنجاز شيء ما، فإن إحدى الطرق البسيطة لإنجازه هي أن تقول "من فضلك لا تفعل ذلك. لا، يجب أن لا تفعل ذلك. لا تفعل ذلك ". ستفعل ذلك لأن هذه هي طبيعة الأنا. لذلك لن يقول العقل أبدًا، "لن أفعل ذلك." ولكن سيقول، "لنفعل ذلك غدًا" - وغدًا لا يأتي أبدًا.

في المناطق الريفية في جنوب الهند، هناك اعتقاد بأن الأرواح الشريرة تحاول دخول منزلك في المساء، ولأن هذه الأرواح الشريرة لا ترى سوى اللون الأحمر، فإنها تذهب من أجل دمك. لذلك يكتب الناس "نالا با" بالطلاء الأحمر على الباب الأمامي. " نالا با" تعني "تعال غدًا". كل يوم، من المفترض أن تأتي الروح الشريرة إلى عتبة الباب، وترى هذه العلامة وتفكر، "يا إلهي، هذا المنزل للغد"، ويذهب بعيدًا. غدا لا يأتي أبدا، لذلك الروح الشريرة لا تدخل المنزل. لقد فعل الناس هذا للعديد من الأشياء التي يجب أن يفعلوها في حياتهم. لقد فعلوا، "نالا با، نالا با" لسعادتهم.

عندما تجلس للتأمل، إذا فشل أسلوب "تعال غدًا"، إذا قلت، "لا، لا، أنا ملتزم. يجب أن أجلس للتأمل. سأستقر فقط،" سيجرب العقل خدعته التالية. فجأة، فإن رقم الهاتف الذي كنت تحاول تذكره خلال الأسبوع الماضي سيومض بشكل مشرق وواضح في ذهنك. إذا قلت «يوريكا!» تقفز وتركض إلى الهاتف، سينتهى التأمل.

إذا كنت لا تهرب، ولكن تستمر في الجلوس والتأمل، في دقيقتين إلى ثلاث دقائق، في نصف دزينة من الأماكن المختلفة، ستبدأ فجأة في الحكة. إذا لم تتأمل، فلن يحدث شيء، ولكن إذا جلست للتأمل، فستبدأ أشياء كثيرة في كل مكان. هذا لأن العقل يعرف أنه إذا أبقيت الجسد ثابتًا، فسيصبح العقل ثابتًا بشكل طبيعي. ويعلم العقل أنه إذا سمح بحدوث ذلك، فسيصبح مستعبدًا. هذا هو السبب في أنه في اليوجا، تم وضع الكثير من التوتر على *أساناس* (طريقة الجلوس في جلسة التأمل)، لأنه إذا تعلمت فقط كيفية الحفاظ على جسمك ثابتًا تمامًا، فسيظل عقلك ثابتًا أيضًا.

إذا لاحظت نفسك ، فسترى عدد الحركات غير الضرورية التي يقوم بها جسمك عندما تقف وتجلس وتتحدث. إذا نظرت إلى حياتك ورأيت، سترى أنه ربما يتم قضاء أكثر من نصف الوقت في هذا. هناك الكثير من الفكر والنشاط غير الضروري مع الجسم - أشياء لا تهتم بها أنت بنفسك حقًا. ولكن إذا أبقيت الجسم ثابتًا، فسيبدأ العقل في الانهيار ببطء.

هذا هو الوقت الذي سيلعب فيه عقلك الخدعة الأخيرة. يسأل السؤال، "ماذا سأحصل ؟ ما هي النتيجة من هذا التأمل ؟" هذا هو مفتاح كل النشاط الذي يحدث في العقل.

الأمر كله يتعلق بـ "ما الذي يمكنني الحصول عليه ؟" إذا أسقطت هذا الحساب، فإن تسعين بالمائة من العمل قد ينتهى روحياً. عشرة بالمائة أخرى ستحدث بمفردها. ليس عليك الحصول على أي شيء. ليس عليك الاستفادة منه. لا يتعلق الأمر بالصحة أو الاستنارة أو الوصول إلى الجنة - فهذا مجرد إضاعة للوقت. فقط تعلم أن تضيع بعض الوقت في التأمل كل يوم. لا شيء يجب أن يحدث. إذا بحثت عن الوجبات الجاهزة، فستأخذ فقط أشياء صغيرة. الشيء الحقيقي لن يأتي معك. إذا كنت تريد الشيء الحقيقي، عليك فقط إسقاط هذا الحساب البسيط. إذا قمت بسحب القابس، إذا قمت بتدمير هذا الحساب، فسيتم سحب أسس العقل. فجأة أصبح الأمر مختلفًا، وأصبح عبدًا رائعًا.

الآن عقلك هو الرئيس، أنت العبد. الجانب الرئيسي للتأمل هو، عندما تصبح أكثر تأملاً، تصبح الرئيس، وعقلك يصبح العبد، وهذا ما يجب أن يكون عليه دائمًا. العقل سيد فظيع. سوف يضعك في جميع أنواع المعاناة التي لا نهاية لها. لكن العقل عبد رائع. إذا احتفظت بعقلك بطريقة معينة، يمكنك فعل أي شيء تريده به.

**سلم إلى الإلهية "إذا كنت تريد أن تعرف الحياة بضخامتها، فأنت بحاجة إلى شيء أكثر من أفكارك أو منطقك أو عقلك"**

**السائل:** ماذا يعني أن تكون على دراية ؟

**سادجورو:** "الوعي" مصطلح غامض للغاية. إنه يعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين. عندما نقول "وعي"، لا تخطئ في أن هذا هو اليقظة العقلية. اليقظة العقلية ستساعدك على البقاء على قيد الحياة بشكل أفضل. سيساعدك على إجراء عملية البقاء على قيد الحياة بطريقة متفوقة قليلاً. الوعي ليس شيئًا تفعله. الوعي هو اليقظة. حريتك فقط بسبب وعيك. إذا كنت غير مدرك تمامًا، فهل تعلم أنك على قيد الحياة ؟ أنت على قيد الحياة فقط إلى الحد الذي تعرفه. وإلى أي مدى تدرك، فقط إلى هذا الحد يوجد شيء في تجربتك.

"كيف أمارس الوعي ؟" لا يمكنك ممارسته. كيف يمكنك ممارسة الحياة ؟ إذا كنت ميتًا يمكنك ممارسة الحياة. إذا كنت على قيد الحياة، كيف يمكنك ممارسة الحياة ؟ إنه فقط في الوقت الحالي، لا تفسح مجالًا كبيرًا لحدوث حياتك لأنك أعطيت أهمية كبيرة لما تفكر فيه وتشعر به. أصبحت عمليتك النفسية أكثر أهمية بكثير من عملية حياتك. لماذا يبدو أن الوعي صعب للغاية هو ببساطة لأننا تركنا عقولنا تدخل في أحاديث لا نهاية لها. إذا كان عقلك لا يثرثر، فإن الوعي هو الطريقة الطبيعية لتكون كذلك.

لقد جعل الناس عملية تفكيرهم مهمة للغاية. حتى أنهم ذهبوا إلى حد القول، "أعتقد، لذلك أنا كذلك." ما الذي تعتقد أنه صحيح: تعتقد لأنك موجود، أو أنك موجود لأنك تعتقد ؟ يمكنك تكوين فكرة لأنك موجود، أليس كذلك ؟ نريد تحويل الأهمية إلى عملية الحياة. يمكنك اللعب بعمليتك النفسية بالطريقة التي تريدها، ولكن فقط لأنك على قيد الحياة يمكنك التفكير.

من حين لآخر، إذا أغلقت أبوابي وجلست في مكان لمدة خمسة أيام، فسيكون ليس لدي فكرة واحدة لمدة خمسة أيام. أنا لا أنظر من النافذة، ولا أقرأ، ولا أفعل أي شيء. أنا ببساطة على قيد الحياة. هذه ظاهرة ضخمة تحدث بداخلك، ما الذي يجب التفكير فيه ؟ أن تكون على قيد الحياة هي عملية أكبر بكثير من عملية تفكيرك الغبية.

على أي حال، ما رأيك ؟ أنت فقط تعيد تدوير الهراء الذي جمعته. هل يمكنك التفكير في شيء آخر غير الهراء الذي تم تغذيته في رأسك ؟ أنت فقط تعيد تدوير البيانات القديمة التي جمعتها. أصبح هراء إعادة التدوير هذا مهمًا للغاية بحيث يمكنك حتى أن تجرؤ على قول "أعتقد، لذلك أنا كذلك،" وهذا يصبح أسلوب الحياة في العالم. الوجود، حتى بدون أفكارك السخيفة.

إذا اخترت، يمكنك أن تكون ولا تزال لا تفكر. من فضلك انظر، أجمل اللحظات في حياتك هي تلك اللحظات التي لم تكن تفكر فيها في أي شيء. ما تسميه لحظات النعيم، لحظات الفرح، لحظات النشوة، لحظات السلام المطلق، كانت هذه لحظات لم تكن تفكر فيها في أي شيء بل كنت تعيش فقط.

أيهما أكثر أهمية، العيش أم التفكير ؟ يجب أن تقرر هذا - هل تريد أن تكون كائنًا حيًا أم كائنًا مفكرًا ؟ في الوقت الحالي، تسعون بالمائة من الوقت، أنت تفكر فقط في الحياة، وليس الحياة الحية. هل أنت هنا لتجربة الحياة أم للتفكير في الحياة ؟ تريد تجربة الحياة، ولا يمكنك تجربة الحياة إذا فقدت تفكيرك. فقط من خلال الإدراك الذي تختبره. لا يمكنك التجربة من خلال التفكير. مع التجربة السابقة للحياة، أنت تطبخ شيئًا ما في رأسك - هذه عملية تفكير. كل ما تعتقد أنه ليس له أهمية لأن أفكارك لا علاقة لها بالواقع. إنهم لا يعنون أي شيء. يمكن للجميع التفكير في هراءهم بالطريقة التي يريدونها. لا داعي لأن يكون له علاقة بالواقع على الإطلاق.

عمليتك النفسية صغيرة جدًا مقارنة بعملية الحياة. أليس البقاء على قيد الحياة الآن أهم بالنسبة لك من التفكير ؟ ولكن إذا كنت تضغط على فكرك حتى قليلا، كنت على استعداد حتى للموت من أجل ذلك. يموت الناس من أجل أفكارهم. يموت الناس من أجل تفكيرهم. يموت الناس من أجل ما يؤمنون به. أصبح الفكر أكثر أهمية بكثير من عملية الحياة لأن الناس لم يدركوا ضخامة ما يعنيه أن تكون على قيد الحياة. نظرًا لأن الحياة كانت مقيدة داخل نشاط البقاء على قيد الحياة، فإن الفكر يبدو أعظم من الحياة. لكن الأمر ليس كذلك. الفكر مجرد حدث صغير مقارنة بعملية الحياة.

يعتبر أرسطو أبو المنطق الحديث. منطقه بسيط للغاية ومستقيم - أ يمكن فقط أن تكون أ، ب يمكن فقط أن تكون ب. أ لا يمكن أن تكون ب، ب لا يمكن أن تكون أ. هل يمكنك النقاش مع هذا ؟ منطقيا يبدو مثاليا. لكن دعونا ننظر إلى هذا.

أنت هنا إما كرجل أو امرأة. لكن كيف أتيت إلى هنا ؟ لأن رجلاً وامرأة اجتمعا افترض الآن أنك امرأة، هل يعني القول أن والدك لم يقدم أي مساهمة لك ؟ إنه موجود بداخلك، أليس كذلك ؟ لنفترض أنك رجل، هل يعني ذلك أن والدتك لم تقدم أي مساهمة لك ؟ ألا توجد بداخلك ؟ الحقيقة هي أنك إما رجل أو امرأة، لكن الحقيقة هي أنكما كلاكما. الحقيقة هي ذلك البعد الذي لا يمكن تفسيره منطقيا. لا يتناسب مع المنطق لأن المنطق دائمًا ما ينقسم ؛ الحقيقة هي دائما توحيد. إذن أين سيتناسب هذا المنطق مع الحياة ؟

إذا طبقت منطقك كثيرًا على حياتك، فسيتم إخراج كل الحياة منك. الجانب المنطقي للعقل مفيد فقط للتعامل مع الحقائق المادية للحياة. إذا حاولت التعامل مع نفسك بالمنطق، فستكون في حالة فوضى تامة لأنه في الأساس، إذا نظرت إلى حياتك بشكل منطقي تمامًا، فلا معنى لذلك. عندما تستيقظ في الصباح غدًا، فكر بشكل منطقي تمامًا. لا تنظر إلى شروق الشمس، ولا تنظر إلى الطيور في السماء، ولا تفكر في شخص تحبه، أو وجه طفلك، أو الزهور في الحديقة. فقط فكر بشكل منطقي. الآن، عليك في الواقع النهوض من السرير - هذه ليست ميزة صغيرة. تذهب إلى المرحاض، وتنظف أسنانك، وتأكل، وتقوم ببعض الأعمال، وتأكل، وتعمل، وتأكل، وتنام - صباح الغد، نفس الشيء - مرارًا وتكرارًا. عليك أن تفعل هذا لمدة 40 أو 50 عامًا القادمين. فكر بنسبة 100٪ بشكل منطقي، دون النظر إلى تجربة حياتك - هل هي جديرة بالاهتمام حقًا ؟

لحظات المنطق المتطرف هي لحظات انتحار، يرجى رؤية هذا. إذا فكرنا مائة بالمائة منطقيًا في الحياة، فلا يوجد حقًا سبب للعيش ؛ لا يوجد سبب حقيقي لوجودك هنا أنا وأنت. ولكن إذا نظرت إلى لحظة جميلة من تجربة حياتك، فجأة بدأ كل شيء وتريد أن تعيش. الجانب المنطقي من حياتك والبعد التجريبي لحياتك متناقضان تمامًا مع بعضهما البعض. هذا هو السبب في أنك تكافح معها. إذا نظرت إلى الحياة بشكل تجريبي، فهناك كل الأسباب للعيش. إذا نظرت إلى الحياة بشكل منطقي، فلا يوجد سبب للعيش.

لماذا ينتحر شخص ما ؟ لأنهم يرفضون النظر إلى التجارب التي مروا بها. إذا فشلوا في الفحص، ينتحر الناس ؛ وأزواجهن يتركونهم وينتحرون ؛ فقدوا ممتلكاتهم، وانتحروا. يفعل الناس ذلك لأسباب عديدة. دعونا نقول، اليوم زوجك أو زوجتك تركتك. إذا كنت تفكر بشكل منطقي، "كانت حياتي كلها أن أحب هذا الشخص وأن أكون مع هذا الشخص، والآن ذهب هذا الشخص. اين سبب عيشي ؟ ". إذا ذهبت بشكل منطقي، فسوف تنتحر. ولكن إذا رحل زوجك أو زوجتك، فربما يكون ذلك احتمالًا جديدًا تمامًا في حياتك. ربما الأشياء التي لا يمكنك تخيلها ستحدث لك لمجرد أنك متحرر من جانب واحد من الحياة. نحن لا نعرف، لكن هذا ممكن.

إذا كنت تفكر بنسبة مائة بالمائة منطقيًا، فلا توجد حقًا إمكانية للحياة. فقط إذا كنت تعرف إلى أي مدى يجب أن يذهب منطقك وإلى أين لا ينبغي أن يذهب، فستكون حياتك جميلة. إذا أصبحت منطقيًا تمامًا، فلا يوجد جمال في حياتك. كل شيء يصبح عاريًا وليس جيدًا.

المنطق ضروري فقط للتعامل مع الجانب المادي للحياة. إذا كنت تريد معرفة الأبعاد التجريبية للحياة، فلن تعرف ذلك أبدًا بفكرك التافه. حتى لو كان لديك مخ أينشتاين، فإنه لا يزال فكرة تافهة لأن التفكير لا يمكن أن يكون أكبر من الحياة. يمكن أن يكون الفكر منطقيًا فقط، حيث يعمل بين قطبين. هذا صغير جدا. إذا كنت تريد أن تعرف الحياة بضخامتها، فأنت بحاجة إلى شيء أكثر من أفكارك أو منطقك أو عقلك. فقط إذا فتحت هذا البعد، فسوف تتذوق الحياة بنسبة أكبر. خلاف ذلك، ستعرف فقط جسدية الحياة. مع التفكير، يمكنك معرفة الجسد واستخدام الجسد، لكنك لن تخترق أي شيء آخر غير الجسدي.

ذلك لأن العالم أعطى أهمية كبيرة لأرسطو وقبيلته لدرجة أن جميع العلوم تطورت في البعد المادي. مع هذا، جاء الكثير من الراحة. قد تشعر بسعادة غامرة بشأن عدد الأشياء التي يمكن أن يفعلها جهاز الكمبيوتر أو الإنترنت، ولكن إذا نظرت إليه حقًا، فلن يفعل شيئًا في حياتك. لقد جلبت الراحة والراحة، لكنها في النهاية لم تجلب لك أي فرح. لم يأخذك إلى أي بعد أعلى من الخبرة أو الوجود. أنت في نفس المكان بدلاً من ركوب عربة بولوك، ربما تقود سيارة مرسيدس أو تحلم بواحدة. بغض النظر عن الطريقة، ما زلت تنتقل فقط من النقطة أ إلى النقطة ب. لم تذهب إلى نقطة أخرى. سواء كنت تطير بطائرة نفاثة أو عربة ثيران، فهي حركة جانبية فقط. حتى لو استقلت مركبة فضائية، فإنها لا تزال فقط من النقطة أ إلى النقطة ب.

على الرغم من كل هذا الاستكشاف، لم يحدث لك بعد جديد لأن أدوات الاستكشاف التي تستخدمها محدودة للغاية. إنها مجرد منطقية وفكرية، لذلك لا توجد طريقة لمس أي بُعد آخر للحياة. هذا غير ممكن. أنا أقدر الحماس، لكن يبدو الأمر كما لو كنت تحاول الذهاب إلى القمر بعربة بولوك. لا يهم مدى صعوبة التغلب على الثيران، فلن تصل إلى هناك. إذا تغلبت على الثيران بقوة، فربما يمكنك تسلق جبل على عربة الثيران، لكن لا يمكنك الذهاب إلى القمر. إما أن تتعلم هذا من ذكائك، أو أن الحياة ستضربك وتعلمك درسًا ببطء. الخيار لك.

**"يجب على المرء استخدام المعلومات والمنطق لأن السكران سيستخدم عمود إنارة، فقط للدعم، وليس للإضاءة."**

**السائل:** إذا كان المرء يدرك الصوفي، فعليه أن يسقط المنطقي، فكيف تتقدم يوغي جنانا وتحقق على الطريق ؟ أليس هذا المسار كله يتعلق باستخدام العقل المنطقي وتشريح الأشياء ؟

**سادجورو:** إذا كان عقلك المنطقي يمكن أن يفهمه، فلماذا تسميه صوفيًا ؟ ما نشير إليه باسم الصوفي أصبح صوفيًا فقط لأنه ليس في متناول العقل المنطقي.

يوغي جنانا هو شخص يستخدم عقله في البداية، ثم ينتقل لاستخدام ذكائه. إذا كان مجرد فكر منمق، فهو ليس يوغي جنانا. إذا كان حقًا يوغي جنانا، فإنه يفهم أن العقل المنطقي لا يمكن أن يعمل أبدًا بدون معلومات. إذا أخذت كل المعلومات من ذاكرتك، فكيف سيعمل منطقك ؟ العقل المنطقي هو تكنولوجيا معلومات بحتة، والمعلومات شيء تجمعه من الخارج. الوسيلة الوحيدة لجمع المعلومات هي أجهزة الحاسة الخمسة، والإدراك الحسي غير موثوق به. لقد أخبروك، "الرؤية تصدق." الرؤية لا تصدق - الجميع يرى ما يريدون رؤيته.

يمكن لأعضاء الإحساس إدراك كل شيء فقط بالمقارنة. إذا لم تكن قد رأيت الظلام في حياتك، فلن تعرف ما هو النور. بالمقارنة فقط تعرف ما هو الضوء. الآن ترى صبي صغير يتجول. إنه صغير بالنسبة لك، لكن هذه ليست الحقيقة. النملة التي تزحف على الأرض تراه كعملاق. أفكارك عن الصغيرة والكبيرة، وأفكارك عن النور والظلام، وأفكارك عن الخير والشر، كلها تعتمد على ما ترتبط به. لأنه تم التعرف عليك مع هذا الجسم البشري، الديناصور كبير والنمل صغير. لكن هذا ليس هو الواقع. كل ما تختبره هو فقط بالمقارنة، وهو أمر جيد للبقاء على قيد الحياة، لكنه لا يمنحك تصورًا للواقع كما هو.

يقول علم الأعصاب الحديث أنه مهما كان ما قد تنظر إليه، فأنت لا تراه أبدًا كما هو. عيناك ليست مثل الكاميرات. تدرك عينك المعلومات وتصنف هذه المعلومات إلى اثني عشر جانبًا مختلفًا. تذهب هذه الجوانب الاثني عشر المختلفة إلى اثني عشر جزءًا مختلفًا من دماغك حيث يتم استيعابها جميعًا، ويخلق عقلك صورة. ما يقولونه هو أن الطريقة التي تعتقد أن العالم يبدو بها ليست كما هي. هذه ليست فلسفة أو تصوف ؛ هذا هو علم الأعصاب. يقولون أيضًا أنه إذا لم تكن هناك معلومات سابقة في ذهنك، فلا يمكنك رؤية شيء ما.

يعمل منطقك على المعلومات. إن طبيعة المعلومات ذاتها لا تهم حجم المعلومات التي تجمعها، فالمعلومات محدودة دائمًا. لا يوجد شيء اسمه معلومات لا حدود لها. حتى مع معالجة العلوم الحديثة للمعلومات حول الوجود، فإننا لا نقترب من معرفة أي شيء. نحن أكثر حيرة من أي وقت مضى. قبل أن تأتي العلوم الحديثة، بطريقتها التبسيطية الخاصة، كان الناس متأكدين تمامًا مما هو موجود. الآن لا أحد يعرف أي شيء. تم جمع الكثير من المعلومات، لكنها لم تقربك من المعرفة. لقد أبعدك عن المعرفة لأن هذه هي طبيعة الوجود. قبل خمسين عامًا، كان الطبيب مجرد طبيب. قبل خمسة وعشرين عامًا، لم يكن الطبيب مجرد طبيب ؛ كان هناك طبيب واحد لهذا وطبيب واحد لذلك. كان هناك ثلاثة أطباء مختلفين يحتاجهم جسمك. يوجد اليوم أكثر من 100 تخصص، لذلك إذا كنت تريد حقًا الصحة، فأنت بحاجة إلى زيارة 100 طبيب أو أكثر.

في الآونة الأخيرة، كنت مع مجموعة من الأشخاص في أتلانتا، وقبل أربعة أيام فقط من ذلك أصبت في ركبتي. قال شخص كان حاضرًا في المجموعة، "أريد فحص ركبتك."

قلت، "لماذا ؟"

قال: "أنا طبيب ركبة."

قلت، "يا إلهي، أنت طبيب عظام ؟ هل تدرس العظام ؟"

قال: "لا، أنا طبيب ركبة."

ثم قلت، "يا إلهي، لم أكن أعرف... أي ركبة ؟" لأنه ليس بعيدًا أن يكون لديك طبيب واحد للركبة اليمنى وواحد لليسار!

بينما ندرس ونجمع المزيد من المعلومات حول الحياة، سيحدث يومًا ما أنه مقابل كل خلية في جسمك، تحتاج إلى طبيب مختلف، لأن كل خلية في الجسم معقدة جدًا لدرجة أن رجلًا واحدًا لا يستطيع فهم كل ما هو حتى خلية واحدة.

ستحتاج إلى مزيج من الأطباء لكل خلية في جسمك. كلما يبدو العلم أعمق في الحياة، كلما يجمعون المزيد من المعلومات، ستصبح أكثر حيرة بشأن الحياة.

يجب على المرء استخدام المعلومات والمنطق لأن السكران سيستخدم عمود المصباح - فقط للدعم، وليس للإضاءة. إذا كنت تعتقد أن المعلومات تضيء حياة يوغي جنانا، فأنت مخطئ، لأنه على أي حال لا يستطيع رؤية أي شيء للمكسرات. الضوء يطمسه، والضوء يطمسك. إذا لم تكن مستعدًا لحجم الضوء الذي يأتي في طريقك، فهذا دائمًا ما يطمسك.

يوغي جنانا ليس مجرد أحمق فكري. إنه ليس من نوع "الدكتوراه." ليس الأمر أن لدي أي شيء ضد التعليم. كل ما في الأمر أن جميع الحاصلين على الدكتوراه ينطقون بكلمة "المعلم الروحي" وكأنها كلمة مهينة. "يا إلهي، المعلم الروحي الخاص بك ؟ ليس لدينا أي علاقة مع المعلم الروحي."

"هل تعرف ما هو ؟"

"لا يهم – أيها المعلم الروحب، لا."

في كل مكان في العالم، كلما زاد تعليم الناس، زادت ازدراء كلمة "المعلم الروحي". لذلك، أنا لا أقول أن هذا انتقامًا. إنه فقط أن الدكتوراه تحتفل بحجم المعلومات التي جمعها. يوغي جنانا ليس كذلك. إنه يفهم أن منطقه وفكره هما دعم، لكنهما ليسا إضاءة. إنه يعرف ذلك بوضوح.

المنطق مثل المشرط. عقلك مثل المشرط. يمكنك استخدام عقل حاد لقطع الأشياء المفتوحة والنظر إلى الداخل. من خلال القطع بمفردك، لن تعرف - فقط من خلال النظر ستعرف. عقلك ومنطقك يمكن أن يقطع فقط، لا يمكن أن يبدو. يمكن لعقلك المنطقي أن يفعل قدرًا هائلاً من السيرك المنطقي.

إذا لم تتعرض للآثار المنطقية العظيمة على هذا الكوكب، فأنت محظوظ، لكنني أريدك أن تعرف أنه لا يوجد مكان آخر في العالم استخدم الناس منطقهم بهذا التأثير المدمر مثل الثقافة الهندية. لقد شهدت هذه الأرض المنطق في نهاية المطاف. إذا دخلت في فلسفة فيدانتك ، فسوف يرتقي المنطق إلى مثل هذه الحالة التي ستفزعك تمامًا. حقا استخدامه مثل الصاروخ ؛ يأخذك إلى مكان يجعلك تشعر بالدوار والسكر.

ثم تدرك أنه لا يصل إلى أي مكان، إنه يسبب فقط الدوخة في الرأس بسبب الاستخدام المفرط للمنطق. ثم تفهم أنه يمكن استخدام هذا فقط لشرائح الأشياء المفتوحة. إنها ليست أداة للرؤية.

لنرى، أنت بحاجة إلى الذكاء، والذكاء ليس منطقيًا. على سبيل المثال، في الوقت الحالي، هناك العديد من الطرق للنظر إلى جسمك. إحدى الطرق للنظر إلى هذا الجسم هي كمصنع كيميائي معقد. هناك ذكاء معين، وهو إدارة وإجراء هذه الرقصة الكاملة للكيمياء. هل أنت غبي بما يكفي لتصدق أنه يمكنك يومًا ما إجراء هذه الرقصة الكيميائية بأكملها بشكل منطقي ؟ لا يمكنك إدارة خلية واحدة في جسمك بهذه الطريقة.

تحتاج إلى فهم الحد الذي يعمل فيه العقل، والتمييز في كيفية عمل ذكاء الحياة. ما تسميه بالذكاء وما تشير إليه بالخالق ليسا مختلفين. الخالق مجرد ذكاء خالص. الذكاء الذي يتجاوز المنطق هو الخالق، أو ما تشير إليه على أنه إله. إذا كنت تعمل ضمن حدود وإطار عقلك، فلن تعرف أبدًا ما نشير إليه باسم الخالق. سوف تفعل فقط سيرك الحياة. الحياة هي السيرك عندما يكون عقلك وجسمك وحدهما متورطين. الحياة هي رقصة، عندما يبدأ الذكاء في لعب دوره.

**"المتفاني ليس لديه جدول أعمال خاص به. هدفه الوحيد هو التحلل في دافع إخلاصه ."**

**السائل:** هل يمكنك التحدث عن طريق البهاكتي أم الإخلاص ؟

**سادجورو:** التفاني هو أسرع طريقة للوصول إلى نهاية المطاف، ولكن الطريقة التي أصبح بها الناس اليوم، مع نقل الفكر إلى هذا المستوى، لا يمكنك أن تكون مخلصًا. المحب ليس لديه أجندة خاصة به. هدفه الوحيد هو الذوبان في موضوع إخلاصه. دعونا نقول إنه من محبي شيفا. هذا يعني أنه يريد فقط الاندماج أو الموت في شيفا. هذا كل ما يعرفه. إنه لا يفكر في العيش بشكل جيد أو أن يصبح غنيًا أو يذهب إلى السماء. هل أنت هكذا ؟ لا. بالنسبة لك، التفاني هو عملة لحياة أسهل. انظر إلى الصلوات في العالم. تسعة وتسعون بالمائة منهم يقولون فقط، "أعطني هذا، أعطني ذلك ؛ أنقذني، حمايتي ". أليس كذلك ؟

وهذا ليس تفانيا ؛ هذه صفقة. أنت تحاول عقد صفقة غبية. إذا كنت تريد حقًا أن تصبح مخلصًا، وأن تصل إلى نهاية المطاف من خلال الإخلاص، فلن يكون لديك أجندة لنفسك. أنت لا تريد أن تسير الحياة في طريقك. أنت فقط تريد الاندماج مع نهاية المطاف، هذا كل شيء. إذا كنت كذلك، فإن التفاني هو أسرع طريقة لتحقيق ذلك. إنه سريع جدًا.

لكن اليوم، مع كل تعليمك وهذا العقل المتشكك، فإن التفاني غير وارد. من فضلك انظر إليها. هل أنت قادر على أن تصبح متدينًا حقًا تجاه شخص ما ؟ لا. لذلك لا تتحدث عن ذلك. أنا لا أقول أنه لا يوجد عنصر إخلاص على الإطلاق فيك. هناك. يمكن أن يخدم بعض الأغراض، لكن لا يمكن أن يكون طريقك إلى نهاية المطاف. يمكنك فقط أخذ جولات صغيرة عليها - يمكنك الجلوس في المعبد لمدة عشر دقائق والقول، "شيفا، أنقذني"، وستحصل على الثقة في المرور خلال الأربع والعشرين ساعة القادمة. إلى هذا الحد يعمل. لكن لا يمكن أن تكون رحلتك النهائية لأن عقلك ليس على استعداد للانحناء لأي شخص تمامًا، ما لم تصل إلى مستوى معين من الخبرة حيث تتقدم بشكل طبيعي لتصبح محبًا.

في الأشرم، 3 يحدث أن يأتي الناس كمحققين. ببطء، يصبحون طلابًا، ثم يصبحون تلاميذ، ثم يصبحون مصلين. هذا تطور طبيعي للحياة. عندما تصبح تجربتهم أعمق وأعمق، ليس لديهم خيار. إنهم غارقون في ما يحدث. ثم لا يمكنهم المساعدة في الانحناء تمامًا. مجرد الركوع ولمس أقدام شخص ما ليس إخلاصًا. أنت تنحني لأن هناك فائدة. أخبرك أحدهم، إذا حصلت على بركات من بعض المعلم، فستحدث الأمور بشكل جيد. سيعمل عملك بشكل جيد وإلا سيكون أطفالك بصحة جيدة. حتى تنحني. لا بأس، تحصل على ذلك أيضًا. إلى هذا الحد، يعمل التفاني من أجلك، ولكن ليس كوسيلة نهائية لأخذك إلى أبعد من ذلك.

عليك أن تستخدم أشياء أخرى لديك. أنت الآن تستمتع بسيرك العقل. أنه يعجبك. لنفترض أنك اكتشفت شيئًا اليوم، تشعر بسعادة غامرة. أنت تقضي حياتك كلها تحت تلك الإثارة. ما تعتقده ليس بالأمر الجديد، لأنه كان دائمًا موجودًا في الطبيعة. إذا كان لديك عيون لتراها، فإن كل شيء تكتشفه كان موجودًا بالفعل. مهما كان الاكتشاف العظيم الذي قمت به، فإن الأرض التي تمشي عليها تعرف ذلك. في أمريكا يسمونها التراب ؛ التراب يعرف أفضل من عقلك. كل ما تعرفه، كل ما تعيد اختراعه، الكوكب يعرفه بالفعل.

لا توجد مشكلة كبيرة في ذلك، لكنك سعيد بالفكر. إذا كنت سعيدًا بذلك، فلنستخدم العقل. إذا كنت أكثر عاطفة من العقل، أو إذا كنت أكثر جسدًا من العقل، أو إذا كنت أكثر طاقة من العقل، لكنا قد نظمنا الأشياء بطريقة مختلفة. الآن أنت أكثر ذكاء وأقل من الأشياء الأخرى، ولهذا السبب يحدث الكثير من الحديث. أنت تحب الكلمات، أنت تحب سيرك العقل، لذلك أنا أضعك في السيرك. مجرد سيرك أفضل قليلاً من السيرك الذي عرفته حتى الآن.

سيكون من الأفضل لك استخدام الكليات الأخرى الآن أيضًا، لأن التفاني غير متاح لك. ليس لأن التفاني سيء. التفاني هو أسرع طريقة. لقد كان دائمًا، وسيظل دائمًا كذلك. لكن هذا يعني أنه عليك إزالة نفسك - عليك أن تقتلع نفسك. عندها فقط يعمل ؛ وإلا فإنه لا يعمل. اليوم، لأن العقل قد تطور وبرز بعض الأهمية إلى الفكر، لا يمكنك تجاهله.

هل يمكنك فقط تنظيف عقلك جانباً والاستسلام لي ؟ لا يمكنك القيام بذلك. إذا قلت أنك تستطيع، فهذا هراء كبير. أنا أعرف ذلك. لقد رأيت الكثير من الحياة لأصدق مثل هذه الأشياء. كل يومين يأتي الناس إلي، "سادجورو، أنا أعرض حياتي عليك". قال الملايين من الناس هذا، لكن قلة فقط هم من يديرون ذلك حقًا. هم مختلفون. كل الآخرين، في تلك اللحظة التي تتصاعد فيها عواطفهم، يشعرون بذلك حقًا.إنهم لا يكذبون. إنهم لا يعرفون حدود ماهيتهم. أنا أعرفهم جيدًا.

لن يعمل التفاني كوسيلة نهائية في حالتك الذهنية الحالية. هذا غير ممكن بالنسبة لك. أنت ملتزم جدًا بجسدك وعقلك. لا يمكنك إسقاطهم فجأة وتصبح محبًا. الإخلاص كعمل مبتذل. التفاني كأسلوب حياة رائع. إذا سلكت طريق التفاني، عليك أن ترى ما إذا كان شيئًا يناسبك. إنه لا يعمل لأنك شخص مفكر. التفكير في الناس لا يمكن أن يكون متدينا.

بدلاً من ذلك، من الأفضل أن تطور القليل من التبجيل للحياة من حولك. عندما يكون لديك هذا العقل، لا تتحدث عن التفاني. إذا وصلت إلى درجة أن تجربة الحياة، أو وجود شخص ما قد طغت عليك كثيرًا لدرجة أن عقلك قد غرق للتو في الخلفية، وأن ما تفكر فيه وما تشعر به ليس أكثر أهمية، وأن شخصًا آخر أصبح أكثر أهمية بالنسبة لك - إذن التفاني هو احتمال.

**"عقلك ليس حالة صلبة،عقلك سائل. يمكنك أن تجعله يتخذ أي شكل."**

**السائل:** لماذا يعاني البشر أكثر من الحيوانات ؟

**سادجورو:** قلقك يتعلق فقط بالمعاناة الإنسانية ورفاهية الإنسان، لذلك تلاحظ ذلك فقط. أنت لا تلاحظ المعاناة التي تمر بها الحيوانات. يعتقد الناس أنهم فقط هم الذين يعانون، لكن الطريقة التي يعيش بها البشر، يجعلون كل شيء في الوجود يعاني. كل يوم وأنت تتجول، ربما تخطو على مائة نمل. بعضهم يموت، وبعضهم يكافح - إنهم يعانون، لكنك لا تعرف معاناتهم. معاناتك هي فقط أن ساقيك تتألم من الاضطرار إلى التجول. إنه دائمًا تصور نسبي.

دائمًا ما تكون معاناتك ومتعتك ورفاهيتك من وجهة نظرك لأن تجربتك في الحياة من خلالك أنت. مقعد تجربتك بداخلك، لذلك ترى كل شيء فقط من سياقك. في هذا السياق تقول إن البشر يعانون أكثر من الحيوانات. إذا كنت ستذهب وتتحدث إلى النمل، فسيكون لديهم الكثير من الشكاوى عنك وعن كل شيء آخر في العالم. يعاني النمل أكثر بكثير مما يعاني منه البشر لأنهم أكثر عددًا.

لكن الشيء هو أن الحيوانات تعاني جسديًا فقط، إذا ساءت الأمور. يعاني البشر أكثر بكثير من المخلوقات الأخرى لأن لدينا عقلًا تقديريًا. معظم معاناة الإنسان هي معاناة عقلية، والمعاناة العقلية من صنع الذات. الإنسان خبير في خلق المعاناة لنفسه وللآخرين. هذا لأن لديه عقلًا تقديريًا - يمكنه اختيار أن يكون بالطريقة التي يريدها الآن. يمكنه أن يجعل نفسه سعيدًا أو يجعل نفسه بائسًا. يمكنك صنع أي شيء من عقلك. هذا الخيار موجود في كل لحظة.

عقلك ليس حالة صلبة ؛ إنه سائل. يمكنك جعله يأخذ أي شكل. يمكنك أن تنظر إلى شجرة وتقول، "أوه! الإله يعيش هناك. كم هو رائع!" أو يمكنك أن تنظر إلى الشجرة في رعب وتقول، "ربما يتسكع الشياطين هناك". ليس هناك نهاية للعقل. أنت قادر على أن تصبح أي شيء في أي لحظة. لسوء الحظ، لقد تعلم معظم الناس كيفية صنع البؤس من أنفسهم. هذه هي المشكلة.

الحيوان ليس لديه كل هذه المشاكل. إذا أتيت إلى هنا كأي مخلوق آخر، فستكون الحياة بسيطة جدًا بالنسبة لك. عندما يولد النمر، لا يجلس ويقلق، "كيف يجب أن أصبح نمرًا جيدًا ؟ أي إله يجب أن أعبد ؟ ما هي الجامعة التي يجب أن أذهب إليها ؟ " ليس لديه أي من هذه المشاكل. إذا وجد ما يكفي من الطعام، فسيصبح نمرًا جيدًا. ليس لديه مخاوف وانعدام الأمن،" هل سأصبح حقًا نمرًا جيدًا ؟ ماذا لو انتهى بي المطاف كمنزل ؟" هذه الأنواع من النضالات ليست موجودة فيه. لكنك ولدت كإنسان. لتصبح إنسانًا جيدًا، انظر إلى عدد الأشياء التي عليك القيام بها. وحتى بعد القيام بكل هذه الأشياء، ما زلت لا تعرف أين تنتمي. فقط بالمقارنة مع شخص آخر يمكنك أن تقول، "أنا رجل أفضل"، لكنك بمفردك لا تعرف أين تقف.

لقد حدث هذا لأنه عندما كنت في شكل حيوان، تم إصلاح حياتك. لم يكن هناك ارتباك. هل ترى، لا يوجد أي لبس على وجه حيوان ؟ إنه واضح ؛ هو دائما يعرف ماذا يفعل ولكن مع وجود إنسان، كلما أصبح أكثر ذكاءً، زاد ارتباكه - كل خطوة هي ارتباك. فقط الأحمق ميت بالتأكيد. يتم الخلط بين الشخص الذكي باستمرار وكل خطوة صغيرة يتخذها. قد تشعر بالارتباك الشديد لمجرد اختيار وجبة الإفطار الخاصة بك لأنه بمجرد أن تصبح بشرًا، تصبح احتمالًا. حياتك ليست ثابتة. هذه هي الحرية التي منحتها لك الطبيعة - لاختيار ما تريد أن تصبح. إنه لا يصلح حياتك بالطريقة التي أصلحت بها حياة المخلوقات الأخرى. إذا تم إصلاح حياتك أيضًا مثل حياة كلب أو طائر، فستعيش أيضًا مجرد الأكل والنوم والتكاثر والموت يومًا ما. ولكن الآن، تم منح حرية معينة. يمكنك أن تصبح أي شيء تريده. هذه اللحظة يمكنك أن تصبح مثل الإله، هذه اللحظة يمكنك أن تصبح غاشمًا. كلاهما ممكن بداخلك الآن.

هذه الحرية هي التي تسبب كل الألم والكفاح من أجل إنسان. البشر لا يعانون من عبوديتهم، إنهم يعانون من حريتهم، وهذه أكبر مأساة. إذا كانت العبودية مصدر البؤس، فهي سيئة بما فيه الكفاية، لكن يمكننا فعل شيء حيال ذلك. كل ما عليك فعله هو كسر تلك العبودية التي تمسكك. ولكن إذا أصبحت الحرية مصدر البؤس، فما نوع الحل الذي يمكننا العثور عليه ؟

هذا الذي يمكن أن يكون وسيلة لكونك غير محدود أصبح وسيلة للمعاناة لمجرد أنك فاقد للوعي. الحرية هي مشكلة فقط عندما لا تكون على علم. إذا كنت على علم، فإن نفس الحرية ستكون مباركة. لماذا تم إعطاء التأمل أهمية كبيرة لأنه يتعلق بجعلك واعيًا قدر الإمكان، حتى لا تعاني من حريتك - فأنت تستغل حريتك في الازدهار في بُعد أكبر لمن أنت. يولد كل إنسان بنفس الاحتمال، لكن جميعهم لا يجعلون أنفسهم في نفس الأشياء حتى لو حصلوا على نفس الفرص - لأنه واعي، يمكنك أن تجعل نفسك ما تريد. هذه اللحظة يمكنك جعل حياتك في الجنة، أو يمكنك تحويل حياتك إلى جحيم. الخيار لك.

هناك قصة جميلة جدا. كان هناك يوغي كان كبيرًا في السن ويقترب من نهاية حياته. ذهب ليخبر الجميع أنه ذاهب إلى الجنة. نظر إليه جميع اليوغي الآخرين وتساءلوا، "كيف يعرف أنه ذاهب إلى الجنة ؟" لكن اليوغي ذهب بثقة شديدة ليقول هذا للجميع في المدينة.

ذات يوم، اجتمعوا جميعًا وسألوا اليوغي، "كيف تعرف أنك ستذهب إلى الجنة ؟ أنت لا تعرف ما يدور في ذهن الإله، سواء أراد أن يرسلك إلى الجنة أو الجحيم ".

قال اليوغي، "لا يهمني ما يدور في ذهن الإله. أعرف ما يدور في ذهني. أنا ذاهب إلى الجنة وهذا كل شيء".

وهذا كل ما في الأمر.

**"إذا كنت تهلوس حقًا، فهذا يعني أنك تختلق الأشياء بقوة في ذهنك بحيث تبدو حقيقية. إذا قمت بإنشائه في عقلك وتمكينه بوعيك، فيمكن أن يصبح عملية حية. "**

**السائل:** كيف يعرف الناس أَنهم يهلوسون أَو يجبون الحقيقة ؟

**سادجورو:** يمكن أن يكون الواقع غير واقعي أكثر من الهلوسة. ما يتحدث عنه علماء الأعصاب والفيزيائيون اليوم هو قصة خيالية أكثر بكثير من أي شيء عرفته باسم القصص الخرافية. إنه أمر مرعب وغريب للغاية. كلما تحدث اليوغي عن هذا، اعتقد الناس أنه شيء رائع. إنه مجرد تصور ؛ لقد وصفوا للتو ما رأوه.

الهلوسة تعني أنك تختلقها بقوة لدرجة أنك تصدقها - وهذا أمر خطير. إذا كنت تهلوس حقًا، فهذا يعني أنك تختلق الأشياء بقوة في ذهنك بحيث تبدو حقيقية. إذا قمت بإنشائه في عقلك وتمكينه بوعيك، فيمكن أن يصبح عملية حية.

هذا فقط هو كل علم يوجا التانترا. أعلم أنه إذا نطقت بكلمة "تانترا"، فإن الناس يفكرون في النشاط الجنسي البهلواني. إنه حقًا تدنيس للمقدسات أن الأشخاص الذين يزورون الهند بشكل عام لمدة شهر أو شهرين على الأكثر، يصبحون "خبراء" في التنترا ويكتبون كتبًا عنها.

تانترا تعني حرفيا "تقنية". التكنولوجيا مخصصة لخلق ما تريد. التقنيات المادية التي نعرفها من حولنا تدور حول خلق المواقف المادية بالطريقة التي نريدها. عندما تحاول العقول البشرية خلق ما تريد، فإنها ستطلب أشياء كثيرة. في معظم الأوقات، ستكون محظوظًا إذا لم يتم الرد على صلواتك لأنه إذا تم الاستجابة لجميع صلواتك، فستكون حياتك كارثة حقًا. لا تؤمن تانترا بإنشاء ما تريده من حيث الوجود المادي من حولك، ولكنها تركز على إنشاء أشكال وهويات تعمل بشكل يتجاوز ذكائك. يركز تانترا بشكل أساسي على خلق عقل أعلى من نفسه، مما يجعل الذكاء الذي يتجاوز القدرات الحالية متاحًا. كانت تقنية تحقيق ذلك هي ما كان يُعرف بأساليب التانترا. أي تعلم استخدام جسمك وعقلك وطاقاتك كأدوات للحياة، بحيث تصبح متاحًا لاحتمال أعلى بكثير، ذكاء يتجاوز القدرات البشرية.

هناك بعض تصميمات التانترا المعقدة التي تم تصميمها لتدريب العقل على تصميم شيء ما بشكل معقد خطوة بخطوة. حتى في برامج اليوجا، نبدأ بالقول، "افعلها عقليًا". هذه هي الخطوة الأولى نحو التانترا. تجلس هنا وتستمر في القيام بذلك عقليًا، بعد بعض الوقت لا يتعين عليك القيام بذلك جسديًا. كل ما يمكنك الحصول عليه من خلال القيام بذلك جسديًا، يمكنك الحصول عليه من خلال القيام بذلك عقليًا. عقليًا، يمكنك ممارسة الجنس. إذا قمت حقًا بتطبيق نفسك، بعد بعض الوقت الذي ستراه، يمكنك تحسين نغمة عضلاتك بمجرد القيام بذلك عقليًا، لأنه بمجرد أن يقترن خيالك بطاقات حياتك، يصبح واقعًا حيًا، لم يعد مجرد خيال.

يتضمن هذا بشكل أساسي خطوتين أساسيتين. الأول هو أن يكون لديك القدرة على إنشاء كل تفاصيل ما تريد في ذهنك بوضوح، وأن تكون قادرًا حقًا على الخلق كما فعل الخالق. الشيء الأساسي هو أن تكون قادرًا على إبعاد شخصيتك عن خيالك، الأمر الذي يتطلب قدرًا معينًا من التدريب والنكران عن نفسك. هذا يعني أنك لا تفكر كثيرًا في نفسك. يتطلب الأمر قدرًا معينًا من السدهانا والإعداد ليكون الشخص على هذا النحو، بحيث يمكنه استخدام عقله على نطاق واسع دون فرض شخصيته عليه.

هناك واقعة جميلة جدا. في بلدة في جنوب الهند، كان هناك حكيم اسمه بوسالار. بنى ملك البلدة معبد شيفا الضخم. استغرق بناء هذا المعبد سنوات عديدة. في اليوم التالي كان حفل افتتاح معبده، والذي كان طموح حياته. في تلك الليلة ظهر شيفا في حلمه وقال: "لن أتمكن من الحضور إلى افتتاح معبدك لأن بوسالار بنى معبدًا آخر في نفس المدينة. أنا بحاجة للذهاب إلى هناك. كما أنه سيفتتحها غدا".

استيقظ الملك من الخوف، لأنه بعد أن سعى جاهدًا لبناء هذا المعبد لسنوات عديدة، بعد الكثير من المال والجهد، يقول شيفا إنه يتعين عليه الذهاب إلى معبد آخر بناه بوسالار في نفس المدينة. "من هذا بوسالار وأي هذا المعبد لا أعرف عنه ؟" لذلك ذهبوا للبحث عن بوسالار.

بعد الكثير من البحث، وجدوا بوسالار، الإسكافي حسب المهنة، في كوخ صغير. في تلك الأيام، تم النظر إلى مهنة الإسكافي بازدراء. ذهب الملك إلى هناك وسأل، "أين معبدك ؟ شيفا يقول أنه سيذهب إلى معبدك وليس معبدي أين هو ؟"

قال بوسالار، "لقد بنيته في ذهني".

كل لبنة، كل حجر، بناه ببطء في ذهنه لسنوات عديدة، وهذا واقع أكثر مما تبنيه بالفعل بالحجر والطوب.

بمجرد بناء هذا، هناك خطوة أخرى لتمكينه وغرس بطاقات الحياة حتى يصبح عملية حية بمفرده. تقاليد التانترا في الهند لديها مجموعة متنوعة من الآلهة وخاصة الإلهات. هذه الإلهات خلقها الناس. لقد خلقوا بالفعل وبثوا الحياة فيهم حتى أصبحوا قوى حية. حتى اليوم، إذا كان لديك رمز وصول معين، يمكنك استدعاء هذه الآلهة وتصبح حقيقة حية. هناك علم كامل وتقليد تطور من هذا حول كيفية صنع إله. اكتسبت تقاليد التانترا إتقان هذه الأشياء. إذا ذهبت إلى تفاصيل هذا، فسيكون من الصعب جدًا استيعابه.

بشكل عام، لقد خلقوا دائمًا أشكالًا بشعة قوية جدًا لأن قوة هذه الآلهة كانت لدرجة أنه إذا كانت أيضًا لطيفة وجميلة، فسترتبط بها دائمًا بطريقة ما. قلة قليلة من الناس صنعوا أشكالًا جميلة. خلق معظمهم آلهة مروعة للغاية بحيث كانوا هناك من أجل دعوتهم، ولكن في نفس الوقت لا تريد أن تكون مرتبطًا بهم لمجرد مظهرهم وسلوكهم.

يمكن للخيال أن يفعل أشياء معجزة. إذا كان لديك ما يكفي من التحكم في طاقات حياتك ويمكنك تمكين خيالك، فسيصبح ذلك حقيقة واقعة. هناك العديد من اليوغيين الذين يعيشون في عوالمهم الخاصة مع نوعهم الخاص من الكواكب والأرض وكل شيء. إنهم يعيشون في كهف، لكنهم استخدموا خيالهم وطاقات حياتهم لخلق بُعد جديد تمامًا للحياة. يعيش هناك بسعادة. الكون موجود داخل الكهف.

يمكنك في الواقع السير من خلاله. هذا ما يقوله لك الفيزيائيون المعاصرون أيضًا. يمكنك إنشاء حقائق متعددة في نفس المكان هنا. اليوم، يقول علماء الأعصاب أن هناك العديد من أبعاد الحقائق التي تحدث هنا، وفي تصورك، هناك تصور معقد لكل هذا يحدث، لكنك غير قادر على حسابه وجعله صورة معقولة.

في اليوجا، تحدثنا دائمًا عن 21 حقيقة مختلفة يمكن أن تحدث في وقت واحد. هنا، الآن، هناك 21 حقيقة تحدث بدون أي مسافة جغرافية. إنه فقط ليس في تجربتك.

على سبيل المثال، لنفترض أنني أعطيتك ضربة قوية على رأسك، لا يزال بإمكانك رؤيتي، لكنني سأشوه كل شيء في عينيك. عقلك غير قادر على حساب الصورة. لقد تم تشويه الصورة لأن عملية الحوسبة تأثرت. حتى الآن هذا ما يحدث. لديك معلومات عن جميع الأبعاد، لكنك غير قادر على حسابها. الإدراك موجود، كل ما هو موجود هنا يدخلك أيضًا، لكنك غير قادر على حسابه. كل ما عليك تعلمه هو المزيد من مهارات الحوسبة. يتطلب الأمر المزيد من التدريب.

إذا كان لدى المرء الاستقرار اللازم لإزالة شخصيته من النشاط الذي يقوم به، وإذا كان بإمكانك التخلص تمامًا من شخصيتك من كل ما تفعله، فيمكنك فجأة رفع مستوى نشاطك إلى بُعد مختلف تمامًا. لكن الناس لا يعرفون بشكل عام كيف يتصرفون تجاه شيء لا يهمهم أو لا يشاركون فيه - وهذا هو القيد.

هذا هو القيد الرهيب المعوق الذي فرضه الإنسان على نفسه. مهما لم يكن له أو خاصته، لا يمكنه التصرف بناءً عليه. إذا كان بإمكانه تجاوز هذا القيد، فيمكننا القيام بأشياء معجزة لدرجة أن العالم سيتعين عليه استبعاد حياتنا باعتبارها قصة خيالية. يمكن أن يصبح الأمر كذلك إذا تمكنا فقط من انتزاع شخصنا الفردي من فكرنا وعواطفنا ونشاطنا وطاقتنا.

أصبح التعريف الفردي قويًا لدرجة أنه خلع الإنسان تمامًا عن طبيعته الأصلية، وتوقف عن العمل كحياة. إذا كان يعمل كمجرد حياة وحياة فردية، فإن قدراته هائلة ولم تعد تقتصر على ما هو موجود في شكله المادي، لأنه يتمتع بإمكانية الوصول إلى كل شيء. تدور يوجا التانترا بأكملها حول هذا، حول كسر القشرة الفردية بحيث لا يحدث ما تفعله كفرد صغير، ولكنه يحدث ككل.

منذ أن كان عمري سبع أو ثماني سنوات فقط حتى بلغت الثانية عشرة أو الثالثة عشرة، استولى هذا علي من الداخل. كنت أذهب إلى المدرسة، وأعود وأجلس في مكان ما حيث لن أريد أن أنزعج لبضع ساعات، إما فوق الشرفة أو فوق شجرة حيث كنت خارج النطاق ولم يتمكن أحد من الوصول إلي.

لا أحد يستطيع الوصول إلى هذه النقطة، يمكنهم فقط الصراخ وهو ما لم أستطع سماعه على أي حال، لأنني كنت أركز تمامًا على بناء عالمي الخاص.

جلست هناك وبنيت للتو عالمًا كاملاً خاصًا بي، وعالمًا آخر، بأدق التفاصيل. من الصعب جدًا على الناس فهم ذلك. إذا أردت صنع زهرة، فأنا أذهب عبر الهاتف. أتعلم كم من الوقت سيستغرق صنع هذه الزهرة عقلياً ؟ مثل هذا، نقطة بنقطة، نقطة بنقطة، لقد أنشأت عالمًا كاملاً خاصًا بي.

في ذلك الوقت، كان وحيد القرن هو حيواني المفضل. كان لدي الكثير منه في العالم الذي صنعته - صغيرة، كبيرة، ودية، سيئة، أنواع مختلفة من وحيد القرن والعديد من أنواع الحيوانات الأخرى. جلست هكذا، غير متحرك لمدة خمس أو ست ساعات، أبنيها قطعة قطعة، وأصبحت حقيقية جدًا بالنسبة لي، مائة بالمائة حقيقية.

كان أخي ابن عمي، الذي كان أصغر مني بحوالي عام، في المنزل في ذلك الوقت. جاء من القرية ولم يكن يدرس هناك بشكل صحيح. كان من المفترض أن يكون والدي منضبطًا ومعلمًا صارمًا للغاية - على الرغم من أنه لم يستطع التعامل معي - لذلك اعتقدوا أن الصبي سيدرس معنا بشكل أفضل. ذات يوم، أخذته في جولة في عالمي وبعد ذلك أراد الذهاب إلى هناك كل يوم. إذا لم آخذه، كان يبكي ويصرخ، وكانت والدتي تسألني، «ماذا فعلت بهذا الصبي ؟» أصبح الأمر حقيقيًا جدًا بالنسبة له.

هذا هو الخيال. وفقًا للفيزياء الحديثة وعلوم الأعصاب، فإن التمييز بين الخيال والهلوسة ضعيف جدًا، ولكن هناك تمييز. التمييز هو هذا فقط - لديك خيال فاقد للوعي وليس عملية واعية. إذا كان بإمكانك فعل نفس الهلوسة بوعي وتمكينها بطاقتك، فيمكن أن تصبح حقيقة.

ما هو الهلوسة، ما هو الواقع ؟ إذا كنت تريد التمييز، فإن الجانب المهم أو السلبي للهلوسة هو أنها لا تخضع للسيطرة، فهي ليست واعية. يمكن أن يأخذك إلى أي مكان ويدمر حياتك لأنه ليس لديك سيطرة على ما تتخيله. هذه هي المشكلة. لا يتم تمكينه من خلال طاقة الحياة، لذا فهو يأخذك بعيدًا عن الواقع. إنه لا يجعلك حقيقة ولا يساعدك على خلق واقع آخر. إنه فقط يأخذك بعيدًا عن الواقع - هذا هو خطر الهلوسة. إذا كان بإمكانك التحكم في الهلوسة، إذا كان بإمكانك الحصول على هلوسة جميلة فقط، فما الخطأ في ذلك ؟ يمكنك الهلوسة طوال الوقت. لكن المشكلة هي أنك غير قادر على التحكم في الهلوسة، لذلك ستذهب بأي طريقة تسير. اليوم سيكون رائعًا، غدًا يمكن أن يأخذك إلى المقالب، وبعد بعض الوقت أصبح الأمر خارج نطاق السيطرة تمامًا. هذا يرقى إلى الجنون.

إذا كان خيالك هائجًا لدرجة أنك غير قادر على التحكم في العملية - فهذه هلوسة. إذا كنت تتخيل بوعي، فهذا مجرد خيال. ينسب الناس الفضل إلى أنفسهم بخيال حي عندما يكون خيالهم في الواقع هائجًا. خيال بيرسيرك والتخيل بوعي مختلف تمامًا. التخيل بوعي سيعزز قدرات عقلك بشكل كبير. فقط انظر إلى نملة وحاول عقليًا إعادة بناء كل جزء من النمل. فقط انظر إلى ما يتطلبه الأمر. سيستغرق الأمر الكثير. مثل هذا المخلوق الصغير، يتطلب الأمر الكثير من التطبيق فقط لإعادة بناء تلك النملة في ذهنك. هل فعلت ذلك من قبل ؟ ليس مع النملة، مع أي شيء ؟ فقط أعد بناء كل جزء من إصبعك الصغير في عقلك وانظر. إنه جهد استثنائي وإذا أمكن بذل هذا الجهد إلى نقطة معينة، فيمكن أن يصبح عملية رائعة في حد ذاته. يمكنه تمكين الإنسان بهذه الطريقة الهائلة.

عندما تقوم بممارسات روحية، كيف تعرف ما إذا كنت تهذي أم أنها حقيقية ؟ إذا كان هناك شك في أنك تهلوس، فمن الأفضل أن يتم إعطاء فائدة الشك للهلوسة بدلاً من تجربتك، لأنه إذا كانت هناك تجربة حقيقية، فسيحدث بعض التحول في حد ذاته. إذا كانت هلوسة فهي على أي حال مضيعة للوقت. لذلك إذا كنت في شك، فمن الأفضل أن ترى ببساطة أنك تهلوس لأنه بمجرد أن تبدأ في اعتبار الهلوسة حقيقية، فلن يكون لديك سيطرة عليها. سوف تصبح جامحة.

**"إذا تجاوزت العقل، فإنك تتجاوز العبودية الكرمية أيضًا تمامًا".**

**السائل:** من خلال ممارسة اليوجا، كيف يمكن للمرء أن يتجاوز العقل ؟

**سادجورو:** العملية الكاملة لليوجا هي تجاوز حدود العقل. طالما أنك في العقل، فإنك محكوم بالماضي، لأن العقل مجرد تراكم للماضي. إذا كنت تنظر إلى الحياة فقط من خلال العقل، فستجعل مستقبلك تمامًا مثل الماضي، لا شيء أكثر، لا أقل. أليس العالم دليلاً كافياً على ذلك ؟ لا يهم ما هي الفرص التي تأتي في طريقنا من خلال العلوم والتكنولوجيا وأشياء أخرى كثيرة، ألا نكرر نفس المشاهد التاريخية مرارًا وتكرارًا ؟

إذا ألقيت نظرة فاحصة على حياتك الخاصة، فسترى نفس التكرار يحدث، لأنه طالما أنك تعمل فقط من منظور العقل، فأنت تعمل فقط بالبيانات القديمة. الماضي يحمل في ذهنك فقط. فقط لأن عقلك نشط، فالماضي موجود. لنفترض أن عقلك يتوقف الآن، هل ماضيك هنا ؟ لا يوجد ماض هنا، حاضر فقط. الواقع حاضر فقط، لكن الماضي موجود في أذهاننا. أو بعبارة أخرى، العقل هو كارما. إذا تجاوزت العقل، فإنك تتجاوز العبودية الكرمية تمامًا، بضربة واحدة. إذا كنت تريد حلها واحدة تلو الأخرى، فقد يستغرق الأمر مليون سنة. في عملية الحل، تقوم أيضًا ببناء مخزون جديد من الكارما.

مخزونك القديم من الكارما ليس هو المشكلة على الإطلاق. يجب أن تتعلم كيف لا تنشئ مخزونًا جديدًا. هذا هو الشيء الرئيسي. المخزون القديم سوف يبلى من تلقاء نفسه ؛ لا توجد أشياء كبيرة يجب القيام بها حيال ذلك. لكن الشيء الأساسي هو أنك تتعلم كيف لا تنشئ مخزونًا جديدًا. ثم، ترك المخزون القديم بسيط للغاية.

إذا تجاوزت العقل، فإنك تتجاوز العبودية الكرمية أيضًا تمامًا. ليس عليك حقًا حل المشكلة لأنك عندما تلعب مع الكارما الخاصة بك، فأنت تلعب مع غير الموجود. إنه فخ العقل. الماضي غير موجود، لكنك تتعامل مع غير الموجود، وتتحرك كما لو كان حقيقة. هذا هو الوهم كله. العقل هو أساس هذا. إذا تجاوزت العقل، فإنك تتجاوز كل شيء بضربة واحدة.

لطالما كان الجهد الكامل للعلوم الروحية هو كيفية تجاوز العقل، وكيفية النظر إلى الحياة بما يتجاوز حدود العقل. عرّف الكثير من الناس اليوجا بعدة طرق مختلفة. يقول الناس، "إذا أصبحت واحدًا مع الكون، فهذه يوجا". "إذا وصلت إلى الله، فهي اليوجا". "إذا تجاوزت نفسك، فهي اليوجا". "إذا لم تعد خاضعًا لقوانين الجسد، فهي اليوجا". كل هذه الأشياء هي تعريفات جيدة ورائعة، ولا حرج فيها، ولكن من حيث تجربتك، لا يمكنك الارتباط بها. قال كريشنا، "إذا أسقطت غرورك، فهذه يوجا". إنه لطيف للغاية، لكن كيف تتخلى عن غرورك ؟ أنت لا تعرف أيهما أنت، وهو اليوجا، وهو الأنا. كيف تسقطه ؟ قال أحدهم، "إذا أصبحت واحدًا مع الإله، فأنت في اليوجا". أنت لا تعرف أين أنت. أنت لا تعرف أين الرب كيف تصبح واحداً ؟

لكن باتانجالي سمّرها بهذه الطريقة - "أن ترتفع فوق تعديلات عقلك، عندما تتوقف عن عقلك، عندما تتوقف عن أن تكون جزءًا من عقلك، فهذه هي اليوجا". كل تأثيرات العالم تدخلك فقط من خلال أداة العقل. إذا كان بإمكانك الارتقاء إلى ما هو أبعد من تأثير عقلك بوعي كامل، فأنت بطبيعة الحال واحد مع كل شيء. الانفصال - أنت وأنا، الزمان والمكان - جاء فقط بسبب العقل. إنها عبودية العقل. إذا أسقطت العقل، فقد أسقطت الزمان والمكان. لا يوجد شيء اسمه هذا وذاك. لا يوجد شيء مثل هنا وهناك. لا يوجد شيء من هذا القبيل بين الحين والآخر. كل شيء هنا والآن.

إذا ارتقت فوق كل تعديلات ومظاهر العقل، فيمكنك اللعب بالعقل بالطريقة التي تريدها. يمكنك استخدام عقلك بتأثير مدمر في حياتك، ولكن إذا كنت فيه، فلن تدرك أبدًا طبيعة العقل.

لاستخدام تشبيه بسيط، يقولون إن الإنسان عاش على هذا الكوكب لمدة 200000 عام. في هذه السنوات 200000، لم يدرك الإنسان أن الكوكب مستدير. كان يعتقد أنها كانت مسطحة. كان لدى عدد قليل من الناس البصيرة، بحساباتهم الرياضية، واعتقدوا أنها يمكن أن تكون منحنى، لكن هذه الحجة كانت ستستمر إلى الأبد. حتى الآن - انسَ الأشياء غير المنطقية التي قرأتها في كتابك النصي - امشي صعودًا وهبوطًا على الأرض وانظر. هل هذا العالم مسطح أم مستدير ؟ في تجربتك هو مسطح. متى تمت تسوية هذه المشكلة حقًا ؟ عندما بدأ الإنسان في الطيران، ذهب إلى القمر ونظر إلى الأسفل من هناك، والآن أصبح الأمر واضحًا تمامًا. لا جدال بعد الآن.

لم نتمكن حتى من فهم الشكل البسيط للكوكب عندما كنا عليه. فقط عندما أقلعنا، كان بإمكاننا رؤيته بوضوح. الشيء نفسه ينطبق على عقلك وطبيعة وجودك. فقط عندما تخلق مسافة صغيرة بينك وبين العقل، فقط عندما تخلق مسافة صغيرة بينك وبين الجسم، فإنك تدرك طبيعة الجسم والعقل. خلاف ذلك، كل شيء مختلط. أنت لا تجري عملية الجسد والعقل ؛ لقد أصبحت العملية.

بمجرد أن تتعلم كيف لا تستخدم العقل وتنظر ببساطة إلى الحياة، فهذه هي اللعبة النهائية التي يمكنك لعبها، لأن نهاية المطاف يصبح متاح لك فقط من خلال ذلك. من خلال تشوهات العقل، لا يمكنك إدراك أي شيء.

هل سمعت بكلمة "بوذا" ؟ عندما أقول "بوذا"، فأنت تفكر دائمًا في ذلك الرجل بالذات - غوتاما بوذا. غوتاما ليس بوذا الوحيد، كان هناك الآلاف من البوذا على هذا الكوكب، ولا يزال هناك. اسمه الثاني ليس بوذا، إنه غوتاما سيدهارتا. أصبح بوذا.

ماذا يعني أن تصبح بوذا ؟ "بو" تعني "بودي"، العقل. من هو فوق عقله هو بوذا. الشخص الذي في عقله هو إنسان لا يتوقف عن المعاناة. بغض النظر عما يحدث، مخاوفه، مخاوفه، هراءه، ارتباكه لن يختفي أبدًا طالما أنه في الفكر.

هل لاحظت هذا ؟ بغض النظر عن مدى جودة وضعك، فإن العقل يكافح باستمرار. تعتقد أن كل شيء مثالي، لكنك تعود وترى، مخاوفك ومخاوفك تجلس هناك خلفك مثل ذيلك. يتبعك أينما ذهبت. تنظر إلى شروق الشمس وتنسى كل شيء، لكن عندما تعود وترى، يكون هناك. إذا كنت تحت العقل، فلن تعرف هذا النوع من المعاناة.

لأن الناس غير قادرين على تحمل تعذيب العقل، فقد ابتكروا طرقًا عديدة في المجتمع للتخلص من العقل. الإفراط في الأكل والكحول والإفراط في التساهل في الملذات الجسدية، فهذه طرق للتخفيف عن الذهن. يستخدمها الناس ويمكنهم لبضع لحظات أن ينسوا التعذيب. ضرب الزجاجة والنوم. لبضع ساعات، لم يعد عقلك يزعجك لأنك ذهبت إلى أسفل العقل. هناك متعة كبيرة وهي مريحة للغاية لأنه فجأة، لم تكن هناك عذابات عقلك. لذلك تصبح مدمنًا عليه بشدة. لكن لا يوجد شيء اسمه العودة. إذا ذهبت إلى أسفل العقل باستخدام مادة كيميائية، فإن الحياة تلحق بك دائمًا بقوة أكبر بعد انتهاء ذلك ؛ المعاناة تتفاقم.

طبيعة العملية التطورية هي أن هذا الكائن الذي كان تحت العقل قد تطور الآن إلى العقل. إذا أرادت أن تصبح حرة، فعليها أن تتجاوز العقل. "فوق العقل" يعني أنك فقدت عقلك. في بعض الأحيان، ربما لبضع لحظات، قد تلاحظ هذا في التأمل - أنت جالس هنا، ويبدو أن عقلك يحدث في مكان بعيد. بمجرد أن تصبح هذه المسافة موجودة، فإن كل ما يقوله العقل لم يعد يمثل مشكلة. ماذا يمكن أن يقول ؟ إنها تعيد تدوير ما جمعته بملايين الطرق المختلفة فقط.

بمجرد أن تحصل على هذه المسافة، يتم تعزيز قدرتك على استخدام العقل بشكل كبير. لذلك إذا قال أحدهم، "لقد فقدت عقلك"، فلا تشعر بالإهانة. إنها أعلى مجاملة. إنهم يقولون أنك بوذا. عادة ما يفهم الناس "خارج العقل" على أنه جنون. الجنون هو العقل. طالما أنك في العقل، لا يمكنك الهروب من الجنون. قد تكون إما في مستويات الجنون المقبولة اجتماعيًا أو قد تتجاوز هذا المستوى المقبول اجتماعيًا، ولكن هناك مستوى معين من الجنون يحدث في الجميع. إذا كنت خارج العقل، هل يمكنك أن تغضب ؟ فقط إذا كنت خارج سيرك عقلك، فستكون خاليًا من الجنون بنسبة مائة بالمائة.

3 مسكن مقدس للباحثين الروحيين تحت إشراف المعلم الروحي. هنا، في إشارة إلى مركز إيشا يوجا عند سفوح جبال فيليانجيري، بالقرب من كويمباتور، تاميل نادو

**إيشا كريا "إيشا كريا هي ممارسة بسيطة ولكنها قوية متجذرة في الحكمة الخالدة لعلوم اليوجا. يشير مصطلح "إيشا" إلى مصدر الخلق؛ "كريا" تعني حرفيا "العمل الداخلي". الغرض من إيشا كريا هو مساعدة الفرد على الاتصال بمصدر وجوده، وخلق الحياة وفقًا لرغبته ورؤيته."**

من خلال إيشا كريا، وهي ممارسة مدتها 12 دقيقة، يمكن للفرد متابعة الرفاهية الفورية والنهائية، وتحقيق النجاح في المجال الاجتماعي، مع تغذية الشوق الداخلي للأبعاد الأعمق للحياة. تقوم إيشا كريا بتمكين الفرد نحو طريقة خالية من الإجهاد، وتعزز الوضوح المعزز، ومستويات الطاقة المرتفعة، وحالة من السلام والفرح. تجلب الممارسة اليومية لـ إيشا كريا الصحة والديناميكية والسعادة. إنها أداة قوية للتعامل مع الوتيرة المحمومة للحياة الحديثة.

لا تتطلب إيشا كريا خفة الحركة الجسدية الخاصة أو تجربة سابقة لليوجا لممارستها. إنه يندمج بسلاسة في الحياة اليومية للفرد، مما يجلب إمكانيات العملية الروحية - التي كانت متاحة في السابق فقط لليوغي والزهد - لكل إنسان في راحة منزله. تم إنشاؤه بواسطة سادجورو، ولديه القدرة على تغيير حياة أي شخص يرغب في الاستثمار بضع دقائق فقط في اليوم. وترد أدناه تعليمات إيشا كريا.

يمكنك أيضًا مشاهدة فيديو تعليمات إيشا كريا على [www.ishakriya.com](http://www.ishakriya.com).

**الإعداد**

اجلس في مواجهة الشرق في وضعية القرفصاء، مع نصب عمودك الفقري بشكل مريح.

ضع يديك على فخذيك، وكفيك متجهان للأعلى.

مع قلب وجهك قليلاً، وإغلاق عينيك، حافظ على تركيز خفيف بين حاجبيك.

**التأمل**

يحدث هذا التأمل على ثلاث مراحل: المرحلة 1

أنا لست حتى العقل

شهيق

أنا لست الجسد

زفير

يجب أن يكون التنفس كما هو موضح في هذا الرسم البياني

استنشق وإزفر برفق وببطء.

مع كل استنشاق، قل لنفسك عقليًا: "**أنا لست الجسد**." يجب أن يستمر الاستنشاق طوال مدة هذا الفكر.

مع كل زفير، قل لنفسك عقليًا: "**أنا لست العقل**". يجب أن يستمر الزفير طوال مدة هذا الفكر.

كرر هذا لمدة 7 إلى 11 دقيقة.

**المرحلة 2**

نطق بصوت "ا" طويل (مثل "ا" في الأب). يجب أن يأتي الصوت من أسفل السرة مباشرة. لا تحتاج إلى نطقها بصوت عالٍ جدًا، ولكن بصوت عالٍ بما يكفي لتشعر بالاهتزاز.

نطق الصوت "ا" الطويل 7 مرات، ونزفر بالكامل في كل صوت.

**المرحلة 3**

اجلس لمدة 5 إلى 6 دقائق بوجه مقلوب قليلاً، وحافظ على تركيز خفيف بين حاجبيك.

إجمالي وقت هذه الممارسة ما بين 12 إلى 18 دقيقة. يمكنك الجلوس لفترة أطول إذا أردت.

**لاحظ من فضلك**

أثناء جلوسك من أجل إيشا كريا، لا تهتم بنشاط العقل أو الجسد. كل ما يحدث في جسدك أو عقلك، فقط تجاهله واجلس هناك ببساطة.

لا تأخذ استراحة بينهما، لأنه سيزعج إعادة تنظيم الطاقات التي تحدث أثناء الممارسة.

في كل مرة تقوم فيها بالكريا، يجب أن تفعل ذلك لمدة 12 دقيقة على الأقل، ومرتين في اليوم لمدة 48 يومًا (تعتبر ماندالا كاملة أو دورة)، أو مرة واحدة في اليوم لمدة 90 يومًا. هذا هو التزامك. هذا هو جوروداكشينا الخاص بك (عرض تقليدي للمعلم).

يمكن لأي شخص ممارسة هذه الكريا والاستمتاع بفوائدها. ما عليك سوى اتباع التعليمات دون إجراء أي تغييرات. هذه كريا بسيطة ولكنها قوية للغاية.

يمكنك تذكير نفسك بأنني لست الجسد. أنا لست حتى العقل "في أي وقت خلال النهار.

**السائل:** ما الذي يمكن أن أكتسبه من هذا ؟

**سادجورو:** أين الحاجة للتأمل، أولاً وقبل كل شيء ؟ لم يكن بدء عملية الحياة خيارك الواعي، بل "حدث" لك. عندما ولدت كان جسمك صغيرًا جدًا، والآن نما. لذلك من الواضح أن الجسد شيء جمعته. إنه تراكم. ما تسميه "جسدي" هو تراكم الطعام. وبالمثل، فإن ما تسميه "عقلي" هو تراكم الانطباعات.

كل ما تراكمه يمكن أن يكون لك، ولكن لا يمكن أن يكون أنت. حقيقة أنك جمعتها تعني أنك جمعتها من مكان آخر. اليوم يمكنك جمع 70 كجم من الجسم، ولكن يمكنك أن تقرر جعله 60 كجم من الجسم. أنت لا تذهب للبحث عن تلك 10 كجم، لأنها كانت تراكما. بمجرد إسقاطها، تختفي. وبالمثل، بعقلك، إنه تراكم للانطباعات.

في اللحظة التي يتم فيها التعرف عليك في تجربتك، وفي اللحظة التي يتم فيها التعرف عليك بشيء لست كذلك، فإن تصورك يتلاشى تمامًا. لا يمكنك إدراك الحياة كما هي ؛ تصورك مشوه بشكل كبير. لذا في اللحظة التي تبدأ فيها تجربة هذا الجسد، الذي جمعته من الخارج، على أنه "نفسي"، في اللحظة التي تبدأ فيها في تجربة الانطباعات التي في ذهنك على أنها "نفسي"، لا يمكنك إدراك الحياة كما هي. سوف تدرك فقط الحياة بالطريقة الضرورية لبقائك على قيد الحياة، وليس بالطريقة التي هي عليها حقًا.

ومع ذلك، بمجرد أن تصبح إنسانًا، فإن البقاء على قيد الحياة مهم جدًا، لكنه لا يكفي. فلو اتيت الى هنا كأي مخلوق آخر على هذا الكوكب، لكانت الحياة ممتلئة. ولكن بمجرد مجيئك إلى هنا كإنسان، لا تنتهي الحياة بالبقاء. في الواقع، بالنسبة للإنسان، تبدأ الحياة فقط بعد تحقيق البقاء على قيد الحياة.

لذا فإن التأمل يمنحك تجربة، حالة داخلية حيث يتم فصل ما هو أنت وما هو لك. هناك مسافة صغيرة، هناك مساحة صغيرة بين ما هو أنت وما جمعته. في الوقت الحالي يمكننا أن نفهم هذا على أنه تأمل.

ما الفائدة من القيام بذلك ؟ إنه يجلب وضوحًا مطلقًا للإدراك. ترى الحياة كما هي. لا تشوهات حوله ؛ ببساطة رؤية الحياة كما هي. في الوقت الحالي، إذا رأينا هذه القاعة كعالم، فإن قدرتك على المرور عبر هذا العالم هي فقط إلى الحد الذي تراه بوضوح. إذا لم يكن لدي وضوح في الرؤية ولكن إذا كانت لدي ثقة وإذا حاولت المرور بهذا، فسأكون أحمق متلعثم. عندما لا يكون هناك تصور، يحاول الناس التغلب على ذلك من خلال بناء الثقة بهم. بدون وضوح التصور يحاول الناس تعويضه بأنواع أخرى من البدائل ؛ ولا يوجد بديل عن الوضوح.

بمجرد أن تفهم هذا تصبح متأملًا بشكل طبيعي ؛ تريد توضيح كل شيء والنظر إلى الحياة كما هي، لأنك تريد السير في الحياة بأقل قدر من الاحتكاك، دون التعثر في هذا أو ذاك.

**السائل:** لماذا يجب أن أقلب رأسي قليلاً ؟

**سادجورو:** الجلوس ووجهك مقلوب قليلاً ليس لأنك تريد أن ترى شيئًا يطفو في السماء أو تتخيل شيئًا ما. أنت تبقي رأسك مقلوبًا لأنه عندما "ينظر" نظامك إلى الأعلى يصبح متقبلًا. إنه مثل فتح نافذة. هذا يتعلق بأن تصبح متقبلًا للنعمة. عندما تصبح راغبًا ومتقبلًا، يتقوس جسمك بشكل طبيعي.

**السائل:** ماذا يفعل هذا التأمل ؟

**سادجورو:** ستخلق كريا مساحة معينة بينك وبين جسمك، بينك وبين عقلك. إذا كان هناك أي صراع في حياتك، فذلك لأنك تعرف نفسك بهذه الجوانب المحدودة من نفسك.

لذا فإن جوهر التأمل هو أنه يخلق مساحة ومسافة بينك وبين ما تشير إليه باسم "عقلك". كل المعاناة التي تمر بها مصنوعة في ذهنك، أليس كذلك ؟ إذا أبعدت نفسك عن العقل، فهل يمكن أن يكون هناك معاناة فيك ؟ هذه نهاية المعاناة.

الآن بينما أنت تتأمل، هناك مسافة بينك وبين عقلك، وتشعر بالسلام. المشكلة هي أنه في اللحظة التي تفتح فيها عينيك، تكون عالقًا بعقلك مرة أخرى.

إذا كنت تتأمل كل يوم، فسيأتي يوم تفتح فيه عينيك، ولا يزال بإمكانك تجربة أن العقل موجود وأنت هنا. هذه نهاية المعاناة. عندما لا يتم التعرف عليك بجسمك وعقلك، ستكون على اتصال بمصدر الخلق بداخلك. بمجرد حدوث ذلك، تحدث جريس.

سواء كنت هنا أو ما بعده، فهذه نهاية المعاناة. هذا يعني أن حقيبتك الكرمية بأكملها - ماضيك أو عقلك اللاواعي - قد تم تنحيتها جانبًا. لا يمكن أن يكون لها أي تأثير عليك. بمجرد أن لا يكون للماضي تأثير عليك، تصبح الحياة إمكانات هائلة. كل نفس يصبح مثل هذا الاحتمال الهائل في حياتك، لأن الماضي لا يلعب أي دور في وجودك هنا الآن. إذا جلست هنا، فأنت حياة مطلقة. تصبح الحياة سهلة.

**السائل:** ما أهمية التنفس ؟ هل هناك ما هو أكثر للتنفس بشكل جيد من كونك بصحة جيدة ؟

**سادجورو:** التنفس هو الخيط الذي يربطك بالجسم. إذا أخذت أنفاسك، سوف ينهار جسمك. إنه التنفس الذي ربطك بالجسم. ما تسميه جسدك وما تسميه "أنا" تم ربطه بالتنفس. وهذا التنفس يقرر العديد من جوانب من أنت الآن. لمستويات مختلفة من التفكير والعاطفة التي تمر بها، تأخذ أنفاسك أنواعًا مختلفة من الأنماط. إذا كنت غاضبًا فسوف تتنفس في اتجاه واحد. أنت مسالم، تتنفس بطريقة أخرى. أنت سعيد، تتنفس بطريقة أخرى. أنت حزين، سوف تتنفس بطريقة أخرى. هل لاحظت هذا ؟

بناءً على هذا على العكس من ذلك، فإن علم البراناياما والكريا: من خلال التنفس بوعي بطريقة معينة، يمكن تغيير الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها وتفهمها وتختبر الحياة.

يمكن استخدام هذا التنفس بعدة طرق كأداة للقيام بأشياء أخرى مع الجسم والعقل. سترى مع إيشا كريا، أننا نستخدم عملية تنفس بسيطة، لكن كريا نفسها ليست في التنفس. التنفس مجرد أداة. التنفس هو تحريض، لكن ما يحدث ليس عن التنفس.

بغض النظر عن الطريقة التي تتنفس بها، فهذه هي الطريقة التي تفكر بها. مهما كانت الطريقة التي تفكر بها، فهذه هي الطريقة التي تتنفس بها. حياتك كلها، عقلك اللاواعي كله مكتوب في أنفاسك. إذا قرأت أنفاسك للتو، فإن ماضيك وحاضرك ومستقبلك مكتوب هناك، بالطريقة التي تتنفس بها.

بمجرد أن تدرك هذا، تصبح الحياة مختلفة تمامًا. يجب أن تكون معروفة من الناحية التجريبية ؛ إنه ليس شيئًا يمكنك طرحه بهذه الطريقة. إذا كنت تعرف نعيم الجلوس هنا ببساطة، فإن سعادة مجرد القدرة على الجلوس هنا ببساطة، وعدم التفكير في أي شيء، وعدم فعل أي شيء، والجلوس هنا ببساطة، مجرد كونك حياة، فستكون الحياة مختلفة تمامًا.

بطريقة ما، ما يعنيه هذا هو أن هناك اليوم دليلًا علميًا على أنه بدون تناول قطرة من الكحول، دون تناول أي مادة، يمكنك ببساطة الجلوس هنا والتخدير أو الرجم أو الشرب بنفسك. إذا كنت على دراية بطريقة معينة، يمكنك تنشيط النظام بطريقة تجعلك إذا جلست هنا، فهذه متعة هائلة. بمجرد أن تكون مجرد الجلوس والتنفس متعة كبيرة، ستصبح لطيفًا للغاية ومرنًا ورائعًا لأنك طوال الوقت في حالة رائعة داخل نفسك. لا مخلفات. يصبح العقل أكثر حدة من أي وقت مضى.

**السائل:** ما هو تأثير نطق الصوت «ااا» علي ؟

**سادجورو:** عندما تنطق بصوت "ااا"، يتم تنشيط مركز الصيانة في جسمك. هذا هو مانيبوراكا شاكرا، أو مركز السرة. يقع مانيبوراكا أسفل سرتك بثلاثة أرباع البوصة فقط. عندما كنت في رحم والدتك، كان أنبوب "الصيانة" متصلاً هناك. الآن اختفى الأنبوب، لكن مركز الصيانة لا يزال في سرتك.

الآن كما يوجد جسم مادي، هناك جسم طاقة كامل نشير إليه عمومًا إما برانا أو شاكتي. تتدفق هذه الطاقة، أو برانا، عبر الجسم في أنماط معينة ثابتة ؛ إنه لا يتحرك بشكل عشوائي. هناك 72000 طريقة مختلفة تتحرك بها. بعبارة أخرى، هناك 72000 مسار في النظام يتدفق من خلاله. لذا فإن النادس هي مسارات أو قنوات في النظام. وليس لها مظهر مادي ؛ إذا قطعت الجثة ونظرت إلى الداخل، فلن تجد هؤلاء الناديين. ولكن عندما تصبح أكثر وعياً، ستلاحظ أن الطاقة لا تتحرك عشوائياً، إنها تتحرك في مسارات ثابتة.

عندما تنطق بالصوت "ااا"، سترى أن الارتداد سيبدأ بحوالي ثلاثة أرباع البوصة تحت السرة وينتشر عبر الجسم. الصوت "ااا" هو الارتداد الوحيد الذي ينتشر عبر الجسم لأن هذا هو المكان الوحيد الذي يلتقي فيه 72000 نادي ويعيدون توزيع أنفسهم. يجتمعون جميعًا في مانيبوراكا ويعيدون توزيع أنفسهم. هذه هي النقطة الوحيدة في الجسم من هذا القبيل. إذا قمت بنطق الصوت "ااا"، فإن أصداء هذا الصوت يتم حملها مباشرة عبر النظام.

يمكن أن يساعد هذا الارتداد بشكل كبير في تنشيط مركز الصيانة الخاص بك. سيؤدي تنشيط هذا المركز إلى تحقيق الصحة والديناميكية والازدهار والرفاهية.

