کنفرانس تلفنی با ایران

مکالمه با کودکان و آموزگاران

کنفرانس ۲۹ اگوست ۲۰۰۶

کودک 11 ساله: ساتیام جان من چگونه می توانم پنج ساعت بر روی درس خواندم تمرکز کنم؟

ساتیام: تو ورزش می کنی؟

کودک: نه زیاد.

ساتیام: قبل از این که پنج ساعت بنشینی و درس بخوانی، باید انرژی ذهنت را از دست بدهی و این کار با ورزش و فعالیت بدنی امکان پذیر است. مثلاً می توانی از پله های خانه تان پایین و بالا بروی و یا دور خانه بدوی. این عمل مقداری از انرژی ذهن را می گیرد. تمرکزِ فکری بیش از یک ساعت، نتیجه بخش نخواهد بود. به طور مثال نیم ساعت درس بخوان و در این مدت اگر افکار و تصورات به سراغت آمدند با آن ها نرو و بعد فعالیتی انجام بده و باز دوباره به درس خواندنت برگرد. حتماً مدیتیشن انجام بده و هر موقع افکارت زیاد شد، با آن ها همراه نشو.

بچه ها نمی توانند بیش از نیم ساعت تمرکزِ عمیق داشته باشند.

کودک: چرا خداوند ما را آفریده است؟ چه هدفی از آفرینشِ ما داشته است؟

ساتیام: وقتی متوجه شوی که تو هم جزئی از خداوند هستی، آن وقت می فهمی که دختر بودنت، مدرسه رفتنت، درس خواندنت و تمامِ کارهای دیگری که به عنوان یک انسان و یا یک دختر انجام می دهی، نقش تو است. حقیقتِ اصلی تو خداوند است. وقتی تمرکزت به سکوت، صلح و خوشحالی درونی برود، متوجه می شوی که بازی کردنِ این نقش ها چقدر خوب و زیباست؛ آفرینش چقدر خوب است. آنگاه زندگی را به بهترین وجه انجام می دهی، چون می دانی که نقش واقعی ما، نقش الهیست و آن وقت نقشِ دنیوی را به نحو احسن بازی می کنی.

کودک: ساتیام جان می توانم سوالِ دیگری از شما بپرسم؟

ساتیام: بله.

کودک: ماه دیگر ماه رمضان است. آیا من باید روزه بگیرم؟

ساتیام (ساتیام با خنده ی گرمی می گوید)**:** من عاشقت هستم. اگر اینجا بودی تو را در آغوشم می گرفتم و می بوسیدم. عزیزم، چون تو فرزند پدر و مادرت هستی، باید رُلت را بازی کنی. وقتی بزرگ شدی و از خانه ی پدر و مادرت رفتی، خودت با فهمی که از خداوند داری با فرزندانت رفتار کن. (ساتیام خطاب به مادر و پدر کودک:) هر طوری که خودتان آرامش می گیرید همان کار را انجام دهید. هر چه که شما را به خداوند نزدیک می کند، همان کار را بکنید. من به شما برای داشتن این کودک تبریک می گویم. اگر شما از نماز و روزه آرامش می گیرید، به نحوی فرزندتان را قانع کنید که به

حرف هایتان گوش کند. اگر فرزند صد در صد از پدر و مادرش پیروی کند، ممکن است از راه خودش که شاید عمیق تر از راه پدر و مادرش باشد، منحرف شود. با او بحث کنید و بگذارید صادقانه هر چه می خواهد به شما بگوید. او ممکن است فکر کند که اگر روزه نگیرد گناه کرده است و این ترس در او احساسِ جدایی با خداوند ایجاد کند. باید این مانع برایش رفع شود تا خودش امتحان کند، چون در این صورت ممکن است خدا را به خودش نزدیک تر هم ببیند.

****

کنفرانس ۱۵ نوامبر ۲۰۰۶

آموزگار: من طی دو روز داستان برنده و بازنده را برای بچه های کلاسم توضیح دادم. روز سوم یکی از آن ها آمد و به من گفت "شما مشکل ما را حل کردید، ما در بازی های مان دیگر نه برنده داریم و نه بازنده".

ساتیام: (ساتیام می خندند) پس حالا درس دوم را می دهم. هر موقع وارد کلاس شدی به بچه ها بگو "سلام بر یکایک نور ها". در زنگ تفریح و یا زمان خداحافظی باز بگو "خداحافظ نورهای گوناگون، روز خوبی را داشته باشید". یا می توانی بگویی "سلام بر همه شما که در نور نشسته اید". البته در ابتدا جمله ی سوم را بیشتر می توانند درک کنند.

یادت باشد که بچه های خودت را هم اینگونه صدا بزنی. مثلاً صبح ها به جای صدا کردِ اسمشان بگو "آیا می دانید که در نور هستید! یا سلام نورهای الاهی". با این کار مدام به آن ها یادآوری می کنی تا در زمانی که نیاز است، بدانند چه کسی هستند.

همان شخص: حتماً. از فردا درس دوم را با بچه ها تمرین می کنم.

****

کودکِ ۸ ساله: وقتی دلهره دارم باید چکار کنم؟

ساتیام: زمانی که دلهره داری چشم هایت را ببند و بدان که نور خدا در وجودت است و به او اطمینان کن.

همین الآن چشم هایت را ببند و فقط بدان و قبول کن که نور خداوند تمام بدنت را پر کرده است. همیشه بدنت از نور خداوند پر بوده، و هیچ وقت نیست که پر نباشد. بعد بگو "خدای مهربان، من همه چیز، حتی دلهره هایم را به دستان تو می دهم. می دانم تمامی آن ها را به قدری زیبا درست خواهی کرد که اصلاً احتیاجی به داشتنِ دلهره نیست".

این کار را ۱۰ یا ۱۵ بار در روز انجام بده. وقتی چشم هایت را باز می کنی، بدان و قبول کن که خداوند همه ی کارها را برایت انجام می دهد. مادر و پدرت را سالم نگه می دارد، خودت و خواهرت را مواظبت می کند و حتی مراقبِ درس ها و دوستانت هم هست. همه چیز را به دستِ نورِ وجودِ خودت بده و رها کن، چون خدا در وجود و قلبت نشسته است. از

خداوند تشکر کن و بگو "خدای مهربان، ممنونم که همیشه با منی و باعث می شوی که دلهره نداشته باشم". این کار را انجام بده و ببین چقدر آرامش پیدا خواهی کرد. الآن آرام تر شدی؟

کودک: بله ممنونم.

ساتیام : خدا را شکر.

****

کنفرانس ۲۱ نوامبر ۲۰۰۶

آموزگار: دیروز قبل از این که کلاس را شروع کنم یکی از شاگردانم اجازه گرفت و گفت: من دیروز خیلی مریض بودم اما یک دفعه یادم آمد که شما به همه ی بچه های کلاس می گویید "نور کوچولو". پیش خودم گفتم که نور هیچ وقت مریض نمی شود، برای همین زود خوب شدم.

ساتیام: وای خدای من (ایشان شروع به خندیدن می کنند). متوجه هستید که یک کلمه، می تواند چه کارهایی انجام دهد.

****

آموزگار: در یکی از کلاس هایم دانش آموزی دارم که هر وقت از دست کسی ناراحت می شود با من و بچه های کلاس قهر می کند و هر چه من به او توجه می کنم فایده ای ندارد، دیروز تصمیم گرفتم که او را به اتاقِ مدیرِ مدرسه بفرستم، اما قبلاً از این کار بهتر دیدم که ابتدا با شما در این مورد مشورت کنم.

ساتیام: (ساتیام می خندد) اصلاً در کلاس به او توجه نکن، اما برایش نامه بنویس و بگو: من نمی دانم به چه دلیل قهر کردی؟ اما حتماً چیزی تو را ناراحت کرده است و نمی دانی که چه طوری ناراحتی ات را بگویی، برای همین با همه قهر می کنی. من حاضرم با تو دوست باشم، اما به شرطی که خودت این را از من بخواهی، در غیر این صورت هیچکس به تو محل نخواهد گذاشت.

نامه های کوتاه روی میزش بگذار.

همان شخص: در مدرسه ی ما نوشتن نامه برای بچه ها غدغن است، می توانم به جای نوشتن با او صحبت کنم؟

ساتیام: پس خصوصی با او صحبت کن. از او بپرس: مسئله ات چیست، چه اتفاقی برایت افتاده؟

در ابتدا به او بگو "تو نور هستی و فکر نمی کنم این طور رفتار کردن باعث خوشحالی ات شود. چیزی در قلبت وجود دارد که با این رفتار تو، بسته خواهد شد. نگذار عشق در قلبت بسته شود، اجازه بده که باز شده و به بیرون بریزد".

دو یا سه بار این شانس را به او بده تا با تو راحت شود و بتواند صحبت کند. در صورتی که با تو ارتباط برقرار نکرد، از کلاس بیرونش کن. بچه هایی که این کار را انجام می دهند عاجزانه می خواهند که یک نفر درکشان کند. البته نه آن درکی که قبلاً تو به او دادی، بلکه این درکی که الآن راجع به اش صحبت کردم.

****

کودک ۸ ساله: وقتی در مدیتیشن فکرمان می رود به فکرمان چه کار کنیم؟

ساتیام: وقتی در مدیتیشن فکرت می رود به جا های دیگر؟

کودک: بله

ساتیام: وقتی فکرت رفت به جاهای دیگر، مثلا خواستی راجع به بعد از مدیتیشن فکر کنی یا به دوستت، هر فکری آمد، توجه ات را به نور برگردان،گوش می دهی؟ هر فکری که آمد، اصلا مهم نیست چه فکری، محلش نگذار. بگذار فکر باشد، فقط توجه ات را بیاور به نور، به سینه ات، مثلا فکر کن خوشید هستی و نور از تو به بیرون می آید همان جا بنشین.
دومرتبه اگر دیدی توجه ات به افکارت است باز دو مرتبه توجهت را برگردان و فکر کن خورشیدی و اشعه های نور ازتو بیرون می آید.

چند دفعه اگر این کار را انجام دهی و با افکارت نروی، آن ها تمام می شوند، اما مواظب باش هیچ وقت با افکارت نجنگ و بگذار بیایند و بروند. تو فقط توجه ات را ببر به نور، بعد از چند مدت خود به خود درست می شود.

****

کنفرانس ۵ دسامبر ۲۰۰۶

کودک ۸ ساله: من وقتی عصبانی می شوم نمی توانم خودم را کنترل کنم، چه باید بکنم؟

ساتیام: دفعه ی دیگری که عصبانی شدی و احساس کردی نمی توانی خودت را کنترل کنی، به خودت نگاه کن و ببین از عصبانیت خوشت می آید یا نه؟ وقتی صدایت را بلند کردی و با عصبانیت گفتی: نه، نمی خواهم، نمی خواهم ... حرکاتت را نگاه کن و ببین آیا از حرکاتت خوشت می آید؟ اگر از حرکاتت لذت نبردی، بار دیگر کنترلت بیشتر خواهد شد.

بابا می گوید "در هنگام عصبانیت دو لیوان آب سرد بخورید". پس به محض این که عصبانی شدی، به آشپزخانه برو و یک یا دو لیوان آب سرد بخور؛ این کار انرژی عصبانیتت را کم خواهد کرد.

****

کودک ۱۱ ساله: ساتیام جان من می توانم تجربه ام را در مورد مدیتیشن اعتماد بگویم؟

ساتیام: بله، حتماً. من از شنیدن آن خیلی خوشحال می شوم.

کودک: چند روز پیش امتحان ریاضی داشتم و سر جلسه ی امتحان جواب بعضی از سوالات را نمی دانستم، برای همین مدیتیشن اعتماد را انجام دادم و وقتی روزِ بعد معلممان نمرات را خواند من بالاترین نمره ی کلاس را گرفته بودم.

ساتیام: می بینید! معجزه یعنی همین. من نمی دانم مردم به دنبال چه چیز می گردند؟ برگرداندن آزادی به یک کودک، حتی مهمتر از زنده کردن مردگان است.

من افتخار می کنم به تمام بچه هایی که مادران و پدرانشان با انجام تمرینات، طریقه ی درست زندگی کردن را به آن ها آموزش می دهند. این پدر ها و مادرها با نزدیک نشستن به آتش، باعث عوض شدن آینده ی بچه هایشان می شوند. من برای این زنده هستم تا بچه ها، به این زیبایی برای من از تجربیاتشان در این راه بگویند، در غیر این صورت هیچ علاقه ای به ادامه ی این رویا ندارم.

****

کودک ۸ ساله: بعضی از اوقات نمی توانم درسی را که خوانده ام به یاد بیارم، چه باید بکنم؟

ساتیام: لازم نیست کاری انجام دهی، هر کسی در این دنیا ممکن است مطالبی را فراموش کند. فقط یواشکی و آهسته با خودت بگو "چون خداوند در وجود من هست، در درون من هست، پس من ایمان دارم که اگر او بخواهد، به یاد می آورم." اصلاً ناراحت نشو، کم کم آن چیزی که می خواهی به یادت می آید، فقط اطمینان داشته باش که خداوند به یادت خواهد انداخت. باشه عزیزم؟ اگر هم یادت نیفتاد ناراحت نشو و خودت را سرزنش نکن.

کودک: سرِ کلاس ریاضی، معلمم سریع صحبت می کند اما من نمی توانم سریع بنویسم.

ساتیام: به او گفتی؟

کودک: نه

ساتیام: پس برو و به معلمت با محبت بگو: من خیلی دوست دارم ریاضیات را بنویسم و یاد بگیرم، اما سرعت نوشتم نسبت به گفتن شما خیلی کم است، ممکن است آهسته تر بگوید؟ و به خداوند که در وجودت است اطمینان کن و بگو "خداوندا کمکم کن تا بتوانم بنویسم."

کودک: ممنونم

ساتیام: خواهش می کنم عزیز دلم.

****

کودک ۸ ساله: این که می خواهیم کاری را انجام دهیم تا خیالمان راحت شود چیست؟

مادر کودک: از من هم این سوال را پرسیده است. می گوید: من دوست دارم کارهایم را سریع به اتمام برسانم تا خیالم راحت باشد، این چیست که می خواهم خیالم راحت باشد؟

ساتیام: (ایشان می خندند) آنقدر سوالت زیبا است که خنده ام گرفت، مثل این که قلقلکم بدهی. این افکار و ذهن تو است. این بار وقتی ذهنت خواست کارِ واجبی را انجام دهی تا خیالت راحت باشد، انجام بده، اما در صورتی که ذهنت باعث ناآرامی ات می شود یعنی مرتباً تکرار می کند "این کار را بکن یا آن کار را نکن" در سکوت بنشین، بعد از مدت کوتاهی این افکار از ذهنت خارج خواهند شد. بنشین و مدیتیشن نور را انجام بده، یعنی مجسم کن که نور الهی تمام وجود و اطرافت را پُر کرده است. بعد از مدتی متوجه خواهی شد، افکاری در ذهنت تکرار می شوند که تو به آن ها توجه نشان داده باشی. با نشستن و سکوت کردن، آن ها خود به خود از ذهن تو خارج خواهند شد. اما بهتر است که کارهای واجبت را هر چه سریع تر انجام دهی.

****

کودک ۱۱ ساله: چگونه می توانیم ناراحتی های زندگی مان را کم کنیم؟

ساتیام: ناراحتی ها همیشه در ذهن هستند. اگر خوب نگاه کنی می بینی پدر و مادری داری که از تو مراقبت می کنند و همچنین در خانه ی خوبی زندگی می کنی و به مدرسه ی خوبی می روی. ممکن است در مدرسه از چیزی ناراحت شوی اما همیشه به یاد داشته باش که آن عشقی که خودت به خودت می دهی مهم تر است از عشقی است که دیگران به تو می دهند چون اهمیتی که دیگران به تو می دهند از روی نفهمی است، یعنی یک روز می دهند و یک روز نمی دهند اما اهمیتی که خودت به خودت می دهی، بخاطر این است که می دانی با خداوند یگانگی و نزدیکی داری و این باعث آرامشت می شود. در این صورت اصلاً انتظاری از دیگران و این زندگی نداشته باش، فقط خودت را قبول کن و دوست داشته باش و از خودت و دیگران ایراد نگیر. در سکوت بنشین و نور را در اطرافت احساس کن و بدان به خداوند نزدیک هستی و به محض این که کسی در مدرسه حرف نامناسبی به تو زد، برای یک ثانیه چشمت را ببند و بگو "آه، من می دانم کی هستم اما او نمی داند کیست، پس در این صورت من او را می بخشم چون من بزرگی ام را احساس می کنم."

عزیز دلم همیشه به یاد داشته باش که خداوند در وجودت است و هیچ وقت اجازه نمی دهد زندگی، تو را ناراحت کند و همیشه از تو مواظبت خواهد کرد؛ به او اعتماد کن. این حرف من را از ته قلب باور داشته باش، نور خداوند همیشه در وجود توست، به همین دلیل هر موقع در زندگی ات احساس ناراحتی کردی به اطمینانی که خداوند در وجودت گذاشته است، برگرد.

****

کودک ۱۱ ساله: چگونه می توانیم وابستگی های مان را کم کنیم؟

ساتیام: مثلاً وابستگی به مامان و بابا؟

کودک: بله

ساتیام (پس از چند لحظه سکوت ادامه می دهند)**:** غصه ی وابستگی هایت را نخور، خداوندی که در وجود تو است همه ی این ها را درست خواهد کرد. فقط خودت را دوست داشت باش و اطمینانت را به او زیادتر کن. بر روی این جمله فکر کن "وقتی خداوند همه چیز هست و درون من هم هست"، پس من غصه ی دلبستگی هایم را نمی خورم و اطمینان می کنم که او خودش بهتر می داند که چه کاری باید انجام دهد. بدان که هیچ مسئولیتی نداری، همه مسئولیت ها را به الاهیتِ درونت بده. فراموش نکن که آزادِ آزادی، عزیز دلم.

****

کنفرانس ۱۲ دسامبر ۲۰۰۶

ساتیام: کودکی برای رفتن به مدرسه باید از وسط جنگل می گذشت، در اولین روز مدرسه، هنگامیکه پسرک از خواب بیدار شد به مادرش گفت: مادر من می ترسم از وسطِ جنگل به تنهایی رد شوم. مادر به او گفت : چرا می ترسی؟ دستت را در دستِ خداوند (کریشنا) بگذار، او خودش از تو نگهداری خواهد کرد. وقتی پسر از مدرسه به خانه برگشت، مادر فراموش کرد که از او در مورد رفتن و برگشتن به مدرسه بپرسد و او نیز چیزی نگفت. دو و سه روز گذشت، یک دفعه مادر یادش افتاد و از او پرسید: پسرم تو برای رفتن به مدرسه نترسیدی؟ پسر جواب داد: نه، مادر گفت: چه قدر خوب، دیدی که می توانی این کار را انجام دهی؟، پسر جواب داد: من که کاری نکردم، تو به من گفتی خداوند از من نگهداری می کند، من هم هر روز دستم را در دست او گذاشتم و از جنگل رد شدم.

منظورم از تعریف این داستان این است که بچه ها بی گناه هستند، و واقعاً هم برایشان اتفاق می افتد. تو فقط یک بار به شاگردانت گفتی نور هستند (خطاب به خانمِ آموزگار که در کنفراس شرکت دارد)، نگاه کن ببین چه اثری بر آن ها داشته است.

آموزگار: یک روز بچه ها از من پرسیدند: اگر ما از جنس نور هستیم، شما از جنس چه هستید؟ گفتم من هم از جنس نور هستم. بعد گفتند: بقیه ی بزرگتر ها چی، مادرمان؟ پدرمان؟، گفتم همه از جنس نور هستند. بچه ها به خانه هایشان رفتند و به همه ی بزرگترهایشان گفته اند: همه تان نور هستید ولی خودتان خبر ندارید.

امروز که از کلاس بیرون آمدم، مادری به جلو آمد و گفت: چقدر خوب است که شما داستان نور را برای بچه ها تعریف کردید، چقدر مطلبِ خوب و قوی به بچه ها گفتید. دیروز وقتی فرزندم به خانه آمد به من گفت مامان من از جنس نور هستم. با این کار شما بچه ها اعتماد به نفس پیدا کرده اند.

ساتیام: (از ته دل می خندند) بله به خدا همین طور است. خدا شاهد است پسر های من دیگر مرد شده اند، اما هنوز هم پای تلفن قبل از این که خداحافظی کنند به آن ها می گویم "یادتان نرود که هستید، یادتان نرود که نور هستید"، بعد در

قلبم احساس می کنم که یک نفس عمیق می کشند به این شکل (ساتیام نفس عمیقی می کشند) یعنی برایشان یک حالت رهائی (release) می آورد. قدرت حقیقت خیلی خیلی بیشتر از هر چیزِ دیگر است، منتها چون ما به آن اهمیت نداده ایم، به نظرمان می آید که قدرتِ افکار بیشتر است. حقیقت تنها قدرت است یعنی حقیقت آنقدر قدرت دارد که احتیاجی به قدرتش نیست. "آن" تنها چیز است.

همان شخص: یکی از شاگردانم از من سوالی کرد که به آن جواب ندادم تا از شما بپرسم. او پرسید که چرا بعضی از مواقع من تمامِ علائم مریضی را دارم، یعنی واقعاً مریض می شوم؟ ارتباط مریضی با نور بودنم در چیست؟

ساتیام: من ابتدا برای تو شرح می دهم و بعد خودت به زبان بچه گانه و خیلی ساده برایشان توضیح بده. به آن ها بگو زمانی که واقعاً درک کنید نور هستید، کم کم و کم کم تمام نقش ها در ضمیرتان ضعیف خواهند شد. آفرینش، ضمیر آگاهی است که همه ی نقش و نگار ها از آنِ اوست. صرفاً با گفتن این که ما دیگر نقش و نگار ها را قبول نخواهیم کرد، آزاد نخواهیم شد زیرا از طرفی دیگر، باور و اعتقادات جمعی بر روی انسان اثر می گذارند. چرا بچه ی تازه بدنیا آمده باید سرما بخورد؟ او که نمی دانست سرما خوردگی وجود دارد! به دلیل این که پدر و مادرش این باور را دارند. به دلیل این که تمامِ فضایی که بچه در آن وجود دارد این را پذیرفته است. یعنی معتقدند که سرما خوردگی وجود دارد. حال هر چه بیشتر متوجه نور و الهیت درونمان شویم، کم کم چتر باورها شروع به بسته شدن می کند. برای این که بچه هایی که الآن پای تلفن هستند بهتر متوجه شوند به زبان ساده تر می گویم، زمانی که شما بر روی الهیت و نور درونتان تمرکز کنید، نقش و نگار ها در ضمیر آگاهی تان کمتر خواهند شد. یادآوری می کنم که هر چه بیشتر این حقیقت را قبول داشته باشید، قبول های دیگر کمتر و کمتر خواهند شد. حال اگر صد در صد این حقیقت را قبول داشته باشیم اما باز سرما بخوریم، نشان دهنده این است که ضعف موقتی در ما رخنه کرده است و باور قدیمی را به ما خورانده است. در این مرحله به استاپ مدیتیشن بر می گردیم و بعد تیشه به ریشه ی این قبولِ نادرست می زنیم. وقتی دو هزار نفر قبول کنند که در هوای سرد انسان سرما می خورد از محالات است که سرما نخورند. اما چگونه می شود که خیلی از انسان ها در زمستان، یخ دریاچه را می شکنند و در آب یخ می روند اما هیچ اتفاقی برایشان نمی افتد؟ برای این که این باور برایشان خنده دار است، یعنی قبولش ندارند. ما هر چه را قبول داشته باشیم، برای مان زنده شده و در ضمیر آگاهی مان نقش می گیرد و هر چه که در ضمیر آگاهی نقش بگیرد تجربه مان خواهد بود. ما در خودشناسی نقش ها را کم کم پاک می کنیم. یعنی هر دویی را یک می کنیم و هر زشت و زیبایی را به الهیتِ خودمان برمی گردانیم. اگر بچه ها این کار را از بچگی شان انجام دهند، آزادیِ شان حتمی است.

همان شخص: ممنون، من سعی می کنم طوری برایشان توضیح دهم که متوجه شوند.

ساتیام: ابتدا خودت تمرین کن. با آن ها رو راست باش، بگو هر زمان از خوردنِ این حقیقت سیر شدم، در موردش با شما صحبت خواهم کرد. آن موقع است که صحبت هایت قدرت خواهد داشت.

همان شخص: خودم هم به همین نتیجه رسیدم برای همین به آن ها گفتم که بعداً در موردش صحبت خواهم کرد.

ساتیام: گفتگویت را دو یا سه روز به عقب بینداز، آن را برای خودت کاملاً باز کن تا معنی واقعی اش را متوجه شوی، این طوری لباسِ تنِ خودت خواهد شد. فقط گوش دادن فایده ای ندارد، باید در سکوت برده شود تا معنیش برایت زنده شود.

****

کودک ۸ ساله: شب ها قبل از خواب می ترسم، نمی دانم چرا؟

ساتیام: از تاریکی می ترسی؟

کودک: بله

ساتیام: یک چراغ خوابِ کوچک در اتاقت بگذار و بعد هر موقعِ ترس به سراغت آمد، بدان که خداوند در وجودت و در دلت است، بدان که نور خداوند به دورت حبابی کشیده است که هیچ چیز نمی تواند به تو دست پیدا کند. گوش می دهی عزیزم؟ دستت را بگذار در دست خداوند و شب ها بخواب، آن وقت ترست می ریزد.

کودک: بعضی وقت ها که می ترسم به دیواره ی تختم می چسبم.

ساتیام: خیلی از بچه ها این نوع ترس را دارند یعنی چیزِ غیر عادی نیست. هنگامی که می ترسی یادت باشد و هیچ وقت فراموش نکن، چه در روز و چه در شب، خداوند در وجودت است و مثل نور دور و برت را گرفته است و هیچ اتفاقی برایت نمی افتد. با این فکر خودت را آزاد نگه دار، یعنی خودت را در آن رها کن و راحت باش. امشب که می خواهی بخوابی با یاد آوری آنچه که من به تو گفتم بخواب. یادت باشد که خداوند کنارت خوابیده است و دستت را گرفته و احتیاج نیست از هیچ چیز بترسی، از هیچ چیز. حتی در تاریکی خداوند بیشتر با تو است تا در روشنایی، برای این که در روشنایی خیالش از تو راحت است ولی در تاریکی تمامِ مدت تو در آغوشش هستی.

****

کودک ۱۰ ساله: در مدرسه وقتی دوستانم با من بازی نمی‌کنند، به تنهایی می نشینم و ذکر می‌گویم اما برایم اثری ندارد.

ساتیام: ذکر خداوند حتماً اثر خواهد داشت، هیچ ذکری نیست که بی اثر بماند. ممکن است به نظر تو بی اثر باشد، اما اثر دارد. گفتن ذکر همیشه به من کمک کرده است. به این کار ادامه بده و حرفی که به تو می گویم را قبول کن؛ خداوند از تو جدایی ندارد و همیشه مراقب و محافظ تو خواهد بود، ترست را به دور بینداز تا متوجه شوی که چقدر ذکرهایت اثر داشته اند. هیچ وقت با ترس هایت نرو بلکه همیشه با شجاعتت همراه شو. باور داشته باش که "او" در وجودت است، باور داشته باش که در اطرافت است، در بالای سرت، پایین سرت، پشتت سرت، زیر تختت، روی تختت ، کنار دیوار تختت یعنی

کملاً محاصره ات کرده، این یک حقیقت است و من آن را با چشمان خودم دیده ام. هیچ وقت تصور نکن که من حرفی را بی دلیل بزنم. انجام بده و نتیجه اش را به من بگو.

****

شخصی می گوید: لطفاً مطلبی برای نوجوانان (۱۳ تا ۱۹ ساله) بگویید.

ساتیام: (نفس عمیقی می کشند) نوجوانی سخت ترین دورانی است که می توان افراد را به طرف حقیقت کشاند، یا قبل از آن می توانیم این کار را بکنیم یا بعد از آن، این را به یاد داشته باشید. تنها کاری که برای یک نوجوان می توان کرد این است که نور و حقیقتش را ببینید ولی نمی توانید به آن ها بگویید که چه چیز را می بینید، چون نه به حرفتان گوش می دهند و نه با شما هماهنگی می کنند، مگر این که قبلاً آن ها را آماده کرده باشید.

همان شخص: پسرِ من زمینه اش را دارد.

ساتیام: پسرِ تو زمینه ی عمیق دارد، یعنی عمقش را دارد ولی در حال حاضر آمادگی آن را ندارد که بنشیند و به حرف های تو گوش بدهد. تنها کاری که می توانی بکنی این است که در خلوتِ وجودِ خودت همان حقیقتی که برای خودت می بینی برای فرزندت هم ببینی. این چیزی است که کمکش می کند یعنی باید در خاموشی با او رابطه داشته باشی و صبر کنی تا از این دوران بیرون بیاید.

همان شخص: پس چیزی به او نگویم.

ساتیام: نه چیزی به او نگو، فقط حقیقت و نورش را ببین و در عین حال، همیشه و هرازگاهی به او بگو که: من اینجا هستم تا هر درد و دلی داری با من بکنی.

همان شخص: من صبح ها به او "تو نور هستی" را یاد آوری می کنم.

ساتیام: همان کافی است. هر موقع خواستی برایش نگران باشی، حقیقتش را جانشین نگرانی و دلواپسی ات کن. اما این دورانی است که باید کم و بیش خودشان، خودشان را پیدا کنند.

همان شخص: بعضی از مواقع که امتحان دارد خودش می گوید: می روم در درون تا ببینم که امتحانم را خوب دادم یا نه؛ یا ببینم که به اندازه ی کافی درس خواندم یا نه؟

ساتیام: خیلی خوب، خودش دارد انجام می دهد اما اگر تو بگویی نمی کند. فقط طوری با او رفتار کن که بداند راجع به هر مسئله ای می تواند با تو حرف بزند ولی دیگر به امید خودش بگذار تا تصمیم بگیرد که باید با تو حرف بزند یا نزند. برای این که او زمینه اش را دارد.

همان شخص: مرسی

****

مدیتیشن حضور برای کودکان

ساتیام: امروز می خواهم راجع به موضوعی صحبت کنم که برای بچه ها اهمیت زیادی دارد. اگر برای شما موقعیتی پیش آمد می توانید آن را باز گو کنید. حتی معلمعین می توانند به شاگردانِ کلاس خود آن را بیاموزند. مایل هستم راجع به همه جا بودن خداوند، تمام آگاه بودن خداوند و تمام قدرت بودن خداوند صحبت کنم. این بحث خیلی خیلی مهم است. قبلاً هم راجع به آن گفته ام، ولی خواهش می کنم که به این موضوع خوب گوش دهید.

هر مسئله ای که در زندگی ما پیش می آید با این سه جمله حل می شود، هر مسئله ای. مثلاً کودکی می گفت که بعضی از شب ها می ترسد و مطمئناً کسانِ دیگری هم هستند که از تاریکی می ترسند. من بچه ای را نمی شناسم که در یک زمانی و یا یک بار این اتفاق برایش پیش نیامده باشد. اگر چه این بحث بیشتر برای بچه هاست ولی بزرگتر ها هم مطمئناً به آن احتیاج دارند. زمانی که چنین مواردی اتفاق افتاد، شما می توانید مدیتیشن حضور یعنی جمله ی "خداوند همه جا هست" را که حقیقت دارد، بکار ببرید. بر روی این جمله تمرکز کنید **"چون خداوند همه چیز است و همه جا هست، پس من نمی توانم از آن جدایی داشته باشم".** این آگاهی و درک، ترس و شک را از انسان جدا کرده و از بین می برد. مفهومِ این که "خداوند همه چیز و همه جا هست" این است که نه تنها خداوند در درون ماست بلکه در اطراف ما نیز هست. این را فراموش نکنید که هر زمان احساس تنهایی و یا احساس ترس کردید، این جمله را که حقیقت هم دارد، تکرار کرده و روی آن تعمق کنید.

حال فرض کنید که مطلبِ خیلی مهمی را فراموش کرده اید؛ مثلاً درس، مسئله، نکته و یا قرارِ دکتر و... و می ترسید که مجدداً هم فراموش کنید. به محض این که احساس کردید قدرتِ عمل و یا درک و فهمِ چیزی را ندارید، جمله دوم را بکار ببرید **"چون خداوند دانا به همه چیز است و همه جا هست، بنابراین من نمی توانم دانایی و حضور نداشته باشم".** جمله ی دوم تمامِ ناراحتی های فکری را حل می کند. پس جمله ی اول تنهایی، ترس، وحشت، دلهره و اضطراب را از بین می برد و جمله دوم ذهن را آماده ی پذیرشِ دانایی، قدرت، حضور و... می کند.

استفاده ی جمله سوم به این طریق است که هر زمان تردید دارید و از شروع کاری می ترسید، یعنی فکر می کنید که قدمِ بزرگی است و یا شک دارید که چگونه مسئله ای را حل کنید، یادتان باشد که خداوند تنها قدرت است. بطور مثال اگر مریض می شوید به جای این که به سرما خوردگی قدرت بدهید، بر روی جمله سوم تعمق کنید **"چون خداوند تمام قدرت است، پس سرما خوردگی نمی تواند بر روی من قدرتی داشته باشد".** اگر به سرما خوردگی یا هر چیز دیگری قدرت بدهید، دو قدرت ایجاد می شود و خداوند می گوید که دو قدرت وجود ندارد بلکه فقط یک قدرت وجود دارد.

زمانی که شما روی یک قدرت که آن هم فقط از آنِ خداوند است تمرکز کنید، باورهای پوشالی و ترس‌ها کم کم محو می‌شوند، یعنی کم کم از روی صحنه ی ضمیرتان پاک می شوند. این تمیز کردن سبب آماده شدنِ زمین برای رشد

بذرهای حقیقت می‌شود. پس در این صورت با این سه جمله، با این سه حقیقت زندگی کنید **"خداوند همه چیز و همه جا هست. خداوند آگاه به همه چیز در همه جا هست. و خداوند تنها قدرت است."** این قدم های اولیه است. به مرور زمان یگانگی تان را با آن ها پیدا می‌کنید، چرا و چگونه یگانگی پیدا می‌کنید؟ توسط مدیتیشن هایی که قبلاً داده شده است. بطور مثال، **"چون خداوند همه جا هست، پس من چه می‌توانم باشم؟ چون خداوند تمام قدرت است پس چه قدرتی می‌تواند من را ناراحت کند؟ چون خداوند تمام آگاه است پس من چگونه می‌توانم آگاهی نداشته باشم؟"** دقیقاً مانند اتفاقی که در مدرسه برای این معلم افتاد، یک بچه سرما خورده بود و گفت "مگر خدا سرما می خورد؟ اگر خدا سرما نمی خورد و همه جا هست پس من هم نباید سرما بخورم"، به این طریق است که ما تمامِ یاد گیری ها و افکار غلط را دور می ریزیم و در نتیجه زمینه برای خودشناسی و یگانگی (union) آماده می شود و همانطور برای ازدواجِ الاهیت. این سه حقیقت باید سر لوحه زندگی مان شوند.

ساتیام(خطاب به کودکان): یادتان باشد که هر زمان از هر چیزی مثلاً دلبستگی، دلشورگی و یا از هر کسی مثلاً همکلاسی ها تان ناراحت شدید، به این سه حقیقت برگردید که "خداوند همه جا هست، پس با من هم هست، پس من جزئی از او هستم. خداوند همه چیز می داند پس من هم می دانم. خداوند تنها قدرت است پس به من کمک می کند، پس تاریکی نمی تواند ناراحتم کند و یا دزد نمی تواند به من صدمه بزند". این حقایق را از ته قلب قبول (باور) کنید تا این که تمامِ وجودتان در این حقیقت، خوشحالی و شادی کند.

ساتیام(خطاب به پدر و مادر ها): رمزِ آزادی، مخصوصا برای بچه ها، در همین سه جمله است.

شخصی می گوید: در این لحظه ما را هم آزاد کردید.

ساتیام: (می خندند) واقعاً. آزادی ساده است، اما آنقدر ما در ذهن بچه های مان انباشته ایم و آنقدر در ذهن ما پر شده است که روزها ی مان را با تکاپوی بیرونی شروع می کنیم. تمامِ مدت تمرکزمان را بر روی اینجا بروم، آنجا بروم، این کلاس را ببینیم، آن کلاس را ببینم گذاشته ایم، در حالی که وجود و حضورِ اصلی ما دائماً ما را به خاموشی دعوت می کند و می گوید "بیا، به سوی من، بیا. به سوی من بیا. با من هیچ بازی نیست. با من هیچ ریسکی وجود ندارد".

“Come to me; come to me; there is no game with me; there is no risk with me.”

وقتی که جسم ما به دنیا می آید ما هنوز در "خانه" هستیم. بعد ما را از خانه ی مان به بیرون می فرستند. وقتی از خانه خیلی دور شویم، البته که ترس می آید! آن هایی که در افکارشان از خانه خیلی دور شده اند، دائماً ترس و وحشت دارند و بعد گریه می کنند که ما را به خانه برگردانید. خانه در خاموشی و سکوت است، فقط آن زمان است که در خانه هستید. خانه در آن سه جمله و آن سه حقیقتی که گفتم است. حتماً بچه ها تان را به خاموشی دعوت کنید. هر شب قبل از خواب آن ها را در مقابل یک شمع بنشانید و به سکوت تشویقشان کنید. بوسیله این سه حقیقت به آن ها قوت قلب بدهید و نگذارید مانند دیگران (افکارشان) شبیه اختاپوس شود. تمامِ دست ها باید از داخل رشد کنند و از درون به بیرون گسترش

داشته باشند، نه از بیرون به درون. هر شب و هر شب این کار را انجام دهید. به یاد دارم که سال های سال همیشه من و تمام خانواده ام شب ها راجع به بزرگی خداوند شعر می خواندیم. با ذکر خدا، بچه ها را بخوابانید. یک سی دی ذکر برایشان روشن کنید تا آن ها با صدای ذکر بخوابند و با ذکر بیدار شوند. هر چه می توانید به آن ها تغذیه ی روحی بدهید، هر چه بیشتر بهتر. فراموش نکنید که مهم ترین چیزی که در زندگی تان دارید، بچه های شما هستند.

تا جایی که می توانید تغذیه ی روحی به آن ها بدهید چون در زندگی شان خیلی موثر تر از تغذیه های دنیوی، کلاس های متفرقه و یا کارهای دیگر است. من در اینجا مادرهایی را می شناسم که بچه های خود را از کلاس فوتبال به کلاس پیانو و از کلاس پیانو به کلاس فرانسه می برند در نتیجه هم مادر مریض است و هم بچه. مادر که راننده نیست، مادر تغذیه کننده است. واقعاً ما با این کارها چه چیزی به بچه ها یاد می دهیم؟ من نمی گویم بچه پیانو نزند و یا پنج زبان یاد نگیرد ولی قبل از این که ذهنش را پر از مسایل دنیایی کنیم، اول باید ریشه ی حقیقت و یا تخم آن را بکاریم، بعد چیزهای که دکوراسیونِ آن می شود را اضافه کنیم.

یادگیری باید از خانه شروع شود. هر کسی که به طرف من می آید به او می گویم که از خانه ی خود شروع کنید و همیشه مواظبِ چگونگی روابط خود با خانواده تان باشید. قبل از این که به فکرِ تغذیه دیگران باشید، دقت کنید که خانواده ی خودتان را به چه طریقی تغذیه می کنید. سای بابا چندین بار به خارج از مملکتش دعوت شد اما نپذیرفت و گفت "اول باید خانه ام، هندوستان را درست کنم". اولین خانه ی ما، قلب ما است. اما دومین خانه کجاست؟ آن خانه ای که سقفش روی سرِ ما است و درونِ آن خانه، بچه ها و همسر ما هستند. بنابراین انسان باید اول شخصاً تمرین کند و پس از آن که خبرگی پیدا کرد با بچه هایش تمرین کند و بعد کم کم این تمرین ها را به افرادِ خارج از خانه یاد بدهد.

شخصِ دیگری: من که همسر و فرزند ندارم چه طور؟

ساتیام: الان زمانی است که تو باید در خاموشیِ خانه ی خودت باشی و بعد که یگانگی ات زیاد شد، می توانی برای دیگران یک نور باشی. چون بچه و شوهر نداری، خیلی از افراد می توانند به خانه ات بیایند و خانه ی تو پناهگاهِ آن ها شود. ولی اول روی خودت کار کن، اول با خودت باش؛ هیچ عجله ای نیست. از این موقعیتی که خداوند به تو داده است و این غار روحانی که برایت درست کرده که همان خانه ات است، استفاده ببر تا زمانیکه که با صدای بلند به تو گفته شود که "تو حالا آماده هستی تا برای دیگران نوری باشی"، ولی نه قبل از آن!

****

کنفرانس ۱۹ دسامبر ۲۰۰۶

کودک ۸ ساله: ساتیام جان، من وقتی با مادرم مدیتیشن می کنم حواسم پرت می شود.

ساتیام: بعد از این که حواست پرت شد چه کار می کنی؟

کودک: پیش خودم می گویم خوب دیگر مدیتیشن تمام شده، بعد چشمانم را باز می کنم اما می بینم مادرم هنوز نشسته است و مدیتیشن می کند.

ساتیام: احساست چه بود؟ نمی خواستی به مدیتیشن ادامه دهی؟

کودک: چرا می خواستم اما حواسم به جاهای دیگر می رفت.

ساتیام: خوب برود، عیبی ندارد. وقتی متوجه شدی که حواست به جای دیگر رفته، آهسته و یواش تمرکزت را به نور برگردان، فکر کن که داخلت مثل یک آفتاب می درخشد، تصور کن نور آفتاب در وجودت هست و اگر دوباره حواست رفت به جایی دیگر، ناراحت نشو و به محض این که متوجه شدی، آهسته تمرکزت را به نور برگردان و اصلاً از دست خودت کلافه نشو.

(ساتیام به مادر بچه تذکر می دهند:) احتیاج نیست مدیتیشنِ بچه ها بیشتر از پنج دقیقه باشد.

مادرِ کودک: من در هنگامِ مدیتیشن صحبت می کنم تا به بچه هایم یاد بدهم که چگونه مدیتیشن کنند، اما پسرم می گوید: مامان وقتی تو صحبت می کنی حواسم پرت می شود.

ساتیام: من به شما پیشنهاد می کنم که یک دفعه اصلاً صحبت نکنی و اجازه دهی فرزندانت خودشان در سکوت بنشینند. بعد از آن ها بپرس: این حالت برای تان بهتر است یا زمانی که من در مدیتیشن صحبت می کنم؟ اگر سکوت تو در مدیتیشن برایشان بهتر بود، رهاشان کن. برای آموزشِ مدیتیش نور بهتر است از تِیپی که من ضبط کرده ام استفاده کنی تا خودت هم بتوانی مدیتیشن انجام دهی. سالیانِ سال است که من این مدیتیشن را با بچه های مختلف انجام داده ام و به همین دلیل راه و چاه اش را یادگرفته ام که چگونه بگویم تا به دلشان بنشیند. مهمترین قسمت قضیه این است که در خانه ات جایی را برای بچه ها درست کنی که به آنجا پناه ببرند و در سکوت باشند، داشتن همچین جایی در خانه خیلی مهم است.

****

شخصی می گوید: احساس می کنم که حتی دخترِ هفت ساله ی من هم در این راه است. او به من می گوید: مامان بیا با هم باژان بخوانیم. ما در خانه با هم باژان می خوانیم، ذکر می گوییم و حتی بچه ی کوچکتر من نیز از شنیدن این اشعار به وجد می آید و شادی می کند.

ساتیام: (ساتیام می خندند) خیلی زیبا است. برای همین است که مرتباً می گویم من عاشق بچه های کوچک هستم. وقتی بچه ها وارد این راه می شوند، نه تنها باعثِ هدایتِ پدر و مادرانشان می شوند، بلکه ارتباط و اشتیاقِ بین اعضای خانواده تغییر می کند، مثل این است که خانواده ی جدیدی تشکیل داده اند. انگار قبل از آن خانه تاریک و پر از غم بوده است اما یک دفعه نور، مثلِ خورشید در آن روشن می شود، یعنی تبدیل به جایی می شود که بچه ها می توانند به آن پناه ببرند و

در آنجا در مورد حقیقت بشنوند؛ این اتفاقِ بسیار زیبای است. شنیدن این موارد هم باعث خوشحالی و هم باعث تعجب من است، چون نشان می دهد که کودکانِ ایرانی چقدر تشنه و سردرگم هستند، چقدر راحت درس ها را می گیرند و چقدر آسان آن ها را به کار می بندند، البته بهتر است بگویم آن ها درس ها را می بلعند. در این راه نه تنها آتیه کودک عوض می شود بلکه دنیا عوض خواهد شد. ممکن است اهمیت این اتفاق را دست کم بگیرید و شاید حتی باورتان نشود، اما تمام سرنوشت و آتیه ی کودک در این راه تغییر خواهد کرد، یعنی بهتر است بگویم که از ناکامی نجات پیدا می کند و به سمتِ نور می رود و حتی می تواند دیگران را هم نجات دهد، چون او در آینده خانواده تشکیل خواهد داد و این هدیه نسل به نسل منتقل خواهد شد.

دیشب قبل از خواب به زندگی ام فکر می کردم، به این که من در شهر بسیار کوچکی زندگی می کنم و به جز پدر و مادرم و دو تا از دوستانم با کسِ خاصِ دیگری ارتباط ندارم، یعنی می توانم بگویم معاشرتم با بیرون تقریباً صفر است. اما اتفاقات و اثرهایی که این نادیده برای ما به همراه دارد، ارزش و گسترشی فراتر از توانایی های فردی ماست. بعد از این، هر یک از شما در زندگی تان هزاران نفر را تحت تأثیر قرار خواهید داد. این اتفاقی است که با چشمِ ظاهر نمی توان مشاهده کرد، البته ممکن است به گونه ی دیگر ببینیم، اما خودتان خواهید دید که این حقیقت مانند آتش از وجود تک تکتان خارج خواهد شد و همه جا را خواهد سوزاند. خوشحالم برای این که من را پذیرفتید، خوشحالم برای این که به دنبال حقیقت بودید، خوشحالم برای این که لیاقت آخرین ضربه را داشتید، خوشحالم چون با کسانی نیستم که باید از ابتدا شروع کنند، یعنی مجبور باشم برایشان بگویم که باید انسان خوبی باشید، باید این کار را انجام دهید و آن کار را انجام ندهید، یا این حرف را بگویید و آن حرف را نگویید، یا به این مکان ها بروید و به آن مکان ها نروید؛ یعنی تمامِ این اتفاقات قبلاً در زندگی همه تان رخ داده است و الآن در جایی هستید که باید آخرین ضربه خورده شود، آخرین نفس کشیده شود و آخرین دیدِ دوگانگی از بین رود. البته ممکن است این روند خیلی آهسته و کم کم و یا خیلی سریع و بزرگ به نظر بیاید، اما بعداً متوجه خواهید شد که گسترش چقدر آهسته زیاد می شود، تا این که از داخل اعلام شود، آنجاست که دیگر کار تمام شده است. خدا را شکر!

****

کودک ۱۱ ساله: ساتیام جان دیشب خیلی از نظر فکری و درونی بهم ریخته بودم، طوری که هر وقت تصمیم می گرفتم تا تکالیفم را انجام دهم، گریه ام می گرفت. شما به من گفته بودید که در این مواقع هم می توانم مدیتیشن انجام دهم. برای همین از مادرم خواستم تا من را همراهی کند اما او به من گفت که خودم هم به تنهایی می توانم این کار را انجام دهم. برای همین به اتاقم رفتم، چراغ ها را خاموش کردم و تمامِ حرف های شما را برای خودم تکرار کردم و بعد از آن احساس بهتری داشتم. می خواستم بگویم که من به سخنان شما گوش می دهم.

ساتیام: می دانم، خبرهایش به من رسیده است. خوشحالم که حرف هایم را به کار انداخته ای عزیز دلم. همانطور که گفته بودم، قبل از این که شروع به درس خواندن کنی، حتماً تحرک داشته باش و اگر می توانی ورزش کن، پیش از درس خواندن سکوت کن و قول درونت را به یاد بیاور، به آن اطمینان کن و بدان که هیچ چیز برایت غیرِ ممکن نخواهد بود. آن وقت است که می توانی متوجه شوی واقعاً هیچ چیز برای تو غیر ممکن نیست. ابتدا در سکوت بنشین و بعد درس هایت را به آرامی انجام بده، به دنبال نتیجه اش نباش و سعی کن حتی اگر ۱۰ دقیقه درس می خوانی بتوانی از آن لذت ببری. کنجکاو باش که دقیقاً چه چیزی یاد می گیری، از روی وظیفه درس نخوان، و به خودت فشار نیاور. اگر خسته شدی بلند شو، مثلاً برو و با مادرت صحبت کن و دومرتبه برگرد و کارهایت را انجام بده. این را بدان که الاهیتِ درونت بسیار قدرتمند است و در صورتی که به آن توجه کنی از محالات است که به تو کمک نکند؛ یعنی به یک طریق ذهنت را برای درس خواندن آرام خواهد کرد. برای تو درس خواندن مانند یک کوه است، چون خیلی دوستش نداری و می خواهی از زیر انجامِ دادن آن در بروی، اما نتوانسته ای، و این برایت مثل یک جدال داخلی شده است. بشین و کنجکاوی کن، با خودت بگو اصلاً برایم مهم نیست که چه نمره ای می گیرم فقط می خواهم ببینم که چگونه می توانم تکالیفم را انجام دهم تا آن ها را بهتر یاد بگیرم. با همان سکوت درونی ات و اعتقادی که به خداوند داری پیش برو و بدان که ۱۰ سال دیگر این جنگ و جدال ها برایت مسخره خواهند شد، یعنی به نظرت کوچک خواهند آمد، برای همین از حالا برای خودت (ذهن و افکارت را) بزرگ نکن.

خیلی خوشحال می شوم وقتی می بینم که تو حرف هایم را بکار بسته ای، سعی می کنی مسائلت را خودت حل کنی، وقتی مشکلی داری با مادرت صحبت می کنی و گاهی با مادر و برادرت مدیتیشن انجام می دهی، این کارهای تو به من گرمی می دهد.

بهترین مدیتیشن برای تو این است که فقط در سکوت بنشینی و نور اطرافت را مشاهده کنی، فکر کن که تو خورشید هستی و نورت خانه را پر کرده است، خانه ی همسایه را پر کرده است، و حتی ایران را پر کرده است، بگذار بدنت غرق این نور شود، گرمی این نور را احساس کن و بعد بلند شو و خوش باش، انجام این مدیتیشن فقط برای یک یا دو دقیقه کافی است.

به محض این که در مدرسه چیزی یا فکری نگرانت کرد، مثلاً نگرانی این که آیا معلمم این سوال را از من خواهد کرد یا نه؟ با آن نگرانی همراه نشو و برای چند ثانیه برگرد به همان خورشیدی که هستی. من به یاد دارم که روزی سای بابا به خوابم آمد و در خواب به پسر بزرگم گفت که هر روز برای پنج بار و هر بار برای شش ثانیه فقط باش. یعنی تمرین کن تا بتوانی بودنِ الاهیت را در وجودت احساس کنی. تو هم همین طور، در روز هر زمان که به یادت آمد با چشم های بسته و یا نیمه باز، برای چند لحظه به خودت یادآوری کن، این باعث می شود که یک خوشحالی و شادی در وجودت احساس کنی. همان شادی کارهایی را که باید انجام دهی برایت انجام خواهد داد.

تا زمانی که خودت به این درس ها خبرگی پیدا نکرده ای به جز مادر و برادرت با کسی در این زمینه صحبت نکن، اجازه بده که دیگران اثرش را در تو بینند، آن زمان است که از تو خواهند پرسید: چگونه توانسته ای تغییر کنی؟ آن وقت می توانی برایشان از تجربیاتت بگویی.

در طولِ روز هر زمان که خداوند به یادت انداخت که به نور درونت توجه کنی، برای چند ثانیه این کار را انجام بده.

(ساتیام خطاب به بزرگتر ها می گویند:) احتیاجی نیست که بچه ها بنشینند و نیم ساعت و یا حتی ۱۰ دقیقه مدیتیشن کنند، بلکه پنج دقیقه آنجا، دو دقیقه اینجا، ۱۰ دقیقه آنجا، یک ثانیه اینجا برایشان بهتر است. یادآوری مکرر در طی روز برای بچه ها مهم تر از چیزهای دیگر است.

کودک: شما به من گفته بودید که می توانم هر چه دوست دارم به مادرم بگویم. به من گفتید که هر وقت چیزی در دلم است می توانم از طریقِ نامه یا مستقیماً به او بگویم، من هم این کار را انجام دادم.

ساتیام: دیدی چقدر مادرت درک کرد؟! دیدی چقدر آسان است وقتی مادر و دختر با هم درکشان زیاد شود؟! بعداً خواهی دید که در بعضی از مواقع به دلیل تشابه درکتان می توانید حتی با نگاه کردن منظور همدیگر را متوجه شوید، یعنی مکالمه در سکوت. به کارهایی که انجام می دهی ادامه بده و از هر مشکلی که احساس کردی در ذهنت بوجود آمد فرار نکن، بلکه نگاه اش کن و با یادآوری دوباره ی نورِ درونت اجازه بده تا مشکل در آن نور آب شود.

کودک: دستتان درد نکند ساتیام جان.

ساتیام: دست شما هم درد نکند عزیز دلم، مرسی که تجربه هایت را با ما در میان گذاشتی.

****

کودک ۱۱ ساله: وقتی من مدیتیشن حضور را انجام می دهم، چیزی در قلبم احساس نمی کنم.

ساتیام: برایم بگو مدیتیشن حضور را چگونه انجام می دهی؟

کودک: مادرم به من گفت که باید بگویم، مثلاً اگر خداوند تواناست، پس من چه می توانم باشم؟

ساتیام: آن وقت هیچ احساسی نکردی؟

کودک: نه

ساتیام: خیلی خوب حال بیایید همه با هم مدیتیشن کنیم. چشم های مان را می بندیم و با خود می گوییم "چنان چه خداوند همه چیز، همه چیز، همه چیز هست"، آن وقت به همه چیز بودنش دقت می کنیم و در ذهنمان تصور می کنیم که همه چیز یعنی چه؟ یعنی همه چیز! .... حالا می گوییم "پس من چه می توانم باشم؟"

بعد از چند لحظه دوباره از خودت بپرس "وقتی خداوند همه چیز است"، سکوت کن و فقط درونت را تماشا کن. نگاهت را به طرف قلبت بیانداز و بگو "من چه می توانم باشم؟ وقتی خداوند همه چیز است، آیا می توانم از او جدا باشم؟ نه! پس با او یکی هستم؟"

(ساتیام برای چند لحظه سکوت می کنند و بعد ادامه می دهند.)

"اگر با او یکی هستم آیا چیزی می تواند من را ناراحت کند؟ مگر خداوند ناراحت می شود؟"

بعد یک نفس عمیق بکش و بگو "پس حال می دانم چه هستم".

یادت باشد که نباید مدیتیشن را تند انجام دهی، یعنی نباید جمله را سریع بگویی و به دنبالِ بازی ات بروی، با آن بنشین. خوشحالی ای در قلبت ایجاد خواهد شد و گرمت می کند؛ اما ممکن است در بعضی از مواقع هم هیچ اتفاقی نیفتد.

بعد از انجامِ هر مدیتیشن بلند شو و خوشحال و خرم به زندگی ات ادامه بده. هرازگاهی حقیقت را به خودت یادآوری کن، خوب متوجه شدی عزیزم؟

کودک: بله.

ساتیام: این بار احساست چه طور بود؟

کودک: خوب بود.

ساتیام: خدا را شکر.

مادر کودک: مدیتیشنی که الآن شما انجام دادید خیلی قشنگ تر از وقتی است که فقط به قلبمان تمرکز می کنیم. وقتی می گویید خداوند همه چیز است، انگار انسان احساس دیگری را تجربه می کند.

ساتیام: بله همین طور است. برای این که تا عظمت را نبینی و داخلش نشوی، مدیتیشن اثر نمی کند. حال چه طور می توان وارد آن عظمت شد؟ با موشکافی این عبارت "او همه چیز است"، یعنی جمله را خوب نگاه کنی و سر سری از آن نگذری. "لا اله الا الله" یعنی او همه چیز هست. با این کار انسان نفسش عمیق می شود و می گوید "آه....! پس غیر ممکن است که من از او جدا باشم، چون می گوید من همه چیز هستم، پس من چطور جرئت می کنم از او جدا باشم."

تعمق راجع به این حقیقت یگانگی می آورد.

مادر کودک: به این شکل برای بچه ها هم بهتر است.

ساتیام: فقط بگذار آن چیزی که از دهان من شنیدند را ادامه بدهند. چون نمی خواهم حرف هایم برایشان رقیق شود. اگر سوالی راجع به این متد داشتند بعداً جواب می دهم. اما اگر خودت بخواهی برایشان بگویی چون به اندازه ی کافی تمرین

نکرده ای از دهنت با آن عظمت بیرون نمی آید، متوجه هستی؟ یعنی به بچه ها بگو: بیایید همان کارهایی که ساتیام گفت را انجام دهیم و اجازه بده که خودشان انتخاب کنند که کدام مدیتیشن را انجام دهند، استاپ، اعتماد یا حضور.

****

کنفرانس ۲ ژانویه ۲۰۰۷

کودک ۱۱ ساله: سلام ساتیام جان.

ساتیام: سلام عزیزم، گوشت درد می کند؟

کودک: بله

ساتیام: امتحان هم داری؟

کودک: بله

ساتیام: برو و خوش باش، من با تو هستم. منظورم این است که دَرسَت را بخوان اما اضطراب و نگرانی به خودت راه نده. تنها چیزی که از تو می خواهم این است که یک دقیقه قبل از خواب در سکوت بنشینی و فکر کنی که آیا خداوند گوش درد دارد؟ اگر در خداوند گوش درد پیدا نکردی، بدان که گوش درد تو نیز خوب خواهد شد.

ساتیام خطاب به مادر کودک: امشب حتماً چند دقیقه ای بنشینید و مدیتیشنِ اعتماد انجام دهید تا گوش دردش آرام بگیرد، یا با هم مدیتیشن نور را انجام دهید یعنی یادآوری کنید که وجود اصلی او نور است؛ بنشینند تا خودش را نور ببیند.

مادر کودک: تمام روز را گریه کرد، برای همین تصمیم گرفته بودم که او را به دکتر ببرم اما انشاء الله با این تمرین، احتیاجی به دکتر رفتن نباشد.

ساتیام: هر چه احتیاج است حتماً انجام بده، اگر لازم است دکتر هم ببر اما علاوه بر آن این کار را هم بکن.

****

کنفرانس ۱۳ فوریه ۲۰۰۷

(ساتیام با کودکِ ۱۱ ساله ای صحبت می کند که دوستِ یکی از کودکانی است که در کنفرانس های تلفنی با مادرش شرکت می کند.)

ساتیام: عزیز دلم برایم تعریف کن. سوالی نداری؟ چیزی نمی خواهی بدانی؟

کودک ۱۱ ساله: آیا می دانید که مادر و پدر من از یکدیگر جدا شده اند؟

ساتیام: بله. بگو عزیزم.

کودک: خانمِ دیگری در زندگی پدرم بود و مادرم این موضوع را فهمید و بعد آن ها از هم جدا شدند.

ساتیام: تو الان با چه کسی زندگی می کنی؟

کودک: من با مادر و مادر بزرگم زندگی می کنم و روز های تعطیل با پدرم هستم.

ساتیام: آیا تو مادرت را از دست داده ای؟

کودک: نه، پیش مادرم و مادر بزرگم هستم.

ساتیام: خوب. آیا پدرت را از دست دادی؟

کودک: نه

ساتیام: یادت باشد که این طلاق بین مادر و پدرت است؛ تو نه پدرت، نه مادرت و نه علاقه ی هیچ کدامشان را از دست نداده ای. عشقی که پدر و مادر به فرزند دارند بعد از طلاق بیشتر ابراز می شود، زیرا پدر و مادر بعد از طلاق، احساس می کنند که باعث ایجاد کمبود در زندگیِ فرزندشان شده اند. تو اصلاً به دلیلِ جدایی آن ها فکر نکن. چون طلاق سرنوشت آن ها بوده است و اصلاً به تو مربوط نیست. باور کن که امکان دارد هر دویشان خوشبخت تر بشوند. بدان که باید سرنوشت خودت را دنبال کنی و سرنوشت تو این است که آرامش ذهنی و خوشحالی قلبی داشته باشی. خیلی خوشحالم که در این کنفرانس شرکت کردی و از دوستت متشکرم که آنقدر لطف و بخشش داشت که به جای دادنِ دلداری های بی خودی، تو را به این کنفرانس آورد تا من به تو بگویم که هیچ کمبودی در زندگیِ تو نیست مگر این که خودت قبول کنی که کمبودی وجود دارد.

تو مادر بزرگ داری، مادر داری، پدر داری و سرنوشت آن ها دست تو نیست، بلکه دست خودشان است. به جای این که بر روی "من آدم بدبختی هستم" تمرکز کنی، به این تمرکز کن که "شادی ای در وجود من نهفته است و من، با رها کردنِ افکار، خوشحالی ابدیِ خودم را بدست می گیرم و به پدر و مادرم نشان می دهم که چه طور در یک موقعیت سخت، می توان آزادی پیدا کرد". دلم می خواهد آن سربازی باشی که با شجاعت این را به خودش ثابت می کند. تو هیچ دخالتی در سرنوشت پدر و مادرت نداری، به خداوند اطمینان داشته باش و بدان هر اتفاقی برایت رخ می دهد خوب است. باور کن که سه یا چهار سال دیگر متوجه می شوی که جدایی پدر و مادرت از یکدیگر باعث آزادی همگی تان شده است.

عزیزم از تو می خواهم که دو کار را انجام دهی، اول این که داستان زندگی پدر و مادرت را می توانی برای من بگویی، ولی برای دیگران و دوستانِ مدرسه ات شرح نده، چرا که داستان زندگی تو برای هر کسی که آن را بشنود غم انگیز است و تو با هر بار تکرار کردن این داستان، دومرتبه آن را تازه کرده و به آن آب، غذا و رشد داده ای. بنابراین تعریف کردن این داستان برای دیگران را فراموش کن. دیگر این که هر روز صبح که از خواب بیدار می شوی، در رختخوابت یک دقیقه

بنشین، چشمانت را ببند و به سکوت برو و بگو "خدایا اطمینان دارم که دستم در دست تو است"، دست خداوند را بگیر و با او به مدرسه برو؛ رهایش نکن و در طول روز این را به خودت یادآوری کن.

مطمئن باش که زندگی ات چنان درخشان خواهد شد و چنان خوشحالی احساس خواهی کرد که باعث تعجب دیگران شود. دختری که الآن اینجا آمده و به این سخنان گوش می دهد، دختر عادی و معمولی نیست. ممکن است که تو در بدنِ کوچکت سختی کشیده باشی، ولی همین سختی ها باعث شده که امروز به اینجا بیایی و درسی را بگیری که باعث آزادی ات شود. در این کنفرانس تو می شنوی که زندگی همه ی کسانی که این تمرین ها را انجام می دهند، تغییر کرده و می گویند ما آزاد شده ایم، ما صلح پیدا کرده ایم و تو هم یکی از آن ها هستی. با دوستت بنشینید و مدیتیشن استاپ و اعتماد را تمرین کنید و داستان ها و صحبت های دنیوی را کم کنید. در کنفرانس بعدی می بینی که می توانی داستان های جدیدی با ما در میان بگذاری.

کودک: چشم

(کودک در مورد این که دوست دارد سگ داشته باشد و از خوابی که دیده است و ناآرامی ها و مشکلاتی که در زندگی پدر و مادرش و روابط آن ها با دیگر افرادِ فامیل وجود داشته است صحبت می کند.)

ساتیام: عزیزم، تو فراموش کرده ای که هنوز یک کودک هستی، تو باید بازی کنی، درس بخوانی و زندگی خودت را بکنی. از تو خواهش می کنم که تمام زندگی ات را به دست خداوند رها کن و ببین که در زمان مناسب خواسته هایت برآورده می شوند و حتی سگ هم برایت می آید. عزیزم لزومی ندارد که تو با سرنوشت پدر و مادرت آمیخته شوی. من خیلی متأسفم که این همه گزارشات به گوش ظریف تو آمده، و باعث شده که گرفتاری های پدر و مادرت گرفتاری تو بشود. اکنون وجود و هستی تو گنجایش گرفتاری بزرگ تر ها را ندارد. من دلم می خواهد تو و دوستت همان کودکان ۱۱ ساله ای که هستید، باشید و هر زمان که داستان های زندگی پدر و مادرت به فکرت می آید بگو "خداوندا من دستم در دست توست و الآن گرفتاری های پدر و مادرم، نه برای من درست است و نه گنجایشش را دارم". تو زندگی خودت را بکن. به حرف های من گوش بده، تو یکی از خوشبخت ترین بچه ها هستی، ولی باید قبول کنی و اصلاً نباید برایت مهم باشد که چه کسی چه کاری انجام داده می دهد. مثلاً اگر کسی پولِ کسی را خورده، همیشه بدان که یک دلیلی داشته و یک نتیجه ای خوبی خواهد داشت؛ دنیا بِده و بِستان است. انسان از هر دستی بدهد از همان دست می گیرد. پس در این صورت نمی توانیم دلیل رخ دادن اتفاق مختلف در زندگی افراد چیست. تو به زندگی خودت برس، تو به خوشی خودت برس. من دلم می خواهد بازی کنی. من می دانم که تو نویسنده ی خوبی هستی، پس برای مَردم داستان های قشنگ بنویس. خودت را رها کن. هر زمان که خواستی داستانِ زندگی ات را برای کسی تعریف کنی، قورتش بده و بگو "دست من در دست خداست و اطمینان می کنم که نوری در من است و من در نور هستم و همین نور تمام راه ها را برایم باز می کند". فراموش نکن،

تو نوری، نور، نورِ خدا. از تو خواهش می کنم که حرف های من را به دل بگیری و دلم می خواهد دفعه ی بعد به من بگویی که حرف ها و نصایح من را فراموش نکرده ای.

****

یکی از جوانان به دختر بچه ای که در مورد جدایی پدر و مادرش صحبت کرد، می گوید: زندگی من هم مشابه زندگی تو است...

ساتیام: عزیزم به حرف من گوش بده! همانطور که به او گفتم داستان زندگی اش را فراموش کند، تو هم باید داستان خودت را فراموش کنی. می خواهم تو هم تمامِ نصایحی که به این دختر کوچک گفتم را انجام دهی. داستان ها را همین امروز قطع کن و به جای تکرار مکررات تمرکزت را به جایی بده که نجات بخش است. هر چقدر هم که فکر می کنی ممکن است چیزی که می خواهی بگویی برای این کودک مفید باشد، آن را در جوابی که من دادم حل کن. اگر به آنچه که من گفتم دقت کنی می بینی که تمامِ حرف های تو را در خودش حل می کند.

یکی از جوانان: می خواستم به او بگویم که سعی کند خودش را در مورد مسئله ی جدایی پدر و مادرش مقصر نبیند.

ساتیام: دو مرتبه می گویم، اولین کاری که من از تو می خواهم انجام دهی این است که قبل از نصیحت کردن، خودت حرف های من را به کار انداخته، تجربه کرده و زندگی کنی، و سپس به دیگران بگویی. تو می دانی من قلباً تو را بسیار دوست دارم، دلیل این که صحبت تو را قطع کردم این است که می خواهم حواست به حرف زدن نباشد بلکه به گرفتن نصایح من باشد.

همان شخص: بله، فهمیدم. سوال خودم این است که به چه دلیل با وجودی که اعتماد من به شما و درس های شما بسیار قوی است اما نیروی اراده ام کم است؟

ساتیام: تو فکر می کنی که اطمینانت به من زیاد است اما تو نامه های احساسات و افکارت را بیشتر می خوانی و بیشتر از آن ها پذیرایی و خدمت می کنی. تا زمانی که به افکارت بیشتر از حقیقت اهمیت دهی، همین گرفتاری ها برایت پیش می آیند. باید به خودت دیسپلین دهی و از صبح تا شب هوشیار باشی. باید جدی باشی و به جایی برسی که بگویی "من برای نجات خودم، حاضرم هر از خود گذشتگی ای که حقیقت از من می خواهد، انجام دهم".

تو به من اطمینان داری، چرا نداشته باشی؟ من کاری نکرده ام که موجب سلبِ اطمینان تو شود، ولی تا زمانی که به دو ارباب خدمت کنی نمی توانی اطمینان واقعی و قوی داشته باشی. تو نمی توانی هم ذهن را پذیرایی کنی و هم بگویی من به تو اطمینان دارم. این دو با یکدیگر جور در نمی آیند. این رویه مانند این است که اطمینانِ تو به من در صندلیِ عقب اتومبیل بنشیند و افکارت رانندگی کنند. اطمینانی که تو به من داری در مقابل اطمینانی که من به تو دارم هیچ است. من اطمینان دارم که اگر بخواهی می توانی، ولی اگر نخواهی، اطمینان من چه فایده ای دارد؟

همان شخص: صحبت هایتان همراه با رحمت الهی، به من نیروی اراده داده است.

ساتیام: من فقط زمانی می توانم با رحمت الهی به تو اراده بدهم که برای گرفتنش باز باشی، در غیر این صورت نمی توانم به تو کمک کنم. باید اشتیاق داشته باشی و نگذاری که بعد از چند روز سست شوی، مانند آبی است که در کفِ دستت بریزند، اگر می خواهی آب را از دست ندهی باید کف دستت را محکم بگیری که آب از میان انگشت هایت بیرون نریزد. چنانچه در سن جوانی بر روی خودت کار نکنی، ۱۰ سال دیگر سخت تر و ۲۰ سال دیگر غیر ممکن می شود. همیشه از خودت سوال کن که آیا چیزی که امروز به من خوشی موقت می دهد، ارزش بدبختی ای که فردا باید برای آن بکشم را دارد؟ یا آیا عملی که باعث یک عمر پشیمانی من می شود، ارزشِ انجام دادن دارد؟ نه؛ پس در این صورت من به دنبال چیزی می روم که با ارزش باشد. حقیقت و افکار را بر روی دو کفه ی ترازو بگذار و ببین ایستادن بر روی کدام کفه با ارزش تر است. من به تو اطمینان دارم.

****

کودک ۱۱ ساله: ساتیام جان جلسه ی قبل شما به من گفتید که اگر درس نخوانم در آینده بیکار می شوم و به من یادآوری کردید که دائماً با خدای خودم صحبت کنم؛ من هم تمامِ این کارها را کردم. تمام تکالیفم را خودم انجام دادم و حتی مادرم از وضعیت درسی ام بی خبر بود و متوجه شدم که در چه حدی هستم.

ساتیام: عزیزم حالا احساسِ پیشرفت می کنی؟

کودک: بله خیلی!

ساتیام: خدا را شکر؛ مدیتیشن رهایی و اعتماد را انجام می دهی؟

کودک: بله.

ساتیام: مرسی! خدا شاهد است که تو در آینده هم برای خانواده ات و هم برای دیگران نورِ درخشانی خواهی شد. همین طور به کارت ادامه بده.

کودک: چشم.

ساتیام: شب ها قبل از خواب با مادر و برادرت برای مدتِ کوتاهی بنشینید و مدیتیشن انجام دهید و یا فقط باشید.

****

کودک ۸ ساله: ساتیام جان از زمانی که شما با من، خواهر و مادرم صحبت کردید ما چندین مرتبه با هم مدیتیشن کردیم ولی ادامه ندادیم، و من هم یادم می رود ذکر هایم را بگویم، اما چند شب است که دوباره شروع کردم.

ساتیام: آفرین که دوباره تمرین می کنی. آیا با مادر و خواهرت شب ها برای مدیتیشن دور هم جمع نمی شوید؟

کودک: نه، چند شب اول این کار را انجام دادیم، اما بعد از مدتی هر شب به یک بهانه ای یادمان می رود.

ساتیام: فقط برای دو دقیقه شمع روشن کنید، با هم بنشینید و کمی سکوت کنید و بعد بخوابید. هر چقدر شما بزرگ تر می شوید مشغولیت های زندگی تان بیشتر و بیشتر می شود. بنابراین اگر الان به یادتان نیاید آن زمان کاملاً فراموش خواهید کرد. این تمرین خوبی است که وقتی تو بزرگ شدی و از مادرت جدا شدی، این را با خودت ببری، و این تمرین برایت "خانه" و مکان آرامش بشود. این روند باید از کودکی شروع شود یعنی باید از حالا پرورشش بدهی، در غیر این صورت هر چه دیر تر شروع کنی، سخت تر می شود. اگر هم مادرت فراموش کرد، یا خواهرت نتوانست، خودت به آن ها بگو "بیایید دو دقیقه با هم بنشینیم". حداقل سه یا چهار بار در هفته با هم ذکر بگویید، یا سکوت کنید.

****

کنفرانس ۲۷ فوریه ۲۰۰۷

کودک ۸ ساله: چگونه می توانیم ذهن را نخوانیم؟

ساتیام: با نخواندنش.

کودک: چه طوری؟

ساتیام: با هم تمرین می کنیم. چشمانت را برای یک لحظه ببند. با آمدن هر نوع فکری، فقط تمرکزت را پایین نگه دار، به سکوت درونت. تمرکزت را از روی ذهن به سمت پایین بیاور. اجازه بده هر فکری بیاید و تو فقط با آن نرو، آن را نخوان، با آن نباش و فقط بر روی سکوتت تمرکز کن.

(چند لحظه سکوت ادامه پیدا می کند.)

ساتیام: احساس آرامش کردی؟

کودک: بله

ساتیام: متوجه شدی که چگونه می توانی با افکارت نروی، عزیز دلم؟ به یاد داشته باش که کار ذهن فکر کردن است اما دلیلی ندارد که تو به افکارت توجه نشان دهی. پس در این صورت نه با افکارت بجنگ و نه آن ها را به جلو هل بده، فقط با آن ها مکالمه نداشته باش. تمرکزت را به سکوت بده. اگر بتوانی هرازگاهی این تمرین را انجام دهی، به آن عادت کرده و زمانی که به آن احتیاج پیدا می کنی، چون آن را یادگرفته ای و به آن عادت کرده ای، سکوتت جلوی افکارت یک سد می کشد که دیگر تو را اذیت نکنند.

****

کودک ۱۱ ساله: ساتیام جان من به تمام حرف های شما در مورد رابطه ام با مادرم، گوش دادم و الآن با او رابطه ی بهتری دارم.

ساتیام: خدا را شکر. ممنونم که به حرف های من عمل می کنی. تو آنقدر باهوش هستی که بدانی انجام چه کارهایی برایت منفعت دارد. در چند سالِ آینده تو و هم سن و سال هایت که در این کنفرانس ها شرکت می کنید، نوری می شوید برای دیگران، البته حالا هم هستید اما این نور بیشتر و بیشتر می شود.

****

کنفرانس ۶ مارچ ۲۰۰۷

آموزگار: ساتیام جان اگر به یاد داشته باشید من در مورد یکی از شاگردانم با شما صحبت کرده بودم، (او بسیار زود عصبانی می شد و از من خواسته بود تا کمکش کنم) و شما به من گفتید که باید به او دقیقاً چه بگویم. بعد از کلاس او را صدا زدم تا حرف های شما را برای او بزنم اما هر چه فکر کردم کلمات به یادم نمی آمدند. کیفم را باز کردم و یادداشتی را که در آن حرف های شما را نوشته بودم بیرون آوردم اما حتی آن نوشته هم به من کمک نکرد. یک آن به یاد آوردم که شما به من گفته بودید که در هنگام صحبت با او، حضورِ شما را در آن محل احساس کنم. چشمانم را بستم و برای چند لحظه تمرکزم را به درونم دادم و از شما برای این کار کمک خواستم. بعد از این کار، کلمات طوری از دهانم خارج می شد که متوجه صحیح بودنشان می شدم اما دقیقاً به یادم نمی ماند که چه می گویم. در ادامه او به من گفت که مادر و خواهرش هم همین مشکل را دارند و من هم گفتم می توانی این صحبت ها را به آن ها هم بگویی. دو روز بعد، همین شاگرد به پیشم آمد و به من گفت: دیشب قبل از خواب بسیار استرس داشتم و تمامِ صحبت های شما را در مورد قولِ درونم برای خودم یادآوری کردم و بعد از آن احساس خیلی خوبی داشتم، برای همین به پیشِ مادر و خواهرم رفتم و صحبت های شما را برای آن ها هم تعریف کردم. به آن ها گفتم شما هم این کار را انجام دهید چون برایتان خیلی خوب است. هر دو روز در میان به من می گوید: من به گفته های شما عمل می کنم.

ساتیام: (می خندند) خدا را شکر، چه پاداشی بزرگتر از این وجود دارد! متوجه هستید که چه قدر انسان ها به آزادی احتیاج دارند؟ این دنیا دنیای ذهن است؛ چون دنیای درونیِ ما ذهنِ شخصی و دنیای بیرونیِ ما ذهنِ کیهانی است. فقط مشاهده کنید که به دلیل باور این دنیا (ذهن)، چه قدر برای انسان محدودیت بوجود آمده است. اگر بدانیم که بیشتر از یک درصدِ بسیار کوچکی از آنچه واقعاً هستیم را در این زندگی بیرون نمی آوریم، ساعت ها گریه خواهیم کرد. فقط ببینید که درک این حقیقت چه قدر می تواند برای یک کودک ساده باشد. این ساده بودن فقط به دلیل این است که هنوز نقش و نگار های زیادی بر روی صفحه ی حقیقتش کشیده نشده است. در این موقعیت ها به محض گفتهِ شدنِ حقیقت، به آن عمل شده و نتیجه اش گرفته می شود. معجزه یعنی چه؟ معجزه یعنی نجات پیدا کردن انسانی از بدبختی، نه این که کسی

بتواند شفا بدهد یا دعایش باعث برآورده شدنِ خواسته های دیگران شود، چون برآورده شدن یک خواسته چه دردی را می تواند دوا کند؟ با بقیه ی خواسته ها چه می خواهید بکنید! تا چه زمانیِ می خواهید از موانع بپرید، بالاخره مانعی شما را به زمین انداخته و پایتان را می شکند. بزرگترین آزادی بیدار شدن است چون چه رویا ببینید و چه کابوس، دیگر برایتان واقعیت نخواهد داشت. آیا چیزی می تواند از این بزرگتر باشد؟!

****

کودک ۱۱ ساله: در بعضی از مواقع هنگام درس خواندن، دائماً ذهنم وسوسه ام می کند که بلند شوم و کارِ دیگری انجام بدهم، مثلاً پیانو بزنم و یا...، من نمی دانم که در این مواقع چه باید بکنم؟

ساتیام: اولاً قبل از درس خواندن باید یک فعالیت بدنی انجام دهی تا بدنت خسته شود. زمانی که می خواهیم از یک کارِ فکری به انجامِ کارِ فکری دیگری برویم، افکار در ذهنمان بیشتر می شود. پس قبل از درس خواندن، یک فعالیت بدنی انجام بده مثلاً با خواهرت توپ بازی کن یا... و وقتی برای درس خواندن نشستی، برای خودت دیسیپلین بگذار یعنی به افکاری اهمیت بده که به تو در درس خواندن کمک می کنند اما به افکاری که می خواهند تو را برای انجامِ کارهای دیگر از جایت بلند کنند، محل نگذار. بعد از مدتی افکارت متوجه می شوند که تو رئیس هستی و دیگر مزاحمت نخواهند شد. اهمیت ندادن به این نوع افکار را آهسته انجام بده، کم کم خودشان از بین خواهند رفت. اما همیشه به یاد داشته باش که هر روز یک کارِ بدنی انجام دهی تا ذهنت آرام شود.

****

کودک ۸ ساله: من در امتحاناتم همیشه جواب چند سوال را نمی دانستم اما تا آخر جلسه مدام مدیتیشن اعتماد را انجام می دادم و همیشه یک جوابی به فکرم می آمد و بالاخره تمامِ نمراتم بیست شد.

ساتیام: (می خندند) خدا را شکر. همین طور به انجام مدیتیشن اعتماد ادامه بده. مدیتیشن اعتماد را از دست نده هر چقدر این کار را بیشتر انجام دهی، اثرش را بیشتر و بیشتر و بیشتر در زندگی ات خواهی دید.

****

ساتیام: (خطاب به یک کودک هشت ساله) تو قبلاً در مورد چگونه با افکار نرفتن از من سوال پرسیدی، آیا جوابی که به تو دادم را تمرین کردی؟

کودک: بله

ساتیام: حالا اگر سوالی داری بپرس.

کودک: شما می گویید همه چیز خدا است، پس ذهن چیست؟

ساتیام: چه سوال زیبایی! چه سوال فوق العاده ای! من منتظر بودم تا همچین سوالی پرسیده شود.

بله خداوند همه چیز است اما برایت مثالی می زنم تا درک کنی که در حقیقت ذهن چیست. تصور کن که تو امشب به خواب رفتی و در خواب دیدی که تو، خواهر، مادر و پدرت به آمریکا آمده اید، اما وقتی صبح از خواب بیدار شدی، متوجه می شوی که تو به آمریکا نیامدی. در حقیقت ذهن مثل خوابی است که تو در شب می بینی، اما فقط آن کسی که خواب را می بیند حقیقت دارد، یعنی این تو هستی که حقیقت داری، یعنی این تو هستی که خدایی.

برای درک بیشتر ماهیت و حقیقتِ ذهن و افکار می توانی آن را با خواب شبت مقایسه کنی، چون حقیقتِ خوابِ روزت، شبیه به حقیقتِ خوابِ شب است و وقتی تو حقیقتِ وجودت را بشناسی و بفهمی که تو هم خدایی، می توانی خواب را برای خودت بسازی نه این که خواب برایت ساخته شود. آیا جوابِ سوالت را دادم؟ متوجه شدی؟ اگر متوجه نشدی باز بپرس چون سوالت بسیار عمیق بود.

کودک: فهمیدم

پدر کودک می گوید: ساتیام جان اما من نفهمیدم.

(همه می خندند)

می خواهم بدانم که وقتی می گوییم "همه چیز..." آیا ذهن هم جزئی از آن حقیقت قرار می گیرد؟

ساتیام: ذهن و افکار نقش های روی حقیقت هستند. یک کاغذ سفیدِ بدونِ رنگ که هیچ نقشی بر روی آن نیست را در نظر بگیر، زمانی که انرژی و ارتعاشات مختلف روی آن صفحه ی سفید بیایند، نقش های مختلف بر روی آن کشیده می شوند و این رویا و تصورات را بوجود می آورند.

حالا چرا این اتفاق می افتد؟ جواب من این است "چرا که نه!"

افکار این است. کسی که بیدار است، متوجه شده است که او آن نقش های خیالی بر روی کاغذ سفید نیست، بلکه او کاغذ بی رنگِ زیر نقش ها است. اما اگر تو فکر کنی که خواب حقیقت دارد و تو آن خواب هستی، کاغذِ زیر نقش و نگار ها را از دست می دهی و آن را دیگر نمی بینی. در حقیقت می توانی یا کاغذ سفید را مشاهده کنی و یا اَشکال بر روی آن را، اما دیدنِ هر دوی آن ها در یک زمان امکان پذیر نیست.

وقتی شما به سینما می روید، یا متوجه فیلم نمایش داده شده بر روی صفحه ی سفید هستید و یا متوجه ی صفحه ی سفیدِ پشت فیلم. چون وقتی که پرده ی سفید توجه تان را جلب کند دیگر علاقه ی دیدنِ فیلم از بین می رود. به همین علت وقتی ما با ذهن همراه می شویم یعنی با نقش ها سرگرم بازی هستیم، در نتیجه فراموش می کنیم که در حقیقت چه کسی هستیم. اما زمانی که به پرده ی سفید تمرکز می کنیم یعنی با ذهن همراه نمی شویم (یا همان انجام مدیتیشنِ استاپ) کم کم و کم کم فیلم ها تمام شده و از بین می روند.

به دو طریق می توان در بیداری بود. طریقه ی اول این است که به بدن غذا ندهید تا از بین برود. طریقه ی دیگر این است که وقتی با انجامِ مدیتیشنِ استاپ و تمرین های دیگر "خودِ" حقیقی شناسایی شود، در آن موقع خواب، بازیچه ی دستتان قرار می گیرد. یعنی با دانستن این که واقعاً که هستید می دانید که این هستی (خواب)، فقط از پنج عنصر تشکیل شده است و شما ارباب آن پنج عنصرید. آیا می دانید بابا چگونه ویبوتی (خاکستر) درست می کند؟ چگونه انگشتر خلق می کند؟ و یا چگونه مرده ها را زنده می کند؟ او می داند که این فقط یک خواب است و در این خواب، او ارباب پنج عنصر است. البته برای شخص بیدار اهمیت ندارد که در خواب ارباب پنج عنصر است یا نه. من با این توضیحات می خواستم تأکید کنم که ذهن کیهانی فقط تصور است.

همان شخص: آیا می توانیم بگوییم که ذهن قسمتی از خداست، اما قسمتی است که ما نباید با آن کاری داشته باشیم؟ یا می توانیم بگوییم که آن نقش ها هم خدا است.

ساتیام: به وجود نقش ها به همان میزان حقیقت و اهمیت بده که به خوابِ شبت حقیقت و اهمیت می دهی. می توانی بگویی "خواب شب از من بوجود آمده است" اما نمی توانی بگویی "من خواب شبم هستم"، چون آن کسی که در خواب می بینی حقیقت ندارد. به خواب روزت همان قدر اهمیت بده که به خوابِ شبت حقیقت و اهمیت می دهی. بار ها گفته ام که برای بیداری، باید همه چیز را با خواب شبتان مقایسه کنید. تصور کن که تو در خواب می بینی که با همسرت ورق بازی می کنی، تو چه حقیقتی در خواب داری؟ همان حقیقت را در بیداری یا همان خوابِ روزت هم داری.

همان شخص: در مورد حقیقتی که گفتید داستانی به یادم آمد، در کتابی نوشته شده بود: یک روز فیلسوفی را دیدم که سخت مشغول فکر کردن بود، به او گفتم در اندیشه ی چه هستی؟ او گفت: دیشب خواب دیدم که به شکل پروانه درآمدم. گفتم خوب مشکلت چیست؟، گفت: در عجبم که من پروانه ای هستم که خواب انسان بودن را می بیند و یا انسانی هستم که خواب پروانه را دیده است.

ساتیام: بله حقیقت را گفته است، این گفته از زبان کسی بیرون می آید که آزاد شده باشد. من مثالی از زندگی خودم برایت می زنم تا بیشتر متوجه شوی. همانطور که می دانی من در تمام تابستان مانند یک ماهی شنا می کنم و در طول مدت شنا ماسک بر روی صورتم می زنم تا بتوانم زیر آب را ببینم. به همین دلیل هفته ایی دو یا سه بار شب ها خواب می بینم که در زیر آب شنا می کنم و آنقدر آن خواب زنده است که حتی نور خورشید درست همانند بیداری بر رویِ امواجِ آب می افتد. یک روز وقتی شنا می کردم این سوال برایم بوجود آمد که آیا آن کسی که در خواب شنا می کرد، حقیقت دارد و یا این کسی که الآن در آب شنا می کند؟ متوجه شدم که آنچه که در خواب و آنچه که در بیداری می بینم هیچ تفاوتی با هم ندارند. وقتی متوجه شدم که هیچ چیز در خواب شبم با خواب روزم متفاوت نیست، فهمیدم که در حقیقت من شاهد هر دو هستم. من آن چیزی که شاهد خواب شب و آن چیزی که شاهد خواب روز بود، هستم. منتها برای کسی که هنوز

رویای روز را یک خواب نمی داند، بین آنچه که در خواب شب می بیند و آنچه که در خواب روز می بیند تفاوت خواهد بود.

صحبت هایمان خیلی عمیق شدند، امیدوارم که ظرفیتش را داشته باشید.

آن کسی که به خواب رفت و خواب شب را دید، همان است که به خواب رفت و خواب روز را دید، تنها او حقیقی است، او شاهد هر دو خواب است. به همین دلیل من همیشه راجع به مدیتیشن حضور و اهمیت انجام این تمرین صحبت می کنم.

همه چیز را در خودشناسی با خواب شب مقایسه کنید.

همان شخص: یعنی شاهد کسی است که از بیرون به داستان نگاه می کند.

ساتیام: نه. الآن تو در حال دیدن چه هستی؟ الآن تو شاهد چشمانت باش که دارد همه را نگاه می کند. تو شاهدی که چشمانت در حالِ دیدنِ اطرافت هستند. حال تصور کن که خواب هستی و همین تصویر را در خواب می بینی، شاهد کیست؟ آن کسی که خواب شب را دید، همان کسی است که خواب روز را می بیند، آن تو هستی، آن همان حضور است، آن خداست، آن حقیقت است، آن هدف است.

شخص دیگری: شما در مدیتیشنِ پاک کن می گویید که تصور کنیم که با یک پاک کن، تمامِ بدن و افکارمان را پاک کردیم، ببینیم که چه چیز باقی خواهد ماند؟

ساتیام: شاهد باقی می ماند.

همان شخص: پس منظورتان این است که آن چیزی که در مدیتیشنِ پاک کن باقی می ماند، هم خواب روز و هم خواب شب را می بیند.

ساتیام: بله. همیشه به یاد داشته باشید که تمامی ابزاری که "حقیقت" به شما می دهد برای پاک کردن باورهایی است که ما را به زنجیر کشیده اند، برای از بین بردن زنجیر ها است، نه برای نشان دادن حقیقت، چون حقیقت همیشه حاضر و ظاهر است. بعضی از انسان ها می گویند ما می خواهیم به حقیقت برسیم؛ یعنی چه؟ مگر حقیقت از ما جداست؟ به چه چیز برسیم؟! حقیقت هست، همیشه بوده، منتها روی آن با باورهای غلط پوشیده شده است، برای همین احساسِ مریضی و بدبختی می کنیم. اما با بکار بردن ابزارهای داده شده، کم کم و کم کم این قبول ها پاک می شوند. وقتی که شما تمرین کنید و باورهای غلط و دید دوگانه را بیاندازید، حضور را احساس می کنید وگرنه حضور، حضور است، یعنی آنی که هستید، هستید. چه آن را احساس کنید و چه نکنید هیچ تفاوتی در اصل و حقیقت مطلب نمی کند.

****

کودک ۸ ساله: شما گفته بودید خواب هایی که ما می بینیم فقط از ذهنمان است اما بعضی از مردم اعتقاد دارند که خواب ها تعبیر دارد.

ساتیام: تنها خواب هایی باید تعبیر شوند که از خداوند، بابا و نور باشند یا احساس کنیم حقیقتی از آن ها در خوابمان وجود دارد، اما بقیه ی خواب های دیگر و معنی آن ها را به دور بینداز. در زندگی روزانه ات هم به همین شکل رفتار کن یعنی در صورتی که حقیقتی از درونت بیرون آمد و یا کسی حقیقت را برایت شرح داد، به آن اهمیت بده اما بقیه موارد را به دور بینداز.

****

کنفرانس ۲۷ مارچ ۲۰۰۷

کودک ۱۱ ساله: شما می‌گویید سای بابا خدا است، پس در این صورت آیا او می تواند یک درخت یا یک صندلی خلق کند؟

ساتیام: من نه می گویم سای بابا خداست و نه می گویم خدا نیست. ولی او حتماً می تواند صندلی خلق کند. من با چشمان خودم دیدم که او یک انگشتر برای همسرم، و یک گردنبند برای پسرِ بزرگم خلق کرد و همین طور شنیدم که یکی از آشنایانمان را سه روز بعد از فوتش زنده کرد. بابا بسیار روحانی و قدرتمند است، چرا؟ فرق او با تو در چیست؟

مهم تر از این اتفاقات، این است که بابا می داند چون خداوند همه چیز و همه جا هست، پس یگانگی اش با خداوند کاملِ کامل است! ، اما ما هنوز این حقیقت که ما هم کامل هستیم را عمیقاً قبول و تجربه نکرده ایم. به یاد داشته باش، به همان اندازه که با افکارت همراه نشوی و این حقیقت (یگانگی ما با خداوند) را صد در صد قبول کنی و زیاد به جسمت دلبستگی نداشته باشی، کم کم و کم کم متوجه می شوی که نه تنها بابا خداست و می تواند خلق کند، بلکه تو هم با او هیچ تفاوتی نداری.

****

کودک 11 ساله: مگر خداوند نمی خواهد که همه ی انسان ها به یگانگی و خداشناسی برسند؟ پس اگر خداوند دوست دارد که همه ی مردم او را بپرستند، چرا کسانی مانند حضرت محمد و یا حضرت عیسی را برای هدایت مردم می فرستد؟ اگر خدا آنقدر قدرتمند است، چرا از قدرتش برای این کار استفاده نمی کند؟

ساتیام: سوال بسیار زیبایی است. من تا جایی که می توانم به زبان ساده برایت توضیح می دهم. تا زمانی که انسان ها خودشان را فقط به عنوان بدن و ذهن می شناسند و فکر می کنند که کوچک و محدود هستند، چگونه می توانند عظمت و بزرگی خدایی که با چشمان دوگانه بین دیده نمی شود را درک کنند؟

یعنی خداوند با چشمانی که همه چیز را با آن می بینید، دیده نمی شود، پس چگونه می توانید آن چیزِ نامرئی را ببینید و لمس کنید؟. به همین دلیل **او** انسان هایی را برای راهنمایی ما می فرستد که این حقیقت را لمس کرده باشند. چون

فرستادگانِ خداوند مانند همه ی مردم ذهن و بدن دارند، پس می توانند به انسان هایی که فقط ذهن و بدن را می شناسند و قبول دارند در درکِ خداوند کمک کنند. تا زمانی که ما فقط با دو چشم می بینیم، نمی توانیم نامرئی را درک کنیم، پس در این صورت خداوند کسی را برایمان می فرستد که بتوانیم او را با خودمان مقایسه کنیم، بتوانیم به او اطمینان کرده و قبولش کنیم و بتوانیم به او عشق بورزیم و به حرف هایش گوش کنیم، تا فرستاده ی خداوند بتواند آن نامرئی را به ما نشان دهد.

این روند، درست حکایت کلاس های ماست، در ابتدا شما آگاهی زیادی در مورد آن نادیدنی نداشتید، یا با **او** احساس نزدیکی نمی کردید. اما به من اطمینان کردید و من کم کم به شما گفتم که حقیقت چیست. به همین دلیل خداوند افرادی مثل حضرت محمد را می فرستد تا مردم با نسبت دادنِ آن ها به خودشان بتوانند خداوند را درک کنند. زمانی که درکشان زیاد شد دیگر به کسی احتیاج نخواهند داشت.

کودک: حضرت محمد از کجا فهمید که خداوند از او خواسته که مردم را به پرستشش راهنمایی کند؟

ساتیام: من تجربه ی او را نمی دانم، اما می توانم از تجربه ی خودم برایت بگویم؛ آنقدر به خداوند نزدیک می شوی که با چشمان نادیده **او** را می بینی و با گوش های نادیده **او** را می شنوی و با احساس نادیده **او** را لمس می کنی و **او** خودش را به روش های مختلف به تو نشان می دهد. طوری با تو حرف می زند که از حرف هایی که تو روزانه از پدر و مادرت می شنوی واضح تر خواهد بود، حرف هایی که بین خداوند و آن موقع بنده اش زده می شود تا این روشن است. حال چرا این اتفاق برای حضرت محمد می افتد اما برای دیگری نمی افتد؟ چون او در زندگی های قبلی برای آزادی اش یا برای نزدیک شدن به خداوند، خیلی کوشش کرده و یا عشقی که به خداوند داشته، باعث شده در یکی از زندگی هایش انتخاب شود.

کودک: اطرافیان حضرت محمد همه بت پرست بودند، او از کجا فهمید که یک خدا وجود دارد؟

ساتیام: چون در زندگی های قبلی اش بر روی این موضوع کار کرده بوده و به همین دلیل انتخاب شده یا بهتر است بگویم در زندگی های قبلی اش آماده شده بود. مانند این است که تو قبلاً در کلاس مبصر بودی و حالا نفر دیگری را به جای خودت انتخاب می کنی، پس در این صورت می توانی به او بگویی که مثلاً اگر بچه ها چنین کاری کردند، او این کار را بکند و...

حضرت محمد و کسانی دیگر هم اینگونه انتخاب شدند. من چون در آن زمان نبودم نمی توانم دقیقاً همه چیز را بگویم اما وقتی با تجربیات خودم مقایسه می کنم، می توانم بگویم که الهام یا وحی وجود دارد و قلبی که پاک باشد، همیشه با خداوند در تماس است و یگانگی اش با **او** را اعلام خواهد کرد.

مسئول جلسه: مثل ساتیام که در این زمان برای ما انتخاب شده است.

ساتیام: یا مثل سای بابا که برای من انتخاب شده بود و یا هر کسی که برای هر کسِ دیگری انتخاب می شود.

کودک: خیلی ممنون.

ساتیام: امیدوارم جوابِ سوالت را گرفته باشی عزیز دلم. اگر باز هم سوال داری بپرس، اصلاً خجالت نکش، لازم باشد باز هم برایت توضیح می دهم.

کودک: مرسی، سوال هایم تمام شد.

****

کودک 11 ساله: من چطور می توانم آرامش پیدا کنم؟

ساتیام: آرامش فکری؟

کودک: از همه لحاظ.

ساتیام: (چند لحظه سکوت می کنند) به تو کمک می کنم.

کودک: من با مادر بزرگم زندگی می کنم و به دلیل اختلاف سنی و تفاوتِ فرهنگی، اذیت می شوم. می خواستم بدانم چه باید بکنم؟

ساتیام: هیچ کاری نکن. اولاً، من به تو کمک می کنم. دوماً، خدا را شکر کن که مادر بزرگت زنده است و یک نفر را داری. از نظر فکری هیچ ناراحت نباش، من به تو کمک می کنم. در این کنفرانس ها شرکت کن، هر از گاهی با افراد کنفرانس صحبت کن و بعد از مدتی که در این جلسه ها شرکت کردی به تو یاد می دهم که چگونه با ذهنت نروی. امروز فقط می خواهم بگویم که من با تو هستم، اصلاً غصه نخور.

کودک: مرسی

ساتیام: به جمعِ ما خوش آمدی، امیدوارم بتوانی از تجربیاتِ کسانی که تو را با این راه آشنا کردند استفاده کنی و به صحبت هایشان گوش دهی. دفعه ی بعد برایت توضیح خواهم داد که چه باید بکنی، اما در این جلسه فقط گوش بده و ببین از صحبت های دیگران چه چیز دستگیرت می شود.

****

کودک ۱۱ ساله: وقتی من استاپ مدیتیشن انجام می دهم و به چیزی نگاه می کنم، چیزِ دیگری که در کنارش هست را هم می بینم و بعد تمرکزم به هر دوی آن ها می رود.

ساتیام: در استاپ مدیتیشن مهم این است که با فکری که در آن موقع آمده است، نروی، یعنی چه؟ یعنی مجبور نیستی به یک جا خیره شوی، حتی می توانی راه بروی، اما فقط تمرکزت را به داخلت بده. مثلا فکرِ "من بستنی می خواهم" می آید، وقتی فکرِ بستنی آمد، اگر نمی خواهی با آن فکر بروی، تمرکزت را به داخل بده، به طرف قلبت. آن وقت فکر خودش

آب می شود و از بین می رود. یعنی زمانی که به بیرون نگاه می کنی، چشمت قلبت را نگاه می کند، چشمت پایین را نگاه می کند و این با تمرین، امکان پذیر است. اگر تمرکزت به هر دو جا رفت، عیبی ندارد، مهم نیست. فقط در روز به یاد داشته باش که اگر فکری آمد و تو دوستش نداشتی و یا نمی خواستی با آن بروی، بدان که تو به انجامِ این کار قادر هستی، اما فکر، قادر به چنین کاری نیست. اگر نمی خواهی، با آن افکار نرو، عزیزِ دلم.

****

کنفرانس ۸ می ۲۰۰۷

شخصی می گوید: طی سه هفته ی گذشته به دلیل برنامه های همسرم نتوانستم به جلسات مدیتیشن بروم ولی در خانه مرتب تمرین می کنم، مخصوصاً با دخترم، خیلی سعی می کنم که یاد بگیرد و این کار را خودش انجام دهد و همانطور که شما گفتید بسیاری از روابط که باعثِ شلوغی بیشتر در ذهنم می شود را، کم کردم.

ساتیام: بله، کار بسیار خوبی کرده ای، زیرا همانطور که خودت می دانی جنگل بسیار وحشتناکی در ذهنت وجود داشت. خوشحالم که اراده به خرج دادی تا به زندگی خودت و فرزندانت آرامش بدهی، زیرا بچه ها از پدر و مادرشان یاد می گیرند. وقتی پدر و مادر دائماً در تقلایِ دنیوی باشند، بچه ها یاد می گیرند و "خود" فراموشی پیدا می کنند و در این "خود" فراموشی زجر می کشند.

امروز پسرم به من تلفن کرد، کمی بیمار بود، من به او گفتم فراموش نکن چه کسی و چه چیزی هستی. او گفت: نه، تنها چیزی که فراموش نمی کنم همین است. این حرف به دلیل تمریناتی است که از کودکی به او داده شده در غیر این صورت مریضی برای همه وجود دارد تا زمانی که دیگر وجود نداشته باشد. بزرگترین وظیفه ی یک مادر ابتدا در برابر فرزندان خودش است. کودکان باید در محیط آرام بزرگ شوند. کودکانی که به آن ها فعالیت های خارج از مدرسه زیادی داده می شود، بچه هایی هستند که ضعف ذهنی و روحی پیدا می کنند. کودک باید ساعات زیادی را در خانه باشد و این ساعات را در سکوت و آرامش بگذراند. یعنی در وجود خودش بغلتد، و بزرگ ترین هدف مادر در ارتباط با فرزندانش باید این باشد که با یکدیگر پرستش کنند، چه بچه ۴۰ سالش باشد، چه پنج سال و یا حتی دو سال. با یکدیگر نام خداوند را تکرار کنند. با هم مدیتیشن انجام دهند. البته بچه های کوچک به انجامِ مدیتیشن احتیاج ندارند و فقط باید به آن ها بگویید "برای مدت کوتاهی چشمت را ببند و بدان که در نور هستی"، فقط همین. شعر بخوانند، درآغوش مادرشان سکوت کنند. این غذای روح بچه است. تا زمانی که غذای روح به بچه داده نشود بین ذهن، احساس و بدن تعادل بوجود نمی آید. یعنی ممکن است گاهی بدن خیلی ضعیف شود، گاهی ذهن خیلی ضعیف شود و یا گاهی از نظر احساسی ضعیف شوند.

از این روندی که در پیش گرفته ای خیلی خوشحالم، امیدوارم در خانه ات جایی را درست کرده باشی که به طریقه ی خودت پرستش کنی و فرزندانت نیز بتوانند با تو به آنجا بیایند و آرامش را احساس کنند.

همان شخص: حتماً این کار را می کنم.

ساتیام: هر زمان که از فرزندانت جدا می شوی و یا هر زمان که از خواب بیدار می شوند به آن ها بگو در نور هستند. با وجودی که سن فرزندان من بیش از ۲۰ سال است، هر زمان که در خانه هستند و از خواب بیدار می شوند، مانند این که کودک پنج ساله اند، من به آن ها می گویم سلام نورِ من، یا می گویم سلام خورشیدِ من. یادآوری، یادآوری، یادآوری؛ باید تمام مدت به آن ها یادآوری شود، زیرا دنیا فراموشی می آورد و ما باید ضدِ آن عمل کنیم.

همان شخص: هر روز بعد از ظهر با فرزندانم به پیاده روی می روم، تلفن همراه را هم با خودم نمی بَرم که هیچکس نتواند خلوتمان را بر هم بزند.

ساتیام: کار بسیار خوبی می کنی، بگذار مردم قضاوتت کنند، من نیز به شدت مورد قضاوت مردم قرار می گرفتم. مهم ترین قسمت زندگی من این است "چراغی که به خانه روا است به مسجد حرام است"، یعنی همیشه باید خانه ی خودم درست باشد. اگر مادر من کمی ناراحتی روحی داشته باشد همه را به خاطرِ او فراموش می کنم، چرا؟ برای این که این قستی است که خداوند در زندگی من گذاشته است. برای مثال مدتی پیش مادر من از نظر روحی چندان سرحال نبود، یک هفته به خانه ی من آمد و من تمام وقتم را برای کمک به او صرف کردم. پس از این که سلامتی کاملش را به دست آورد، به خانه ی خودش برگشت. من بعد از رفتن او شروع به حرف زدن با دیگران کردم. چرا که برای من خجالت آور است اگر زندگی خصوصی ام خراب باشد ولی به شما درس خودشناسی بدهم. در این صورت حرف های من نیز قدرت نخواهند داشت. اختیاری که به من داده شده است به دلیل حقیقتی است که در گفتارم وجود دارد و به همین دلیل همه ی ما می توانیم همین روش را انجام دهیم. خیلی خوشحالم، به تو تبریک می گویم که این حرف ها به دلت می نشیند.

همان شخص: از راهنمایی های شما خیلی ممنونم.

ساتیام: خواهش می کنم، خیلی خوشحالم که این تمرینات به دلت نشسته است. هیچکس به اندازه ی خانواده ی خودت برایت مهم نباشد، تا زمانی که خداوند به تو بگوید که برو به دیگران کمک کن.

****

کنفرانس ۲۳ سپتامبر ۲۰۰۷

مادرِ کودک ۱۱ ساله: من طبق توصیه ی شما، در مورد مسائل خودشناسی با فرزندانم صحبت می کنم، آن ها نیز به این راه علاقه نشان می دهند اما یکی از آن ها مدتی است که به دلایلِ مختلف، فرصتِ کافی برای انجام تمرین ها را ندارد. من دائماً به او یادآوری می کنم و از شما برایش تعریف می کنم و می گویم، اگر بخواهی می توانی. اما گاهی خسته می شود و می گوید: مامان تو دائماً این حرف ها را تکرار می کنی، اما من خودم همه چیز را می دانم. به همین دلیل مدتی است که او را به حالِ خودش گذاشته ام.

ساتیام: توجه کنید، مشکل حرف زدن است چون حرف، برایِ زدن زیاد است. اگر به یاد داشته باشید به شما گفته بودم هنگامی که شما تمرین می کنید تمامِ خانواده یتان پرواز می کنند، معنی این حرف چیست؟ هنگامی که شما بدونِ صحبت کردن و تبلیقات، فقط تمرین کنید، خانواده تان متوجه تغیراتتان می شود و به همین دلیل هیچ احتیاجی به صحبت کردن نیست. در واقع فرزند تو می گوید: من درس های ساتیام را می دانم اما آن ها خشک هستند یعنی برایم معنی خاصی ندارند. این بچه از تو چه می خواهد؟ تجربه. یعنی باید با او مدیتیشن انجام دهی. به طور مثال وقتی او غُر می زند به او بگو، غُرغُر کردن مانند این است که در خانه سمپاشی کرده باشیم، پس به جای این کار، بیا تا با هم فقط برای دو دقیقه یکی از مدیتیشن های ساتیام را انجام دهیم.

به نظر من بهترین مدیتیشن برای بچه ها مدیتیشن اعتماد و حضور است. با توجه به نوع مشکلشان، یکی از این مدیتیشن ها را انتخاب کنید. به طور مثال اگر گرفتاری شان مربوط به درس و مدرسه باشد، بهتر است مدیتیشن اعتماد را انجام دهید و یا اگر خسته و کلافه باشند، مدیتیشن حضور را با آن ها انجام دهید تا با یادآوری نور، یگانگیشان را بیشتر احساس کنند. بهترین کار این است که پدر و مادر شب ها همراهِ فرزندانشان، حتی اگر شده برای دو دقیقه، مدیتیشن انجام دهند. این دیسپلینی است که اگر در خانه نباشد، مزه و عمق زندگی نیز از آن خانه بیرون می رود.

به یاد دارم در خانه ی ما، شب ها هیچ کداممان حرفی برای گفتن نداشتیم و کنار یکدیگر می نشستیم و برای خداوند آواز می خواندیم؛ یکی تنبک می زد و دیگری دایره و بعد با هم مدیتیشن می کردیم تا هر دو فرزندم خوابشان ببرد. من و همسرم هر کدام، یکی از آن ها را بغل می کردیم و به رختخواب می بریم و بعد برایشان باژان هایی از بابا پخش می کردیم تا خوابشان سنگین شود. من هیچ وقت به فرزندانم درس ندادم، تنها چیزی که به آن ها می گفتم این بود که دروغ نگویید چون دروغ گفتن باعث می شود که به آن عادت کنید و به همین دلیل پذیرشِ حقیقت برایتان مشکل شود. بقیه ی چیزها با تمرین کردنِ مادر اتفاق می افتد. من به تمامِ کسانی که بچه دارند این روش را پیشنهاد می کنم حتی اگر بچه هایشان ۲۰ ساله، ۳۰ ساله، ۴۰ ساله و حتی ۵۰ ساله باشند، هنوز هم برای انجام این کار دیر نشده است. وقتی من شنیدم که یکی از شما با همسر و دخترِ بزرگش مدیتیشن انجام داده بود، خیلی خوشحال شدم. چه اهمیتی دارد که فرزندِ ما چند ساله است؟ مهم این است که این شانس به او داده شود که به جای صحبت های روزمره، با خانواده اش مدیتیشن انجام دهد.

خانه تان باید میعادگاهِ خداوند باشد. در خانه هایتان جایی را آماده کنید که فرزندانتان بتوانند در آنجا نور، حقیقت و خداوند را لمس کنند. مکان به خودی خود تجربه های الاهی را به وجود نمی آورد، بلکه رفتن به آن میعادگاه با قصدِ اتصال به الاهیت و هدفی که ما از درست کردن آن میعادگاه در خانه مان داشته ایم، باعث این اتفاق می شود.

مادر کودک: یعنی باید این کارها را بصورت عملی انجام دهیم.

ساتیام: صحبت کردن برای بچه ها، ارزشِ حرف های من را از بین می برد، و خواهند گفت: چرا مدام تکرار می کنی؟! به من ثابت کن.

(خطاب به مادر) از این به بعد نوار مدیتیشن نور را برای فرزندانت بگذار و بگو بیایید با هم این مدیتیشن را انجام دهیم و ببینیم که نتیجه اش چیست، و آیا حرف های ساتیام برایمان ثابت می شود یا نه؟!

البته اگر برایتان ثابت نشود به این دلیل است که به درستی انجام نداده اید (ساتیام می خندند).

مادر کودک: اما ساتیام جان فرزندانم به صحبت های شما شک ندارند.

ساتیام: نه، من می گویم اجازه بده شک کنند، باید شک کنند. خودِ من خیلی به بابا شک داشتم، برای همین است که از شک کردنِ هیچکس در این راه نمی ترسم. زمانی که برای مصاحبه پیش بابا رفته بودم، برایم سوال بود که آیا حرف های او حقیقت دارد؟ آیا او واقعاً خدا است؟ و... یعنی به او شک داشتم. در آن زمان من بسیار جوان بودم، یعنی حدوداً ۲۰سال داشتم. ابتدا به دلیلِ شک و تردید از او خجالت کشیدم و پیش خودم فکر کردم که اگر او همانی است که می گویند، پس تمامِ افکار من را می داند. به همین دلیل به او گفتم بابا من خیلی به تو شک و تردید دارم و او دستش را روی قلبش گذاشت و به من گفت "من آن را برایت درست خواهم کرد، تو غصه نخور"، منظورش از این حرف چه بود؟ منظورش این بود که افکارِ انسان برای او شک و تردید می آورد.

همانطور که گفتم و خودت هم متوجه آن شده ای، بچه هایت از شنیدن حرف خسته شده اند و می خواهند این درس ها برایشان ثابت شوند، به همین دلیل هر چه زودتر باید محیطی را فراهم کنی تا با هم در آنجا بنشینید و تمرین کنید. چون حوصله ی آن ها از حرفِ بی عمل سر رفته است. فرزندانت از تو چیزی بالا تر از وظایف کلیِ پدر و مادری می خواهند؛ این خواسته را برایشان برآورده کن.

****

کودک ۱۱ ساله: ساتیام جان، شما گفتید که آدم نباید دروغ بگوید چون از حقیقت دور می شود. حالا شما فرض کنید که من در مدرسه یک نمره ی خیلی بد بگیرم و اگر به مادرم بگویم، ناراحت می شود. اگر دروغ بگویم باز هم اشکال دارد؟

ساتیام: بله، اشکال دارد.

مادر تو باید خودش را اصلاح کند و عکس العمل او نباید باعث شود که راهِ تو کج شود. اگر مادرت سوال نکرد، چیزی نگو، ولی اگر پرسید مجبور هستی حقیقت را بگویی. سعی کن عکس العمل او برای تو خیلی اهمیت نداشته باشد و برایت این مهم باشد که مادرت بخاطر عشقی که به تو دارد، می خواهد تو در درس هایت پیشرفت کنی تا بتوانی از نظر اجتماعی آینده ی روشن تری داشته باشی. دلگیر نشو و یادت باشد که عصبانیتِ مادر، بخاطر عشقش است. ممکن است من هم در بعضی از مواقع عصبانی شوم، ولی در عصبانیتم نسبت به زمانی که شما را در آغوش می گیرم، عشقِ بیشتری وجود دارد.

به طور مثال چهار ماه است که در زندگی من مشکلات زیادی وجود دارد و روز ها و ساعت های خیلی سختی را می گذرانم، ولی در قلبم می دانم که هر اتفاقی در زندگی من رخ می دهد از روی محبت خداوند است. مطمئن هستم که چون نزدِ او ارزش دارم، این شرایط را برای من بوجود آورده است. به همین دلیل دلم می خواهد بدانی که مادرت با عصبانی شدنش می خواهد بگوید "عزیزم، من نگرانِ تو هستم که مبادا نتوانی آن طور که می خواهی در امتحاناتت قبول شوی و بعد دل شکسته شوی".

کودک: البته عکس العمل های مادرم نسبت به قبل بهتر شده.

ساتیام: خدا را شکر و حالا هنوز راه باقی است (ساتیام می خندند). مادر تو یکی از بهترین مادر ها است. متاسفأنه انسان ها عادت کرده اند که از همسایه شان، از مادرشان و یا از مادر بزرگشان یاد بگیرند که چطور مادر باشند، در حالی که آن ها هم خود آگاهی کافی در مورد تربیت فرزندانشان نداشته اند. اما حالا ما می خواهیم بیاموزیم که چطور مادر واقعی باشیم. زمانی که ما درکِ عمیق به فرزندانمان می دهیم، آن ها تغییر می کنند. این مطلب را فراموش نکنید. اگر به آن ها ناسزا بگوییم، تنبیه بدنی بکنیم و یا به عنوان مجازات حبسشان کنیم، چیزی تغییر نمی کند. ولی اگر با آن ها بنشینیم، صحبت کنیم و به آن ها درک عمیق بدهیم، می بینیم که بطور کلی دگرگون خواهند شد یعنی از این رو به آن رو می شوند.