

۲۰۹۵۷۱۸

به نام خداوند جان و خرد

یزدگای خرد و فرزانیگی

جلد دوم

www.ketab.ir

۲۰۹۵۱۸۷

نویسنده

سرشناسه	: ولی بیگی، مجتبی، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدید آور	: یوگای خرد و فرزانی: حکمت‌های الهام‌بخش از سری سوامی شیواناندا ساراسواتی / گردآوری و تدوین مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی؛ ویراستار مژگان ولی بیگی
مشخصات نشر	: کرج: مهرسمان، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ج۲:
شابک	: ج۱: ۲-۲-۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۱۶؛ ج۲: ۳-۳-۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۱۶-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
موضوع	: شیواناندا، سوامی، ۱۸۸۷-۱۹۶۳ م.، کلمات قصار
موضوع	: Sivananda, Swami-- Quotations :
موضوع	: یوگا
موضوع	: Yoga :
شناسه افزوده	: البرزی، منوچهر، ۱۳۱۹
رده‌بندی کنگره	: BL۱۷۷۶/۳۹۲
رده‌بندی دیوید	: ۲۹۴/۵۵۶
شماره کتابخانه ملی	: ۶۰۸۶۸۳۹

تالیف و گردآوری: مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی

ویراستار: مژگان ولی بیگی

صفحه آرای و طراحی جلد: مژگان ولی بیگی

ناشر: مهرسمان

چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۳۰۰

قطع: رقعی

چاپ اول:

شابک: ۵-۹۶۲۱۶-۶۲۲-۹۷۸-۲

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰، نامبر ۶۵۹+۰۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹

پیش‌گفتار

مجموعه حائره که تحت عنوان یوگای خرد و فرزانه‌گی در دو جلد تهیه و تدوین شده است، مدتی بر آموزه‌های سوامی شیواناندا ساراسواتی از بزرگترین یوگی‌های قرن بیستم می‌باشد. از نگاه سوامی شیواناندا بازنه با کلمات، بحث‌های هوشمندانه فلسفی به شما در خودشناسی کمکی نمی‌کند. شما باید به طور هماهنگی سر، قلب و دست خود را از طریق به‌نگای ترکیبی بکار گیرید؛ آنگاه به کمال و توسعه جامع دست می‌یابید. این خیلی ساده است که بگوییم: من او هستم. من روح ام. اما خیلی سخت است که آن را احساس کنیم و یگانگی همه موجودات را ببینیم. تا

وقتی که ناپاکی های ذهنی از بین نرفته، هیچ رهایی ممکن نیست. چطور می توانید این احساس روح بودن را داشته باشید، وقتی ذهنتان دارای نوسان و بی قراری است. تنها کسانی که به ورای آگاهی جسمانی رفته اند، حقیقتا با اعتماد می توانند بگویند که این دنیا توهمی بیش نیست؛ این جهان همچون رویاست و سرابی بیش نیست. هر تمام مدت روز را در همین دنیای مادی زندگی می کنید. اگر می دان شیرین نباشد یا غذایتان نمک نداشته باشد، آشفته می شوید. خالی خسته کننده و بی معناست که بگویند من او هستم.

بسیاری فکر می کنند که به حالت توری با بالاترین حالت حکمت و فرزاندگی دست یافته اند، به ورای این آگاهی جسمانی رفته اند، اما به شکل ناامید کننده ای موقع تمرین عملی آن شکست می خورند. بودا و تمام قدیسان دیگر نیز مورد سخت ترین آزمون ها و امتحان ها قرار گرفته اند. وقتی قلب از طریق خدمت بدون چشمداشت و عشق به یگانه روح متعال پاک شد، آنگاه پایه های رستگاری ریخته می شود. گرداب های بد ذهنی که ذهن را درگیر می کنند، تنها با فیض پروردگار است که از بین می روند. طی هزاران زندگی

نیز نمی توانید تنها با تلاش فردیتان یا تمرین معنوی این گرداب های ذهنی را از بین ببرید. پروردگار تنها کسانی را انتخاب می کند که آرزوی فیضش را و رسیدن مشتاقانه به درگاه الهی را دارند و آنها را کامل و رهایی سازد.

از نظر سوامی شیواناندا، یک فرد ممکن است ساعت ها به وعظ و خطبه در مورد فلسفه و دهاها بپردازد یا به شکل های مختلف آیات از کتاب الهی کند یا ساعت ها به بحث و گفتگوهای طولانی در مورد یک آیه بپردازد، اما با اینحال حتی ذره ای عشق و ایثار یا شناخت عملی نزد و یگانگی تمام خلقت را کسب نکرده باشد. بدون اندک ذره ای خودشناسی، ینکارها تنها تمرین عقلی خشک هستند. ودانته تجربه زندگی است. یک ودانته برای آنکه بگوید معتقد به وحدت و یگانگی است، نیازی به تبیین ندارد. عطر و طعم شیرین الهی وحدت همیشه از او سرازیر می شود و همه این حس را خواهند کرد.

یک ودانته از اینکه در معبد در مقابل یک بت زانو بزند، شرم دارد. او احساس می کند که این عمل وحدت و یگانگی اش را از بین می

برد، اما وقتی زندگی قدیسان بزرگ این دنیا که به بالاترین درجه
 شناخت یگانگی دست یافته اند را بررسی می کند، می بیند که آنها
 در همه جا و در همه چیز، حضور آن یگانه متعال را می بینند و
 بدین خاطر نیز در مقابل تمامی مظاهر خلقت سر تعظیم فرود می
 آورند و آگاهی پشت همه آن نمودها را می بینند و آواز یگانگی را
 سر می دهند. همه ما، همه عناصر، همه چیزها از آن آگاهی متعال
 ایم و سرفراحت سنگی بی جان یا این جسم فیزیکی نیستیم. آنها
 کف معابد را جارو کردند، گلهایی را به پروردگار تقدیم کردند.
 آنها به بالاترین شدت سیقت و بگانگی هستی دست یافتند. آنها
 یگانگی را در تک تک اعمالشان نمایش دادند و اینگونه به یگانگی
 شهادت می دادند. آنها یوگی های عمیق بودند که قلب شان مملو از
 عشق و ایثار خالص بود. آنها تجسم خدمت، در چشمداشت و
 انتظار (کارما یوگا) بودند. آنها یوگای ترکیبی را تمرین می
 کردند.

چند ساعت می توانید با حضور کامل به مدیتیشن بپردازید. بسیاری
 بعد از یک ساعت و حتی کمتر ذهنشان پراکنده می شود. بعد از آن
 باید وقت خود را به خدمت پروردگار اختصاص دهید. صرفاً

نشستن در وضعیت های مدیتیشنی و بستن چشم ها بدون از بین بردن کثیفی و ناپاکی های قلب تان کمکی به شما در مسیر خودشناسی و سامادهی نمی کند. اگر کسی تنها برای نیم ساعت با حضوری کامل بتواند در مدیتیشن بنشیند، یوگی پویایی خواهد شد که از او آرامش، سرور، قدرت به همه کسانی که در ارتباط با او می آیند سر می آید.

یک پرنده نمی تواند بدون دو بالش پرواز کند. حتی پرنده ای که دو بال دارد اگر به تنهایی باشد باز هم نمی تواند پرواز کند. دم پرنده سبب ایجاد ثبات و جهت بدن به پرواز او می شود. این دم پرنده همان عشق (باکتی) است که سبب تعادل خرد (جنانا) و عمل (کارما) می شود. دو بال پرنده همان خرد (جنانا) و عمل (کارما) هستند. عمل (کارما)، عشق (باکتی) و خرد (جنانا) را برای رسیدن به کمال نیاز دارید؛ آنها سر، دست و پا را می گشایند و شما را در رسیدن به هدفان یاری می کنند. از نظر سوامی شیواناندا خودشناسی مهم ترین و والاترین هدف زندگی است که تنها با عشق، خرد و عمل قابل دستیابی است. آنگاه که

سالك سر، دست و قلب خود را براي حركت به سمت آن يگانه متعال
بكار مي بندد.

كتاب حاضر كه جلد دوم از مجموعه يوگاي خرد و فرزانگي است
مبنتي بر تعاليم سري سوامي شيواناندا ساراسواتي تهيه و تدوين
شده است. و هدف از اين جلد، قاطبي بر روش هاي بكار گرفته شده
در رتي خرد و فرزانگي است. نو آموز معنوي چگونه در مسير
خرد رفتن يكي گام برمي دارد و چه اصول اساسي را در زندگي
مدنظر قرار مي دهد... به همان سبك و سياق جلد اول، هر حكمت در
قالب مجموعه از مملات و سخنان پياپي مرتبط با هم ارائه مي
شود. همچنين همچون بيشتر كتاب هاي سوامي شيواناندا كه به
صورت رايجان در اختيار علاقمندان قرار گرفت، باز نشر اين
اثر نيز جهت اهداف غير تجاري كاملاً آزاد است.

همين جا بر خود لازم مي دانم تا از مژگانان و لب بكي جهت
ويراستاري و صفحه آرايي كتاب كمال تشكر را داشته باشم و
برايش از ايند منان سعادت و بهروزي را خواستارم. از
علاقه مندان، پژوهشگران و محققين خواهشمنديم تا با ارائه نكات
و تدهاي ارزشمندشان ما را در بهبود اين اثر ياري نمايند. اميد هر

بار این اثر به شکلی کاملتر به مخاطبان و علاقمندان حوزه
معنوی ارائه شود.

مهرسمان

مهرماه ۱۳۹۸

www.ketab.ir