

بارقه هاي سكوت Sparks of Silence

مهريابا
بارقه هاي سكوت
Sparks of Silence



گوهرهاي برگزيده از سخنان مهريابا

Selected Pearls of Avatar Meher Baba's Silent Words

گردآوری کننده: آنا کانداله

برگردان به فارسی: محسن خاتمی

Compiled by:
Anna Khandale, M.A.

Translated into Persian by

Mohsen Khatami

محتوای کتاب

مقدمه مترجم

۱. وابستگی ها و نگرانی ها (نگرانی)
۲. عشق وسیله است (هدف خداوند است)
۳. روزه ی واقعی
۴. بوی دکان شیرینی پزی بابا (بازی آمدن و رفتن)
۵. تصویری ذهنی (نام کی باید به یاد سپرده شود؟)
۶. قدرت عشق (عشق واقعی)
۷. موهبت اندوه

۸. شادمان بمان
۹. کار بابا (عشق الهی)
۱۰. کوچترین نفاق... (برکه ای از آب کثیف)
۱۱. عشق الهی _ در هر موجود
۱۲. عمل و نتیجه ی آن (کارها را به خداوند نسبت بده)
۱۳. مرگ و تاثیرات ذهنی (مرگ)
۱۴. دشوارترین کار (خودت را برنده شو)
۱۵. تولید عشق (عشق را خلق کن)
۱۶. ارتباط مستقیم (دعا ها)
۱۷. قطب یا نقطه ی کانونی (نیایش قلبی)
۱۸. صدای دل (صداقت را به یاد بسپار)
۱۹. گنجینه ی خوشبختی بابا (رنج کشیدن)
۲۰. پشه بند بابا (بر من مراقبه کن)
۲۱. تحمل صبورانه (برای یک عاشق خداوند)
۲۲. حالتی ورای ذهن انسان (حالت نیرویکالپ)
۲۳. راه قهرمانان (طریقت معنویت)
۲۴. همچون درخت (خدا را بخواه یا دنیا را نمی توانی هردو را بخواهی!)
۲۵. به دشواری حمل کردن هیمالیا روی سر (سنگ پرش)
۲۶. وقتی خشمگینی، فراموش کن
۲۷. خواسته
۲۸. فقط خداوند واقعی است
۲۹. به دیگران یاری برسان
۳۰. ضروری ترین چیز (گام ها)
۳۱. یک حماقت تمام (نیایش توسط واسطه)
۳۲. یادآوری خداوند از صمیم قلب
۳۳. سلطه ی سانسکاراهای حیوانی
۳۴. وانهادن اهریمن به نفع خیر (سانسکاراهای حیوانی)
۳۵. خادمی نیک و اربابی بد (ذهن)
۳۶. آن آب ادراک (به یکی بچسب)
۳۷. پرندگان قفسی (مرگ به مفهوم واقعی)
۳۸. سانسکاراها
۳۹. کوره ی زنده
۴۰. ذهن یعنی فکرکردن
۴۱. منبع لایزال (من عشق جاودانه ام)
۴۲. معنای گم کردن خود (جلال واقعی من)

۴۳. جنگ __ بازی الهی
 ۴۴. دنیای سراب : مایا __ ۱
 ۴۵. قهرمانان واقعی (مایا - ۲)
 ۴۶. محل کار بابا (آینه ی عشق)
 ۴۷. خوراک ذهن (ترک دنیا)
 ۴۸. ژرف ترین مکان (فکر کن و بشو)
 ۴۹. روح نامیراست
 ۵۰. فقط یک نفر... (مراقبه ی ذهن)
 ۵۱. عشق نیازی به تبلیغات ندارد (عاشق من)
 ۵۲. من سرور شخصیت یافته هستم
 ۵۳. قفس روح (خدا و مذهب)
 ۵۴. عشق برای خداوند
 ۵۵. تمام تقسیمات تخیلی هستند (حقیقت جاودانه)
 ۵۶. ماموریت بابا (آزادی از خواستن)
 ۵۷. تشنگی داشته باش (روحانیت)
 ۵۸. تو خود حجاب هستی

مقدمه مترجم

این نخستین کتابی است که در مهرآباد تهیه کردم تا با تعالیم *مهریابا* آشنا شوم و طبق معمول، بلافاصله دست به ترجمه اش زدم. کتابی کوچک و جیبی است و بدون مقدمه یا پیشگفتار. فقط در صفحه ی نخست اشاره شده که این مطالب از برگ های خاطرات روزانه مرحوم دکتر س. د. دشموک late Dr. C.D. Deshmukh گرفته شده اند. در حین ویرایش نهایی به نظر رسید که عناوینی که برای هر متن انتخاب شده، از آنجا که اختیاری و سلیقه ای بوده است، می تواند در ترجمه تغییر کند تا موثرتر باشد. بنابراین، آن ها را به سلیقه ی خودم و با درنظرداشتن روحیه ی عمومی خوانندگان فارسی تغییر داده ام و عنوان اصلی متن کتاب را در پرانتز آورده ام. البته در مواردی که عنوان اصلی مناسب بوده تغییری در آن داده نشده است. عباراتی که در {...} آمده اند از مترجم است. از آنجا که تغییر صفحه آرایی و حروفچینی این کتاب (برای درآوردن آن بصورت کتاب جیبی) هنوز برایم مقدور نیست، آن را فعلاً به همان ترتیب سابق و در صفحات بزرگ و ۴ تهیه می کنم تا اینکه اگر به خواست بابایم مهربان این کتاب بصورت چاپ معمولی درآمد، تغییرات لازمه در آن زمان داده خواهد شد.

با سپاس از ناخدای عزیزمان، مهربابای مهربان

محسن خاتمی

مهرآباد، هندوستان

چهارشنبه چهارم آبان ۱۳۸۴ = ۲۱ رمضان ۱۴۲۶ = ۲۶ اکتبر ۲۰۰۵. وابستگی ها و نگرانی ها
(نگرانی)

اگر اتصال خود را با دنیا گسسته کنی از تمام نگرانی ها آزاد می شوی.

در عین حال اگر هر نوع اتصال عمیق برقرار کنی

نگرانی ها بر تو چیره می شوند.

وابستگی ها مانند موها هستند: هرچه بیشتر به موها اجازه بدهی رشد کنند،

باید بیشتر آن ها را تمیز نگه داری و آن را روغن و شانه بزنی.

درگیری های دنیا نیز مانند این است: همیشه سرشار از مشکلات غیرلازم و دشواری ها؛ و سبب

تشویش مدام هستند.

تمام دنیا گرفتار چنگال شهوت برای زن و ثروت است؛

در حالی که هدف واقعی زندگی دستیابی به حقیقت است.

تا زمانی که خداوند را درک نکنیم، هدف از بدن یافتن به شکل انسان ناکام می ماند و هدف

واقعی زندگی ارضا نشده باقی می ماند.

نگرانی ها و دردسرهای دنیا به دلیل افکار هستند. افکار و افکار!

تفکر باید منقطع شود.

من فکر کردن دنیا را بر خودم خواهم گرفت که سلامت مرا

به شدت تحت تاثیر قرار خواهد داد.

۲. عشق وسیله است

(هدف خداوند است)

توفیق و شکست دنیایی، خوشبختی و بدبختی، از عواطفی که شما در هنگام یک بازی با ورق تجربه می کنید پایدارتر یا بااهمیت تر نیستند. در هنگام ورق بازی، شما بسته به اینکه بازی را برنده یا بازنده می شوید احساس خوشوقتی یا ناکامی می کنید. این زندگی و دنیای هستی، تا زمان {رسیدن به} خداآگاهی، مانند یک ورق بازی است. خداوند معشوق هدف است. عشق وسیله است. عاشق توسط عشق می تواند به معشوق برسد. خداوند در وضعیت ماورای پاراماتما paramatma {روح اعلیٰ}، عشق، نور و زندگی بی نهایت است. او همه چیز است. خداوند خواهان صداقت و قلبی باز است — نه نمایشی بیرونی از وراجی های بی معنی.

۳. روزه ی واقعی

اخلاص، دادن ذکات، نیایش و خواندن نام خداوند
تأثیراتی (در ذهن) تولید می کند که تأثیرات معمولی (بدن) را می سوزاند.
یک روزه ی واقعی یعنی گرسنگی دادن به ذهن و نه به بدن.
معنی ادراک خداوند یعنی تجربه کردن خواب عمیق در حالت بیداری.
خداوند در دورن تو است و برای یافتن او باید درون را بجویی.
ولی چگونه خواهی جست؟
با کوشش برای آفرینش عشق در قلبت برای او.
بجای اینکه عشق را با فریاد طلب کنی، باید خونت را در راه معشوق بریزی!
آیا کسی از میان شما چنین است؟
نگران نباشید، سعی کنید عشق بورزید.
با یادآوری من سعی کنید عشق را بیافرینید.

۴. بوی دکان شیرینی پزی بابا

(بازی آمدن و رفتن)
برای پیش رفتن به سوی زندگی واقعی و جاودانه و هستی بی نهایت،
مرگ یک گام ضروری است.

روح فقط منزلی جدید عوض می کند؛ بنابراین مردن چیزی بیش از
تغییر روپوش نیست. {مرگ} مانند هنرپیشه ای است که در نمایش های مختلف نقش های
متفاوتی را بازی می کند یا در همان نمایشنامه پوشش هایش را
در پشت صحنه تغییر می دهد و با لباسی دیگر در همان نمایش دوباره
ظاهر می گردد، یا می توان مرگ را با خواب مقایسه کرد.
تفاوت میان خواب و مرگ این است که پس از مرگ، فرد در بدنی جدید
بیدار می شود؛ در حالیکه در خواب انسان در همان بدن هشیار می شود.
حتی تجلیات خداوند (آواتارها) و مرشدان کامل نیز وقتی که وظیفه شان
به انجام برسد این دنیا را ترک می کنند،
بنابراین در مورد روح های معمولی چه می توان گفت؟

درک این بازی "آمدن و رفتن"،
این صرف کردن تأثیرات ذهنی (سانسکارها)، دشوار است.
حیوانات غریزه دارند و انسان ها شعور دارند،
ولی کسانی که به سمت من کشیده می شوند توسط الهام کشیده می شوند.
آنان بوی دکان شیرینی پزی مرا (عشق مرا) استشمام می کنند
و جذب آن می شوند.

۷. تصویری ذهنی

(نام کی باید به یاد سپرده شود؟)

وقتی که *Rama Rama* یا *Krishna Krishna* یا هر پیامبر دیگری را به یاد می آورید، می توانید تصویر او را پیش چشم ذهن بیاورید،

ولی در مورد خداوند چطور؟

تنها به یاد آوردن نام او معنایی ندارد.

این کار باید با اخلاصی تمام انجام شود:

با تصویری ذهنی از خداوند در پیش روی شما.

اگر تصویر او را در هر شکلی پیش رو داشته باشید، کار آسان می شود.

چگونه می توانید فقط با فکر کردن به خداوند تمرکز پیدا کنید؟

باید تصویر مناسبی از یک *Avatar* یا

یک مرشد حقیقی پیش رو داشته باشید.

۸. قدرت عشق (عشق واقعی)

عشق واقعی هرگز نمی تواند برای کسانی که دل هایشان با آرزوهای خودخواهانه تاریک

شده، یا با اتکای پیوسته به فریب ها

و تحریکات حواس گذرا ضعیف شده است رخ بدهد.

ولی برای آنان که قلبشان پاک و ساده است،

عشق واقعی همچون هدیه ای توسط لطف فعال یک مرشد فرا می رسد.

خداوند و حقیقت بسیار بسیار فراتر از شریعت، نظریات، جزمیات،

مراسم و تشریفات مذهبی هستند.

تسلیم شهوات نشوید.

وسوسه ها وجود دارند و عظیم خواهند بود،

ولی عشق شما به من باید بزرگتر باشد.

هیچ قدرتی بزرگتر از عشق وجود ندارد.

۷. موهبت اندوه

درد؟ این لطف من است.
این رحمت واقعی من است که بر تعداد بسیار بسیار اندکی {انسان} برگزیده
نازل می گردد. اینان دوستان من هستند.
اینان عشاق من هستند که من به ایشان موهبت اندوه و پریشانی را می بخشم.

این هدیه ای است بس بزرگتر از طلای پربها و به هرکسی داده نمی شود.
این هدیه فقط برای فرزندان عزیز من است.
به یاد داشته باشید که من کسانی را بیش از همه دوست می دارم که دل هایشان را می
شکافم و کسانی که با وجودی که قلبشان زخمی است با من می مانند.
اگر من دل های شما را نذر دم، چگونه مرا به یاد خواهید آورد؟
خداوند عزیز ما هم اینک و همینجا در تمام شما وجود دارد،
کسی که می داند شما فردا چه فکر خواهید کرد.
او تماماً دانش است و وقتی ما با صداقت به او عشق بورزیم،
او با ما یکی می گردد.
به خداوند عشق بورزید و درخواهید یافت که
"من با خداوند یکی هستم."

۸. شادمان بمان

در دنیا باش ولی از آن نباش.

به انجام وظایف ادامه بده،

ولی در چنگال توهم و سراب گرفتار نشو.

هرگز نگران نباش

و سعی کن با وجود دشواری ها همیشه شادمان باشی.

حتی در مواجهه با مصیبت ها سعی کن شادمان بمانی.

۹. کار بابا

(عشق الهی)

در برخی افراد این بذر پنهان عشق الهی در ژرفا قرار دارد و نه نزدیک سطح؛
و بنابراین، زمان بیشتری طول می کشد تا برخیزد.

و وقتی که شما، مانند بسیاری افراد، در این دوران تجلی الهی {آواتان}،
این فرصت شگفت انگیز را دارید که با شخص *آواتار* تماس نزدیک داشته باشید، این بیدار شدن
سریع تر است.

کار من بیدار کردن این بارقه ی الهی در هر فرد است.
این طبیعت من است که عشق بورزم و از همگان هیچ بجز عشق خالص نخواهم.
شاد باشید و در مورد هیچ چیز نگران نباشید.
فقیر ماندن با قلبی صادق و عاشق بهتر از گردآوری ثروت

از راه های غیر صادقانه است.
چرا در توهم و سراب دنیا غرق باشید،
وقتی که می توانید از آن بیرون بیایید و در اقیانوس دانش و سرور غرقه شوید؟
سعی کنید با داشتن اشتیاق برای خداوند در قلبتان عشق الهی را ایجاد کنید
و آنگاه همه چیز خواهید داشت.
از تنها دیدگاه واقعی روحانی، جنگ ها، نبردها و منازعات و غیره همگی
بازی های الهی هستند که خداوند با کمک توهم (مایا) (maya) آن ها را بازی می کند.
مایا، که هم وسیله ای برای به دام انداختن روح در سرسام توهمات است،
و هم وسیله ای برای آزاد سازی روح از چنگال جهل معنوی،
باید با آن برخورد شود؛ نه اینکه به دور انداخته شود،
بلکه باید بدون وابستگی به آن، با آن برخورد گردد.

۱۰. کوچکترین نفاق... (برکه ای از آب کثیف)

در درون شما آب کثیف هم هست (مانند استخر شنا)
و من همچنین باید آن را بیرون بیاورم تا جا برای آب تازه،
که عشق من است، باز کنم.
بنابراین من به طرق مختلف آب های کثیف را از همه بیرون می کشم.
من مشغول آموزش شما هستم، تا اینکه روزی بتوانید عمیقاً در اقیانوس من
شیرجه بزنید و آن گنج را به دست آورید.
اگر شما لمحّه ای از مرا، آنگونه که هستم، ببینید بیهوش خواهید شد.
به من عشق بورزید و به خداوند عشق خواهید ورزید.
و خداوند را باید با صداقت دوست داشت.
کوچکترین نفاق یا ناراستی شما را از خداوند بسیار دور می سازد.

۱۱. عشق الهی _ در هر موجود

بابای شما نامریی ولی همیشه حاضر است تا وقتی که می لغزید شما را بگیرد و راه درست را
نشان بدهد: که در غیر این صورت می توانستید راهتان را
در این سفر گم کنید؛ راهی که پر از دشواری ها است.
ولی آیا این ارزشش را ندارد؟
عشق الهی و خوشبختی الهی در انتظار کسی است که پیروز است
و تلخی پایان آن را تحمل می کند.
آن عشق پاک الهی که من منبع آن هستم در همه هست،
ولی همچون دانه ای در خاک،
باید رشد کند و راهش را به سطح باز کند.

۱۲. عمل و نتیجه ی آن (کارها را به خداوند نسبت بده)

نگرانی در مورد نتیجه ها خوب نیست و فایده ندارد.
فرد باید با صداقت به وظایف خودش عمل کند،
ولی نتیجه ها را باید همیشه به خداوند وانهاد.
کار انسان ها این است که عمل کنند و کار خداوند این است که مقدر سازد.
وارسته شدن از نتایج دشوار نیست ولی انسان ها تلاشی برای آن انجام نمی دهند.
طبیعت انسان این است که بیندیشد.
انسان باید تفکر کند ولی نباید نگران باشد.
سعی کن تمام اعمال خودت را به خداوند نسبت بدهی.
در هر موقعیتی که قرار داری، خوشحال باش،
زیرا این منم که تو را در آن قرار داده ام.
چهل و آفرینش دست در دست هم دارند.
هیچکس از عشق ورزیدن به من پشیمان نخواهد شد!
هیچکس از خدمت کردن به من پشیمان نخواهد شد.
هیچکس از تسلیم شدن به من پشیمان نخواهد شد.

۱۳. مرگ و تاثیرات ذهنی (مرگ)

فرد وقتی می میرد که سانسکاراهای زمخت او به مصرف رسیده باشند،
ولی ذهن و بدن لطیف سرشار از سانسکاراها باقی می ماند.
بین چهل تا هفتاد ساعت پس از مرگ، توجه سانسکاراها بیشتر در مکانی متمرکز است که بدن
در آنجا نگه داشته می شود.
طرف هشت تا ده روز بعد، روح آن مرده مطابق با سانسکاراها
{پی که گردآوری کرده} مراحل لطیف بهشت یا جهنم را تجربه می کند.
پس از ده روز به هیچگونه مراسم و تشریفات نیاز نیست.
بهترین رسم این است که سگ ها یا کلاغ های نزدیک مرده
{با آن جسد} تغذیه شوند، زیرا آن {حیوان}ها دیدی لطیف دارند،
باوجودی که آن ها هشیاری لطیف ندارند،
ولی قوای دیدن perception لطیف را دارند
و سانسکاراهای مردگان را به سمت خود می کشند.

۱۴. دشوارترین کار (خودت را برنده شو)

در هر موقعیتی بهترین حال را نگه داشتن،
هرگز ناراحت یا غمگین نبودن،
به آرامی و با عشق سخن گفتن،
هرگز کلامی درشت بر زبان نراندن،
وقتی کسی از شما چیزی را دزدی کرد، دچار هیجان نشدن،
بلکه از ته قلب گفتن که: "باشد که بابا به تو برکت دهد"،
این واقعاً دشوار است.
نفس را کنترل کردن دشوار تر از راه رفتن روی آتش یا شیشه است.
برنده شدن در جنگ دولت ها آسان است،
ولی دشوارترین کار برنده شدن خود است.
این تنها چیز واقعی در این طریقت است:
سری آرام نگه داشتن، تحمل کردن و همه چیز را قورت دادن.
وقتی خودت را برنده شوی بزرگترین نبرد را برده ای.
وقتی هیچ چیز تو را ناراحت نکند، در ابتدای راه هستی.
وقتی چیز را نخواهی، در وسط راه هستی
وقتی هیچ چیز همه چیز بشود، کامل شده ای.

۱۵. تولید عشق (عشق را خلق کن)

خدا را دوست بدار، زیرا که وقتی آن مرشد راستین می آید،
بند را می گسلد و آن پرنده را رها می سازد.
سالک می باید همیشه سعی کند به ورای هرگونه خواسته برود.
برای رسیدن به ادراک خداوند هیچ راهی آسان تر از گردهمایی صالحین satsang (تماس داشتن و
در همنشینی قدیسان و مرشدان بودن) وجود ندارد.
تفاوتی بزرگ است بین مراقبه ی یوگیان و مراقبه ی صادقانه
روی خداوند غیرشخصی بی نهایت، یا {روی} یک مرشد راستین sadguru
(خدای بی نهایت در شکل بشر).
مراقبه ی یوگی yogi به سامادی samadhi ختم می شود،
درحالیکه مراقبه از روی عشق، به اتصال می انجامد.
مراقبه ی یوگی در جایی پایان می گیرد که فعالیت عشق آغاز می شود.
این خدایی که معشوق نام دارد کیست؟
چون ما با عشق به او می رسیم.
من عشق هستم در شکل یک شخص.
با یادآوردن من تولید عشق کنید.

۱۶. ارتباط مستقیم

(دعاها)

برهمنان، مولوی ها و دستورها dastoords {روحانیون مذهب زرتشتی} برای عصرها است که دعاهاى مزدی hired prayers را با صدای بلند می خوانند و برای این {کار} اجرت دریافت می کنند. ولی هیچکس کوچکترین فایده ای از این نبرده است. دلیلش این است که هیکدام از آنان این دعاها را با صداقت و از ته قلب نمی خوانند. هیچ دل یا احساسی در آن نیست. توجه ذهنی و حواس آنان پراکنده است و این پرسه زدن ذهنی ادامه دارد. اگر دعاکردن با ذهنی روشن و با صداقت انجام شود دعای شخص مستقیم به خداوند می رسد.

۱۷. قطب یا نقطه ی کانونی

(نیایش قلبی)

مرشد راستین (قطب) Qutub ایستگاه اصلی بشریت است و اگر فرد او را با صداقت و با تمام قلب و از هر فاصله ی دور به یاد بیاورد، گریه اش شنیده می شود و ارتباط مانند یک شماره گیری تلفنی، مستقیم برقرار می شود. قطب مرکز است و نقطه ی کانونی که با هر موجود و با همه فاصله ای یکسان دارد. و او، بعنوان مرکز، نه تنها اهداف این دنیا و این کائنات را به انجام می رساند، بلکه اهداف سه دنیا و سطوح و مراحل متفاوت آن ها را نیز سامان می دهد.

قطب بر نیروهای بی نهایت و نامحدود حاکم است.

۱۸. صدای دل

(صداقت را به یاد بسپار)

ذهن در دام *maya* گرفتار است و نمی خواهد آزاد شود
و بنابراین برای کسب ثواب و فضیلت
نیایش های اجرتی hired prayers تقدیم می کند!
اگر می خواهی خداوند را به یاد بیاوری و یا عبادتی تقدیم کنی،
با تمام دل و ذهن خود با صداقت و وفاداری انجام بده.
حتی اگر بتوانی روزانه چند دقیقه او را به یاد بیاوری یا دعا کنی،
آن را با صداقت انجام بده.
یک دعای صادقانه دو دقیقه ای در مقایسه با وراجی کردن
برای ساعت ها نزد خداوند، تاثیر بیشتری دارد.
بی درنگ به گوش خداوند می رسد.

دلیلش این است که خداوند همیشه با صدای دل گوش می دهد.

۱۹. گنجینه ی خوشبختی بابا

(رنج کشیدن)

رنج می آید و می رود؛

خوشی می آید و می رود؛

لذت می آید و می رود.

این ها نیاز به بیشترین صبر و شهامت و متانت را دارند
و بالاتر از همه، عشق و اطاعت شما نسبت به من است.
هرکسی از من طرفداری کند از حقیقت طرفداری کرده است —
آن نور ازلی که برای همیشه دل های همگی شما را روشن می سازد.

گذشتن از تاریکی به نور؛ گذر از رنج به خوشبختی

از اغتشاش به هماهنگی.... پایان سفر خواهد بود.

تمام رنج ها را پایانی است.

خوشبختی روحانی پایانی ندارد. پایدار است.

با تسلیم کردن کامل خوبی هایتان،

و قوت ها و ضعف هایتان به من،

گنجینه ی خوشبختی مرا سهیم خواهید شد.

۲۰. پشه بند بابا

(بر من مراقبه کن)

افکار مانند پشه ها هستند،

قطعاً می آیند و شما را آزار می دهند؛
ولی شما باید پرده ای از تفکر در مورد من را نصب کنید؛
با اجازه دادن به تصویر الهی من، تا در پیش ذهن شما حاضر باشد.
روی من مراقبه کنید تا افکار دیگر بطور خودکار متوقف شوند.
بگذارید پشه بندی از مراقبه روی من،
وجودتان را که افکارگزیده است نجات بدهد.
برای آوردن تصویر من در پیش چشم ذهنتان،
به کارهای جسمانی متفاوت من فکر کنید _ اینجا و آنجا می روم،
سخنرانی می کنم، دیدار می دهم،
مریدان را می بوسم و درآغوش می کشم،
با مست ها mastsl کار می کنم،
روی صندلی ام می نشینم و غیره.
بنابراین، مراقبه شما بر فعالیت های مختلف من،
تمرکزی روی شکل من به شما می دهد.
مراقبه نباید باری مشکل زا یا کسل کننده باشد؛
باید سبب شمع بشود.

۲۱. تحمل صبورانه (برای یک عاشق خداوند)

تو نباید از انسانی که در پشت سر تو غیبت می کند متنفر باشی،
بلکه او مستحق ترحم است.
ما باید صبورانه تحمل کنیم.
اگر کسی به پدر تو ناسزا می دهد و تو به مادر او فحش بدهی،
چه تفاوتی بین شما هست؟
آنان در میان تمام تحریکات، درسی در آرام و صبور بودن
و تحمل کردن در هرگونه شرایط دشوار را به تو می دهند.
بنابراین آنان بزرگترین خدمت را به تو می کنند.
پس تحمل کن، ببخش و فراموش کن.
شاید از این کار بیزار باشی و بگویی که این ضعف آنان است.
ولی اگر بر این باور باشی و بازهم شروع به عیب جویی و ناسزا دادن کنی،
آیا همین ضعف تو را افشا نمی کند؟
آنوقت تفاوتی بین شما نیست.
بنابراین آرام بمان با سختی ها بساز و تحمل کن،
آنان را ببخش و همه چیز را زیاد ببر.

۲۲. حالي وراي ذهن انسان

(حالت نيرويكالپ)

من شعف بدن يافته هستم.

{اين} شكل جسماني من كه شما مي بينيد واقعي نيست.

اگر مي توانستيد شكل واقعي مرا ببينيد، خودتان نخواهيد بود.

ذهن محدود انسان كمترين دركي از اين حالت

سات چيت آناندا / sat-chit-ananda (قدرت-دانش-سرور بي نهايت) ندارد.

اين حالت وراي ذهن انسان است.

به آن حالت نيرويكالپ nirvikalp _ من خدا هستم _ مي گويند.

مقصد همه رسيدن به اين حالت است

و اين وظيفه ي هر فرد است كه براي رسيدن به اين منتها كوشش كند.

۲۳. راه قهرمانان

(طريقت معنويت)

اين طريقت پر از دشواري ها است و فقط قهرمانان مي توانند آن را ببينند.

دانشمندان زيادي هستند كه سخنراني مي كنند و در مورد فلسفه حرف مي زنند، ولي تنها يك

قهرمان است كه راه را مي نوردد.

مانند اين است كه تعادل خود را بر روي تيغه ي شمشيري حفظ كني.

بنابراين عاشق خداوند شدن، چنانكه خودت را از ياد بري،

به اين معني است كه چنان زياد به خدا بينديشي

كه ديگر نتواني به خودت بينديشي!

با فكر كردن مداوم به چيزي، شما در عمق، همان مي شويد.

ذهن سبب مي شود كه انسان چيزي بشود كه عميقاً به آن فكر مي كند.

۲۴. همچون درخت

(يا خدا را بخواه يا دنيا را : نمي تواني هردو را بخواهي!)

سعی کن همیشه مرا به یاد بیاوری و در مورد من صحبت کنی.
این بهترین شروع برای عشق ورزیدن به من است.
قبل از شروع و بعد از پایان هر کاری مرا به یاد بیاور.
قبل از اینکه کاری را شروع کنی به من فکر کن.
اگر باید چیزی بنویسی قبل از شروع به من فکر کن
و آنوقت در ذهنت بگو، "بابا، این تویی که می نویسی، نه من."
همچنانکه درخت رشد می کند و میوه هایش را بدون خودخواهی می بخشد،
شما نیز باید در بزرگی اخلاقیات و معنویات رشد کنید.
و آنگاه بدون خودخواهی، به دیگران که نیازمند هستند خدمت کنید.

۲۵. به دشواری حمل کردن هیمالیا روی سر (سنگ پرش)

وارستگی renunciation سنگ پرش طریقت روحانی است.
به محضی که وارستگی زاده شود، زایر وارد راه می گردد.
ولی چنان وارستگی دشوارترین کار است.
چیز آسانی نیست.
زیرا ذهن که ریشه ی تمامی اختلالات است، باید متوقف شود.
وقتی که ذهن از بین رفت فقط آنوقت است که وارستگی رخ می دهد.
ولی برای ذهن آسان نیست که متوقف شود و یا از بین برود.
مانند حمل کردن هیمالیا روی سر دشوار است.

۲۶. وقتی خشمگینی، فراموش کن

بر سر موضوعات بی اهمیت ناراحت نشو.
برای چیزهای بی ارزش گریه نکن.
حتی بر فرض که بهانه و دلیلی برای تحریک شدن داری
و حالت هیجانی و ناراحت است،
به آن هدف کوچک نجسب و با گونه های سرخ و حالت ابری روی آن فکر نکن.
بلافاصله که آن هیجان از بین رفت سعی کن خنک بشوی

و آنچه را اتفاق افتاد فراموش کن.
علت آن آزرده‌گی را برای همیشه از ذهن خودت بیرون کن.

۲۷. خواسته

خواسته‌ها در هر دو صورت مضر هستند:
چه برآورده بشوند و چه نشوند.
ناکامی و سرخورده‌گی نتیجه‌ی نهایی بیان خواسته است.
وقتی خواسته‌ای برآورده شد، خواسته‌ی دیگری وجود دارد که آماده است تا برآورده شود؛ و بازهم یکی دیگر، و همینطور ادامه دارد.
گریختن از چنگال خواسته‌ها کار آسانی نیست.
فقط مرشدان کامل می‌توانند خواسته‌هایشان را نابود کنند.
وقتی به یادآوری می‌نشینید روی من تمرکز کنید.
تصویر مرا پیش چشمانتان نگه دارید.
اگر این کار را بکنید، من ترتیب بقیه کار را می‌دهم.

۲۸. فقط خداوند واقعی است

همیشه یک فکر را در ذهن نگه دار: که فقط خداوند واقعی است.
خدا کیست؟ آنچه در هستی یگانه است.
هر چیزی که هست، آن یگانه است.
اگر بگویی چیزی هست، آنگاه همان چیز خدا است.
همه چیز دیگر بطور خودکار هیچ است.
و اگر هیچی وجود داشته باشد، آنگاه همان هیچی هم خدای یگانه است.
این همان خدا است که در یک زمان نقش‌های متفاوت را بازی می‌کند.
او نقش خدای کائنات را بازی می‌کند
که ورای همه‌ی موجودات هشیار است.

۲۹. به دیگران یاری برسان

دفاع کردن از ضعیفان شکلی مهم در خدمت بدون چشمداشت
و بخشی از کارما یوگا *karma yoga* است
و استفاده از زور وقتی برای این هدف باشد کاملاً موجه است:
بعنوان وسیله ای که منظور مطلوب را تامین می کند.
هدف، خداوند معشوق است. عشق وسیله است.
عاشق می تواند با عشق به معشوق برسد.
خداوند در مرتبه ی ورا ی پارآتما، عشق، نور و حیات بی نهایت است.
او همه چیز هست.
دنیا پر از موعظه گران و معلمان است.
هرگز از یاد نبرید که من برای آموزش دادن نیامده ام
و من به موعظه گران نیازی ندارم.

۳۰. ضروری ترین چیز (گام ها)

فراموشکاری دنیا و جاذبه های آن،
انسان را یک یوگی *yogi* می سازد.
ازیادبردن جهنم و بهشت،
انسان را یک یوگی اعظم *mahayogi* می سازد.
ازیادبردن نفس محدود خود،
انسان را خداآگاه *God-realized* می سازد.
فراموش کردن ازیادبردن،
انسان را کامل می سازد.
طریقت معنوی مانند صعود به قله های یک کوهستان است:
از میان تپه ها و دره ها و جنگل های پرخار،
و از کنار پرتگاه های عمیق و خطرناک است.
برای رسیدن به قله، اگر یک چیز از همه ضروری تر باشد:
عشق است.

۳۱. یک حماقت تمام (نیایش توسط واسطه)

کسی می گوید، "من وقت برای دعا کردن ندارم؛"
و بنابراین یک کشیش یا واسطه ای را اجیر می کند و از او کمک می گیرد.
این یک بهانه و یک دستاویز است.
این حماقت تمام است و کاملاً مسخره و بی معنی.
هیچ توجیهی ندارد.
این اهانتی به شعور فرد است.
آیا نیایش، عبادت یا درخواست ها از خداوند را هرگز می توان اجیر کرد؟
این ورای تصور انسان است.
غرقه در توهمات *مایا*، مانند این است که بار اعمال خود را
به دوش دیگران بیندازید و به او پول بدهید که آن ها را به خداوند برساند!

۲۲. یادآوری خداوند از صمیم قلب

از هرگوشه ی این دنیا، یادآوری خداوند از صمیم قلب،
حتی توسط بدترین مجرمین
یا توسط بی ارزش ترین و پست ترین فرد،
بلافاصله به گوش های خداوند می رسد.

من برای وردهای کشیشان ناشنوا هستم
زیرا فقط صدا است و قلبی در آن وجود ندارد.

چنین دعا های خشک و بی احساس،
هر چقدر هم که با صدای بلند و طولانی باشد،
و یا برای سالیان متوالی انجام شود،
تاثیری بر خداوند _ من، ندارد.

در عوض، اگر هر کسی با اخلاص و صدق به خداوند (من) دعا کند،
هرچقدر هم که دور باشد و هر مقدار هم که آهسته و نرم باشد،
من، بعنوان خداوند،
بی درنگ آن را می شنوم و یک ارتباط برقرار شده است.

۲۳. سلطه ی سانسکارهای حیوانی

تجربه ها و اعمالی که توسط تمایلات نفسانی
مانند شهوت، طمع و خشم، در مراحل تکاملی فروانسانی آفریده و ابقا شده اند،
آثار خود را بر روی ذهن در حال تکامل برجا گذاشته اند؛
و ذهن این آثار را انباشت کرده است:
همانطور که فیلم حرکات بازیگران را ضبط می کند.
بنابراین بد بودن آسان است و خوب بودن دشوار.

زندگی حیوانی، که آگاهی انسانی از آن پدیدار می گردد،
عمدتاً توسط شهوت حیوانی، طمع حیوانی و خشم حیوانی تعیین می شود؛
با این وجود، گاهی حیوانات کیفیات خوب مانند خدمت بدون چشمداشت،
عشق و صبر را پرورش می دهند.

اگر تمامی سانسکارهای حیوانی بد بودند و هیچکدام خوب نبودند،
پیدایش تمایلات نیک در آگاهی انسان غیرممکن می بود.

۳۴. وانهادن اهریمن به نفع خیر (سانسکارهای حیوانی)

باوجودی که برخی از سانسکارهای حیوانی خوب هستند،
بیشترشان بد هستند؛
بنابراین در شروع، آگاهی انسان خودش را تحت نیروی وادارنده ی درمی یابد
که بیشتر بد است.

دستیابی به سانسکارهای نیک توسط پرورش دادن تجربه ها و اعمالی
مخالف با تجربه ها و اعمال حاکم در زندگی حیوانی صورت می گیرد.

مخالف شهوت عشق است؛

مخالف طمع سخاوت است

مخالف خشم تحمل یا شکیبایی است.

انسان با سعی کردن به زندگی با عشق، سخاوت و تحمل،
می تواند تمایلات شهوت، طمع و خشم را پاک کند.

بنابراین، روند عمومی برای رهاساختن خود از محدودیت های سانسکاراها
باید توسط وانهادن بد برای خوب است.

راه الوهیت طریق وانهادن اهریمن به نفع خیر است.

۳۵. خادمی نیک و اربابی بد (ذهن)

ذهن خادمی نیک ولی اربابی بد است.
این یعنی که اگر آن را در کنترل داشته باشی،
طبق خواسته ات عمل می کند.
اگر ذهن بر تو کنترل داشته و راه خودیش را برود، ارباب بدی است.
وقتی که کنترل ذهن بر تو محکم شد، تو گم شده ای!
ذهن انبار خواسته های پست است و همیشه تو را گمراه می سازد.
ذهن مهری از خواسته های حیوانی را از میلیاردها سال روی خود دارد.
اگر ذهن را کنترل کنی، خواسته ها غیرفعال می شوند.
چون ذهن همچنین از زندگانی های انسانی خواسته های نیک هم دارد،
این خواسته ها به کار گرفته می شوند.
ذهن خادمی نیک و اربابی بد است.

وقتی سوار اسب می شوی، اگر از کنترل خارج شود چه می کنی؟
اگر عصبی و خشمگین شوی نمی توانی اسب را کنترل کنی.
اگر روی ذهنت کنترل داشته باشی، آن حیوان ساکت می شود،
کنترل آن از بین می رود؛ هم سوار و هم اسب گم می شوند.
ذهن درست مانند آن اسب است؛
اگر در کنترل باشد خوب است ولی اگر حاکم شود خطرناک است.

36. آن آب ادراک (به یکی بچسب)

اگر در وسط حفرکردن (چاه) متوقف شوی و شروع کنی به حفر چاهی {دیگر} در مکانی دیگر،
هرگز به آب دست نخواهی یافت
و تمام رحماتت به هدر رفته است.

به همین ترتیب اگر پیوسته از نزد یک مرشد راستین به نزد دیگری بدوی،
هرگز به هیچ چیز نخواهی رسید.

فقط به یک مرشد بچسب.
حفر کن و حفر کن و به حفر کردن ادامه بده و یک روز،
آن آب ادراک را به دست خواهی آورد.

نگران چیزهای توهمی نباش.
خداوند همه چیز را می داند و همه کار را انجام می دهد.

خداوند واقعیت است و هرچیز دیگر توهم و سراب است.
فقط چیزی را در بیرون نمایش بده که در درون داری.

من *آواتار* هستم.
همان وجود ازلی.

۲۷. پرندگان قفسی

(مرگ به مفهوم واقعی)

راه خداوند بستری پوشیده از گل های سرخ نیست!
علاوه بر این، بطور غیرمنتظره ای دشوار است.
هرچه بیشتر سعی کنی که سایه ات را بگیری، دور تر می شود.

خداوند نه تنها به تو وابسته است، بلکه در درونت هست.
ولی باوجودی که او نزدیک تو است، نمی توانی او را ببینی،
چه رسد به آنکه او را بگیری.

بدان که دیدن یا ادراک خداوند در واقع مرگ است
(مرگ به معنی واقعی کلمه!)

مذهب یک قفس است و مردمانی که آن را پیروی می کنند
همگی پرندگانی هستند که در آن زندانی هستند.

هر فرد باید توسط تلاش فردی خود سعی کند این بند را بگسلد:
بعنوان مثال، با وارستگی یا بی توجه بودن به خوراک و نوشیدن.
ولی بالاتر از همه باید تلاش شود که با عشق از بند رها گشت.

بدون تسلیم شدن به یک مرشد کامل،
رهایی از تمام زاد و مرگ های آینده ممکن نیست.

۲۸. سانسکاراها

سانسکاراهاى دنیوی شخص، با همنشینی با یک وجود به خدارسیده، توسط گرمای روحانی مرشد می سوزند. برای همین است که افرادی که نزدیک یک مرشد راستین هستند منافع بسیاری می برند و فضایل کسانی که به مرشد خدمت می کنند در واقع، عظیم است.

ولی تماس آنان فقط وقتی می تواند شکل بگیرد که شما سانسکارهای خوب و اخلاص عمیق داشته باشید (آماده شدن در زندگانی های پیشین).

هر چه ما هستیم، به دلیل سانسکارهای ما است.

وقتی که تماماً از وابستگی های سانسکارها آزاد شویم خداوند را درک می کنیم.

فرض کنید که مورد هجوم خشم، شهوت و طمع یا هر گونه عاطفه یا احساس بد قرار گرفته اید. این کار *مایا* است. ولی فرض کنید که احساس گرسنگی یا تشنگی یا خواب آلودگی دارید که به سبب سانسکارها است.

اگر مورد استیلا و هجوم حمله های بد *مایا* قرار داری، آنوقت باید آن ها را به عقب برانی.

۲۹. کوره ی زنده

پندارها، گفتارها و کردارهای نیک موجودات انسانی تولید سانسکارهای خوب می کند و پندارها و گفتارها و کردارهای بد، تولید سانسکارهای بد می کند. ولی داشتن لطف مرشد راستین و دریافت ادراک خداوند اقبالی خوش است.

شما در طول اعصار مخلوطی از سانسکارهای نیک و بد را گردآوری کرده اید، مانند موهای سیاه و سپید در سر.

یوگی ها می توانند این سانسکارها را بطور سطحی پاک کنند:

مانند تراشیدن موهای سر؛

ولی یک مرشد راستین آن ها را کاملاً از ریشه بر می کند.

بنابراین برای متوقف کردن سانسکاراهای جدید و از بین بردن سانسکاراهای کهنه، در پی همنشینی با مرشدراستین باشید.

یک مرشد خداآگاه مانند یک کوره ی زنده است که همه چیز را می سوزاند: نیک، بد، گذشته، حال و آینده، تمامی سانسکاراها.

آثار متفاوت گناهان و فضایل سپری می شوند
ولی آثار روحانی از بین نمی روند و همیشه برای فرد معتبر هستند
و پیوسته در حال افزایش هستند و هرگز کاسته نمی شوند.

۴۰. نفرین ذهن

(ذهن یعنی فکرکردن)

ذهن چیزی وحشتناک است،
می توان آن را یک نفرین خواند!
کارش فکر کردن و فکر کردن است...
وقتی که نمی خواهیم در مورد کسی یا چیزی فکر کنیم،
بیشتر در آن مورد فکر می کند!

در حین مراقبه افکار دنیایی همیشه با حملات پیوسته ی خود وارد می شوند،
زیرا کار ذهن این است که فکر کند و فکر کند و فکر کند.

ولی یک اندیشمند و مراقبه کننده ی واقعی کسی است که به این افکار توجهی نکند و حتی در
میان قوی ترین حملات،
به مراقبه کردن روی تصویر مورد عبادت خودش ادامه بدهد.

۴۱. منبع لایزال (من عشق جاودانه ام)

من خدا هستم در قالب انسان __ که عشق کامل است.
پس طبیعت من این است که دوست داشته شوم.

من منبع این چشمه ی پاک عشق هستم
که هر کس از آن بنوشد تشنگی اش برطرف گردد.
این {منبع} نامحدود است __ مانند آسمان و اقیانوس __ و پاک همچون خداوند.

من آن تور یا دام هستم و کسی که ارزش داشته باشد در تور عشق من خواهد افتاد.
من عشق ابدی هستم.

به دوست داشتن من بیشتر و بیشتر ادامه بدهید
و عشق شما را با معشوقتان یکی می کند.

هرچیز دیگر توهم است __ فقط عشق واقعی و ابدی است:
گوهر اعظم.

۴۲. معنای گم کردن خود (جلال واقعی من)

شما هیچ نمی دانید که چهره های من چه چیزهایی را شامل می شوند.
در ابتدای خلقت، من تخلیه کردم و تمام خورشیدها،
ستارگان و کائنات بیرون آمدند.
این ها مدفوع من هستند!

ولی فقط تصور کنید!
وقتی این چیز کثیف این همه زیباست،
چگونه هرگز می توانید شکوه مرا تصور کنید؟

اگر حتی نیم نگاهی هم می توانستید از آن ببینید،
حواستان را ازدست می دادید.

"تا زمانی که خودت را گم نکنی نمی توانی خودت را بیابی."
این در خودش سه معنا دارد:

- خدا را چنان دوست داشته باش که خودت را از یاد ببری.

- خواهش های فروتر خود را برای روح نثار کن.

- رضایت و توکل کامل بر اراده ی خداوند {داشته باش}.

۴۳. جنگ __ بازی الهی

جنگ یک اهریمن لازم است.

این در نقشه ی خدا است تا بشریت را نسبت به ارزش های والاتر بیدار سازد.

مردم بخاطر کشور یا ایدئولوژی سیاسی خود

فداکاری های بی اندازه می کنند
و رنج های ناگفتنی را تحمل می کنند.

بنابراین همان ها نیز قادر هستند همین فداکاری ها
و شکیبایی ها را برای خداوند یا حقیقت داشته باشند.
خداوند ارزش زنده ماندن را دارد
و همچنین ارزش آن را دارد که بخاطرش بمیریم.

هرچیز دیگر، کوشش برای به دست آوردن ارزش های باطل و توهمی است.

۴۴. دنیای سراب : مایا __ ۱

تو باید نفس خویش را بسوزانی. باید غبار بشوی.
هرآنچه را که در مورد خودت می بینی مطلقاً هیچ است.
همه چیز کاذب است، یک توهم است،
یک نمایشنامه، یک فیلم، یک سراب!

اگر خودت را در کثافت دنیا غرقه کنی،
تاثیر منفی بر سلامت روحانی ات خواهد داشت.

بنابراین، من همیشه به هریک و همه می گویم که مجذوب مایا نشوند؛ ه
میشه صادقانه به خداوند دعا کنند و او را به یاد بیاورند.

محکم به پاهای من بچسبید و من شما را در طریق ادراک راهنمایی می کنم.

ذهنت را کنترل کن، یک زندگی پاک و خالص را زندگی کن.
خواسته ها را ترک کن و مرشدی را دنبال کن که خداوند را دریافته است.
فقط آنوقت است که در امان خواهی بود.

پیروی از یک مرشد به معنی ترک کردن ذهن است.

برای ازبین بردن سانسکاراهای فرد،
او باید با یک مرشد راستین که دانش الهی همیشه در او فروزان است اقامت کند.

۴۵. قهرمانان واقعی

(مایا - ۲)

در تماس و همنشینی با مرشد راستین، سانسکاراها انباشته می شوند
و همچنین خشک می شوند.
{او} عاقبت، با شعله ی لطفش، به سانسکاراها آتش می اندازد
و همه را زیرورو می کند.

مایا توهم محض (نیروی تخیل کردن) است.
جایی که شهوت، خشم و طمع وجود دارد، مایا هست.
کسی که مایا را ترک گوید همه چیز می یابد!

اسیر مایا نباش.

مایا را مطیع خود کن و خداوند را با تمام کمالش خواهی دید.
ولی مایا چنان قوی و بی رحم است که حتی بهترین افراد نیز
تسلیم فریب هایش می شوند.

قهرمانان واقعی که او {مایا} را می خورند بسیار نادر هستند.
پس محکم به پاهای من بچسبید تا راهتان آسان شود.

شما باید از حریف مخالف درسی بزرگ بگیرید.
بیاموز که آنان که دروغ های ریاکارانه در مورد کارهای تو منتشر
و بر ضد تو تبلیغ می کنند،
در واقع، بدون اینکه ازشان خواسته باشی،
به کارهای تو اهمیت می دهند.

۴۶. محل کار بابا

(آینه ی عشق)

آن خدایی که تو در جستجویش هستی، آنجا در آسمان نیست.
او اینجا روی این زمین است.

من او هستم.
من در تو هستم: پس در درونت به دنبال من باش.

من در هیچ مسجد و معبد و کلیسایی نیستم.
شاید ادعا کنی که این غیرممکن است.
آنوقت به من بگو: آیا چشمان تو، تو را می بیند؟
چشم ها می توانند دنیا را ببینند ولی نمی توانند تو را ببینند.
برای این {کار} باید در آینه نگاه کنی.

به همین ترتیب، باید خودت را توسط آینه ی عشق ببینی.

فقط یک مرشد کامل آن آینه ی عشق را دارد.

عشق مجموع و جوهر تمام ادیان است و تنها چیز بااهمیت در تمام فرقه ها.

شما در اقیانوس تقسیم نشده و غیرقابل تقسیم زندگی،
توسط جهل تقسیمات مهلک، بر اساس جنسیت، نژاد، ملیت،
مذهب و جامعه آفریده اید.
و شما به این جدایی های خودساخته اجازه می دهید
تا قلب شما را مسموم کنند و رابطه ی شما را خدشه دار سازند.

محل کار من باید قلب هرکسی باشد که مرا دوست دارد.

قلب هریک از شما باید معبد من باشد،
و معشوق باید کشیش آن معبد عشق باشد.

چنین معبدی اول می آید و سپس، آن کشیش.

۴۷. خوراک ذهن (ترک دنیا)

پیشانی های ذهن باید برود؛ ترک دنیای کامل آنگاه فرا می رسد.
برای خلاص شدن از این نفرین ذهنی باید سعی کنید
تا اشتیاق شما برای الوهیت چنان باشد که خودتان را از یاد ببرید.

دستیابی به ترک دنیا یعنی گم کردن خود؛
و شما فقط وقتی می توانید خودتان را گم کنید که در هریک از افکار،
گفتار و کردار خود، خداوند معشوق را حاضر نگه دارید
و نفس فروتر شما غایب باشد.

درست همانطور که بدن با غذا زنده است،
ذهن نیز با خواسته ها زندگی می کند
و زیاده روی در این خواسته ها به ذهن و نفس خوراک می دهد.

بنابراین، با گرسنگی دادن به ذهن از این خواسته ها،
نفس بسیار لاغر و ضعیف می شود.

۴۸. ژرف ترین مکان (فکر کن و بشو)

وقتی که خیلی زیاد عاشق باشی، خودت را از یاد می بری.
حالا چگونه این کار را در عمل تمرین کنیم؟
عشق ورزیدن به چیزهای دیگر، مانند مرد، زن، اتوموبیل، سگ ها و غیره
بطور خودانگیخته فرا می رسند؛ موهبتی نیستند،

بلکه خودانگیخته اند؛ طبیعی است.

عشق ورزیدن به خداوند تا حد مشخصی توسط تمرین
و در یک روند صورت می گیرد.

ولی عشق ورزیدن به خداوند بیشتر یک موهبت است.
برای عشق ورزیدن به بابا، باید به بابا فکر کنید.
اگر به بابا فکر کنی به خودت فکر نمی کنی.
هرچه بیشتر به بابا فکر کنی، به خودت کمتر فکر می کنی.

اگر در تمام اوقات به بابا فکر کنی نمی توانی به خودت فکر کنی.
آواتار یا مرشد کامل می تواند تمام دعاها و ناله های میلیون ها نفر را
در آن واحد بشنود.
در نظر او همه یکسان هستند.

ولی ناله ی شما باید از ژرف ترین مکان وجود شما برخیزد.
آنوقت بدون درنظر گرفتن فاصله، به گوش هایش می رسد.

تمام دعاها و اصوات، اگر از قلب نشات نگیرند فقط یک نمایش محض هستند.

تا زمانیکه آن ذهن هولناک وجود دارد افکار هستند و خواهند آمد.

سالک فقط باید با شدت پایداری کند و تا جایی که می تواند
از این افکار کناره بگیرد.

او نباید توسط حملات ذهن مختل یا ناراحت شود.

۴۹. روح نامیراست

بدن انسان مانند یک خوراک برای روح است.

شما برای تغذیه ی روح خود از بدن نگهداری و محافظت می کنید.

شما برای سالم نگه داشتن بدن خوراک می خورید

و مواد اضافی آن را دفع می کنید.

بدن وسیله ی پیشرفت روح است.

وقتی مدفوع شما دفع شد، خوراک تازه می خورید.

به همین ترتیب، با دورانداختن بدن کهنه (پس از مرگ)

شما یک بدن تازه می گیرید.

پس چرا نگران و گریان چیزی باشی که قانون طبیعت است

و نمی توان عوضش کرد؟

هزاران بدن انسان شاید بیفتند ولی روح نامیرا است و هرگز نمی میرد.

۵۰. فقط یک نفر...

(مراقبه ی ذهن)

اگر تعادلی بین سر و دل باشد بهتر است،
ولی ترکیب این دو و متعادل نگه داشتن آن ها تقریباً ناممکن است.

حتی در امور کوچک جزئی،
هوش بر دل حاکم است و حال دل را خراب می کند.
هیچ چیز بهتر از این نیست که اگر وظایف تو براساس خواسته ی من باشد
و با تعادلی بین سر و قلب.

آزمایش کن و من به تو کمک می کنم.
تنها یک نفر که واقعاً عاشق من باشد می تواند تمام دنیا را حرکت بدهد.

۵۱. عشق نیازی به تبلیغات ندارد. (عاشق من)

خداوند صدق بی نهایت است؛
و تازمانی که ما با صداقت او را دوست نداشته باشیم،
نمی توانیم او را بشناسیم.

با این وجود در ورای ادراک،
دلی سرشار از عشق می تواند آن درک نشدنی را درک کند.

اگر عاشق خداوند باشی با او یکی می شوی.
بنابراین راه حل در دست تو است.

عشق نیازی به تبلیغات ندارد.
برای انتشار عشق من در بین مردم باید همانطور که عاشق من هستی
آنان را به عشق من بیاوری.

بهترین راه این است که با نمونه ی وجود خودت به دیگران نشان بدهی
که چقدر مرا دوست داری.

۵۲. **من سرور شخصیت یافته هستم**
همه جا، در تمامی کائنات، سرور bliss وجود دارد.

همه چیز سرور است و سرور است و سرور!
ولی بشریت بیچاره ی جاهل نمی تواند از آن لذت ببرد.

تمامی کائنات سرشار از سرور است
ولی انسان با بی توجهی به آن، به دنبال خوشی های زودگذر رفاه،
نفوذ، مال و نام و شهرت است.

تمام این ها دروغ است و توهم؛
ولی بازهم انسان فقط دنبال این هاست.
این به سبب جهل اوست از آنچه که واقعی است.

۵۲. قفس روح (خدا و مذهب)

جزم ها و باورها، آداب و مراسم {مذهبی}
هرگز نمی توانند جوهره ی زندگی معنوی باشند.

هرگاه مذهب فقط امری مربوط به آداب و مراسم خارجی شده است،
برای روح یک قفس گشته است.

من نیامده ام تا قفسی دیگر به انسان بدهم،
بلکه آمده ام تا حقیقت محدودنشده را به دنیا افاضه کنم.

انسان از این فریب های زندگی نفسانی از شیر گرفته می شود.
او باید به میراث کامل الوهیت خویش دست بیابد.

۵۴. عشق

عشق برای خداوند، عشق برای هموعان؛
عشق خدمت کردن و عشق ایثار کردن...

خلاصه اینکه عشق در هر شکل و شمایل،
بهترین "بده بستان" در جهان هستی است.

عشق پویایی در عمل است و تاثیراتش واگیر دارد.
عشق عشق می زاید.
عشق یعنی رنج و درد برای خودت و خوشحالی برای دیگران.

برای دهنده، این رنج بردنی است بدون بدخواهی یا نفرت؛
و برای گیرنده یک برکت است، بدون منت.

عشق را می توان با یادآوری دایم مرشد بیدار کرد.

برای رها سازی انسان از قیدهای معنوی و برای کمک به او
برای به ارث بردن حقیقت، هیچ فداکاری ای زیاد نیست.

در راه انجام وظیفه برای یاری به دیگران برای یافتن خداوند،
باید از هرگونه رنج و فداکاری استقبال کنی.

۵۵. تمام تقسیمات تخیلی هستند

(حقیقت جاودانه)

آهسته ولی با یقین،

شما باید این حقیقت را در پای مرشد فرزانه جذب کنید.

آهسته و با یقین،

شما باید تعصبات را دور بیندازید و از تمایزات سطحی فاصله بگیرید.

آهسته و با یقین،

شما باید طریقت آن یگانه ی بی شکل و بی نام را طی کنید.

زمانی که آن یگانه بی نام را در ذهن و قلب خود به تخت نشانید،
الزاماً به بازی دوگانگی ها خاتمه نداده اید.

تمام زندگی یگانه است و تمام تقسیمات تخیلی هستند.
در این حقیقت ازلی که من آورده ام مستقر شوید.

۵۶. ماموریت بابا (آزادی از خواستن)

آزادی معنوی یعنی آزادشدن از تمام خواستن‌ها.
این خواسته است که زندگی را مقید می‌سازد.
تا به اوضاعی وابسته شویم که آن خواسته را برآورده می‌سازد.

اگر خواسته ای وجود نداشته باشد، وابستگی و محدودیتی وجود نخواهد داشت.
روح توسط خواسته‌ها به اسارت درآمده است.
وقتی که روح زنجیرهای خواستن را پاره کند
خود را از قید بدن، ذهن و نفس رها می‌سازد.

آزادی معنوی باید توسط خود فرد و برای خودش توسط جنگ هشیارانه
و پایدار برعلیه خواسته‌های پست تر، برده شود won.

اینک برای شما زمان آن فرارسیده است تا تمام خدمات خود را
در ماموریت من برای کمک به بشریت،
برای طی کردن طریق معنوی برای ادراک خداوند تقدیم کنید.

آن حقیقت ازلی که "فقط خداوند واقعی است" باید به روشنی درک شود
و بی چون و چرا مورد پذیرش قرار گیرد
و باید بطور روشن و صریح توسط گفتار و کردار بیان گردد.

۵۷. تشنگی داشته باش (روحانیت)

عملی ترین چیز در زندگی، داشتن ذهنیتی روحانی است.
نیازی به زمان، مکان یا شرایط خاصی ندارد.

برای روحانی زندگی کردن، هرگز خیلی دیر یا خیلی زود نیست.

این، فقط مسئله‌ی ساده‌ی داشتن نگرش درست ذهنی است
نسبت به ارزش‌های ماندگار، شرایط متغیر، نتایج قابل اجتناب
و داشتن احساسی از غیرقابل اجتناب a sense of inevitable.

روحانیت تمامی زندگی را در تمام اوقات پوشش می‌دهد،
ولی می‌تواند با خدمت بدون چشمداشت و عشق خالص
که مرزی نمی‌شناسد خیلی به آسانی به دست بیاید.

پاکی ذهن و بدن، که روحانیت عملی است،
هرگز در انحصار هیچ طبقه و فرقه‌ی خاصی نبوده و نمی‌تواند باشد.

انسان بودن به واقع عظیم است،
ولی بسا بزرگتر این است که با انسان انسانی رفتار کرد.

به خداوند ایمان داشته باش.
او بر یک یک انسان ها نظر دارد:
هیچکس را از یاد نمی برد.
ولی تو نیز نباید او را از یاد ببری.

تشنگی عشق می آفریند.
حالتی که از یوگا حاصل می شود، مانند حالت مستی است.
مانند انسانی مست است که افکارش مجموع نیست و محتوایی ندارد.

پس اشتیاق ایجاد کن و تشنگی داشته باش و همیشه فکر کن که،
"آه خدایا، کی با تو ملاقات می کنم؟ کی با تو دیدار می کنم؟"
و داشتن چنین تشنگی تولید عشق می کند.

۵۸. تو خود حجاب هستی

سعی کن مرا ببینی.

مرا صادقانه به یاد آور، همیشه؛ و در من گم بشو.

وقتی در من گم می شوی، مرا خواهی دید.

وقتی خودت را در جلو نگه می داری و مرا در پشت؟

خودت را کنار بکش و مرا خواهی دید.

خداوند با این آگاهی کاذب که او این بدن است نقشی را بازی می کند.

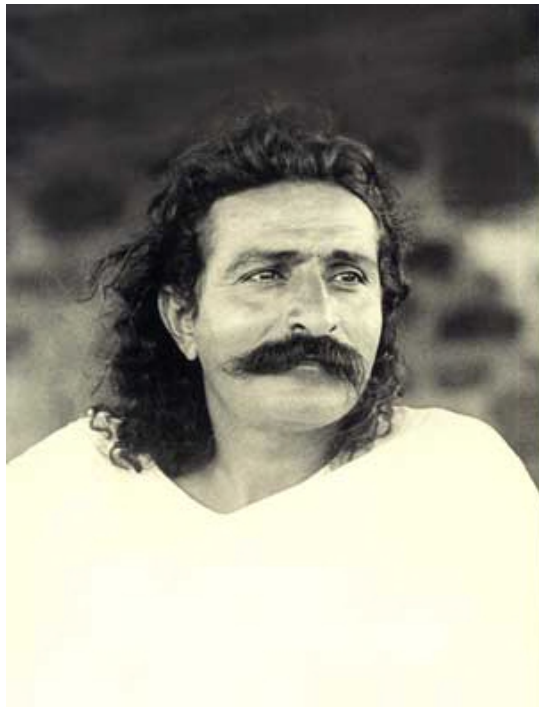
او نقش خالق را بازی می کند.

او با این آگاهی که خودش در خلقت وجود دارد نقشی بازی می کند.

شما مرا بیشتر و بیشتر در درون خود خواهید یافت

و در هر عملی که غیرخودخواهانه برای دیگران انجام می دهید.

خلاصه ای از زندگی مهربابا



زمانی که بشریت کاملاً به رعد سکوت او ناشنوا می شود، خداوند بعنوان بشر روی زمین بدن می گیرد.

آواتار مهربابا که توسط مردمان بسیار بعنوان *آواتار avatar* یا ناجی این عصر مورد احترام، عشق و پذیرش قرار داشته، از یک خانواده زرتشتی ایرانی در ۲۵ فوریه ۱۸۹۴ در بیمارستان *Sasoon Hospital* در شهر *پونا Pune* در ایالت *ماهاراشترا Maharashtra* در هندوستان به دنیا آمد.

آواتار هرگز به دلخواه خودش نمی آید. این موهبت وجود پنج مرشد کامل زمان است که ظهور او را شتاب می دهد و جزئیات زندگی او را هماهنگ می سازد تا زمانی که آنان اختیار تمامی خلقت را به خود خالق بسپارند و او را بعنوان *آواتار* اعلان کنند. در مورد *مهربان Merwan* (نام کوچک مهربابا) این پنج مرشد کامل این ها بودند:

۱. حضرت *باباجان Hazrat Babajan* اهل *پونا* که با بوسه ای بر پیشانی *مهربان* سرور بی نهایت را در یک لحظه به او داد؛

۲. *سای بابا* اهل شیردی *Sai Baba of Shirdi* که با دیدن *مهربان* جوان گفت "آه، پروردگار" *O-Parvardigar* و قدرت بی نهایت را به او عطا کرد؛

۳. *اوپانسی ماهاراج* اهل *ساکوری Upansi Maharaj of Sakori* که با گفتن "آدی شاکتی" *Adi Shakti* به معنی "یگانه ی ازلی" *The Ancient One* به او درود گفت و دانش بی نهایت را بر او ارزانی داشت.

۴. *نارایان ماهاراج* اهل *کدگان Narayan Maharaj of Kedgaon* و ۵. *تاج الدین بابا* اهل *ناگیور Tajuddin Baba of Nagpur* هستند.

مهربان در ۱۹۲۲، در بیست و هشت سالگی، با گروه کوچکی از مریدان خود که توسط شخصیت الهی او جذب شده بودند وهسته ی مرکزی مریدان نزدیک (ماندلی ها) *mandalis* را تشکیل می دادند، ماموریت الهی خود را آغاز کرد. آنان نام *مهربابا* را به *مهربان* دادند و از آن پس *آواتار مهربابا* خطاب می شد.

از دهم جولای ۱۹۲۵ *مهربابا* شروع کرد به رعایت سکوت. تا زمان مرگش در ۳۱ ژانویه ۱۹۶۹ او کلامی به لب نراند. در طول هفتاد و پنج سال ماموریت *آواتاری* خود روی

زمین، او خودش را در روستایی در نزدیکی شهر احمدنگر Ahmadnagar مستقر ساخت جایی که در طول جنگ جهانی اول یک اردوگاه نظامی بود و سپس به مهرآباد Meherabad شهرت یافت.

مهرابا در ابتدای دوران سکوت خود از طریق یک تخته ی الفبای انگلیسی که توسط ماندلی های نزدیکش خوانده و تفسیر می شد با دیگران ارتباط داشت. سپس او این تخته را هم کنار گذاشت و با علامات مخصوص خودش اشاره می کرد و سخن می گفت.



در مهرآباد، مهرابا بیشتر کارهای انسانی خود را که شامل تاسیس مدرسه ی شبانه روزی برای پسران، بیمارستان، پرستشگاه و اقامتگاه، اطعام مساکین و همچنین کارهای دورنی معنوی خودش با مست ها the Masts (روح های خدامست) بود انجام داد.

از ۱۹۳۰ به بعد مهرابا چندین بار به دور دنیا سفر کرد و به این ترتیب، توسط مامورین خود، به کار "کابل گذاری" laying cables برای ماموریت روحانی جهانی خود پرداخت. او برای یافتن "مست" ها به تمام نقاط هندوستان سفر کرد. در موردشان می گوید، "من مادر مست ها هستم. اگر خدایی وجود نداشت، مست ها هم وجود نداشتند." در مورد کار خودش با فقرا، نیازمندان و جذامین او چنین گفت، "هیچ چیز بیش تر از تعظیم کردن به خداوند در تمام این اشکال برای من خوشحال کننده نیست."

در ۱۶ اکتبر ۱۹۴۹، مهرابا با بیست نفر از ماندلی ها(مریدان نزدیک) وارد مرحله ای از زندگی شد که آن "زندگی جدید" New Life خواند. این یک زندگی بود که چندین شرط و پیمان بر آن حاکم بود: سرشار از ناامیدی hopelessness و ناتوانی helplessness، یک زندگی با پاکی مطلق، وانهادن تمام دروغ ها، گدایی خوراک روزانه و اتکای کامل به خداوند. در آن دوره بابا چنین مقرر داشت که نباید به او بعنوان مرشدان نگاه کنند، بلکه بعنوان یک همینشین و همراه، یک برادر بزرگتر. این زندگی جدید به یک دوران صد روزه در خلوت seclusion منتهی شد و سپس به یک دوران چهار ماهه که "مانوناش" manonash (نابودی کامل ذهن) خوانده شده منتهی شد. وضعیتی که در آن کثرت می رود و وحدت می آید، جهل می رود و شناخت می آید؛ قیدها می روند و آزادی می آید. ذهن که منبع جهل است برای همیشه از بین می رود؛ زیرا وقتی ذهن دیگر نباشد، جهلی هم نخواهد بود. در سال های ۱۹۵۲ و ۱۹۵۶ مهرابا دو سانحه ی عمده اتوموبیل داشت. مهرابا گفته است که هرگاه *اوتار* می آید او رنج های بشریت آن زمان را به خودش می گیرد. با این حال، این دو سانحه مهرابا را از دادن دیدارهای عمومی باز نداشت.



(سمادی اوتار مهربابا)

در سال های آخر زندگی، مهربابا با ماندلی های زن و مرد خود در مهرآزاد/Meherazad زندگی کرد. او تا زمان فروانداختن بدنش در ۱۹۶۹ در اینجا زندگی کرد. آرامگاهش (که سامادی samadhi خوانده می شود) در روی تپه ی مهرآباد است و در بقعه ای قرار دارد که خودش آن را در زمان زندگیش برای مقبره اش تعیین کرد و ساخت. همه ساله در سالروز مرگش (آمارتیتی) amarthiti که مصادف است با ۳۱ ژانویه، زاپیرین بسیاری از تمام دنیا برای ادای احترام و بیان عشق خود به مرشدشان به اینجا می آیند. برای آنان، آواتارمهربابا مهربان ترین پدر بوده و هنوز هست : کسی که آموزش هایش را برای آیندگان در قالب نوشتجات مختلف برجای نهاده است.