



ريٽريٽ بُدروم

۷ تا ۱۴ سِپٽامبر ۲۰۱۱



خدایا!

مرا از غیر حقیقت به حقیقت، از تاریکی به روشنی و از مرگ به جاودانگی هدایت کن.

و دعای ما شنیده شد...

قلب مادر آمد، سراپا نور، سراسر عشق و غرق در حقیقت وجودش.

قلب مادر لرزاند، ذهن مادر بارنگ حقیقت کمرنگ کرد و در کوشش عاشقانه زمزمه کرد:

چون خداوند همه چیز است ... تو چه می توانی باشی؟

آزادی، آزادی، آزادی...

از اعماق قلب های مان و از عمق وجود مان از تو سپاسگزاریم و

دست های الهی ات را با عشق می بویم

تا ابداتو...

عاشقان

پنجشنبه شب - مدت زمانی بعد از رسیدن بانوی حقیقت



ساتیام: در راه که بودیم، گویی از من پرسید چه حالتی دارم. گفتم حالت به خصوصی ندارم. زیرا زندگی انسان واقعا دست خودش نیست که مثلا بگوید اینجا می روم یا اینکه فلان کار را می کنم. به طور کلی وقتی زندگی برایتان نامرئی است، دیگر هیچ حالتی نمی تواند برای انسان وجود داشته باشد. یک حالت خلأ پیش می آید و می روید تا ببینید چگونه پر می شود.

از همگی مان خیلی خیلی متشکرم. از "خود" همه ی ما که نگذاشت چنین فرصت طلایی از دست مان برود. هم برای ما که از آمریکا آمده ایم و هم شما که از ایران آمدید. زندگی به هر صورتی که باشد، بالاخره خواب است. چه خوب است که خواب را برای خودمان یک خواب خوش و دل انگیز کنیم. واقعا از بتول و پانته آ برای تشکیل دادن جلسات ایران ممنونم

و بدانید که پایه و اساس آن خیلی نامرئی است و این چیزی نیست که با چشم دیده شود. این داستان خودش را دارد. برای ما که عضو آن هستیم کم کم ثابت می شود و بزرگی آن را احساس خواهیم کرد. بابا همیشه می گوید خانه ای که در آن با خدا صحبت شود و ستایش خدا انجام گیرد، خانه ی خداست. چون کار ما در اینجا همین است پس اینجا هم خانه ی خداست. هیچ فرقی نمی کند. مثل این است که به مکانی زیارتی رفته باشیم و امیدوارم که اراده ی خداوند در این چند روز، در هر از لحظه زندگی مان نمایان باشد. خداوند را احساس و لمس کنیم. گوش و قلب مان باز باشد تا آنچه که باید احساس و تجربه کنیم و یاد بگیریم را دریافت کنیم. بدانیم آنچه که دانه دانه از این چند روز برداشت می کنیم، همان چیزی است که باید برداشت کنیم و با قلبی پاک و بدون منیت به خانه و زندگی مان باز خواهیم گشت.

روزی سپیده از من پرسید که ساتیام دلت چه می خواهد؟ گفتم دلم می خواهد تمام سواحل دنیا خداوند را ستایش کنند و ما ست سانگ داشته باشیم. بعد که این ریتیرت اتفاق افتاد می دانستم او به این کار بسیار راغب بوده و قرار است این کار را با هم انجام دهیم. سپیده جان یادت هست شش ماه پیش برایم ایمیل فرستادی و پرسیدی ساتیام برنامه چیست؟ کجا باید برویم و ست سانگ داشته باشیم. حالا هم مادرش را فرستاد تا از او مراقبت شود و خودش ماند. خیلی هم زحمت کشید. دو روز است که منتظر است تا ما برسیم. به این می گویند پشتکار.

شخصی گفت: ممنونم زینت جان که ساتیام را برای ما آوردی.

ساتیام: من اصلا نمی توانم بگویم که خوشحالی زینت چگونه بود. از شادی پرواز می کرد.

گویی: من واقعا خوشبختم که در رکاب ساتیام جان بودم. تمام عمرم قرآن می خواندم و همیشه دوست داشتم در رکاب معلم و راهنمایم باشم. آن زمان فکر می کردم که دیگر این شانس را ندارم ولی خداوند راهنمایم را به من نشان داد. یک بار ساتیام از من پرسیدند خوشحالی می خواهی خواهرانت را ببینی؟ من گفتم مسلما هر کسی خواهرانش را ببیند، خوشحال می شود ولی بیشتر از همه خوشحالم عاشقان، که خواهرانم هم جزئی از آنها هستند، معلم شان را می بینند و ساتیام عزیز را ملاقات می کنند.

ساتیام: معلم که نه، رفیق تان را می بینید. امیدوارم که من هیچ وقت معلم نباشم.

گویی: راه خیلی دور است. خدا می داند که ساتیام جان به خاطر شما که اینجا آمده اید، از هر دقیقه مسافرت شان لذت بردند. به خاطر قلب شما و عشق شما بود که ساتیام به طرف اینجا کشیده شدند.

شخصی گفت: ما که برای آمدن آرام و قرار نداشتیم.

ساتیام: از همه ی همسرانی که این سفر را حمایت کردند، ممنون.

گویی: ما صبح ساعت شش و نیم از خواب بیدار شدیم. هر چه زمان جلو می رفت باز ساعت سه بعد از ظهر بود. آمدیم کشور دیگری باز دوباره ساعت سه بود.



ساتیام: دلیل آن این است که ما در مملکت های زیادی بودیم و قرار بود ساعت سه به ترکیه برسیم. یک ساعت بعد دوباره ساعت را پرسیدیم باز ساعت سه بود. پرسیدیم هواپیما چه وقت حرکت می کند؟ گفتند ساعت سه. مانده بودیم که اینها چه می گویند.

ساتیام: از این پس شما جوان هایی که اینجا حضور دارید مشعل دار تمام بچه ها و کسانی هستید که ملاقات می کنید. دیگر همه چیز را با دید دیگری خواهید نگریست. پانته آ جان انشاءالله فردا کنار دریا می رویم که ست سائگ داشته باشیم. اینجا خیلی زیباست.

شخصی گفت: ممنون ساتیام جان. واقعا ممنون که این ابزارها را در اختیار ما گذاشتید تا بتوانیم خودمان را بشناسیم.

ساتیام: قربان شما. همین حرفی که می زنید درست است. داشتم به دخترها می گفتم که زندگی همان است که بود ولی آمادگی برای سپری کردن آن بیشتر است. هیچ فرقی نمی کند. کسی برای ما فرش قرمز پهن نمی کند. اما امید به توانستن، در ما زیاد شده است. نه تنها امیدمان بیشتر شده بلکه توانایی ما هم بیشتر شده است. انسان تا جایی که

می تواند باید تمرین کند. مهلت ندهد. تمرین و سرسپردگی به حقیقت مهم است. هیچ چیز مهم تر و با ارزش تر از تمرین نیست. تا می توانید تمرین کنید. آن وقت یک دفعه می بینید که چقدر پیشرفت زیاد شده است.

شخصی گفت: ساتیام جان تمرین چه چیزی را باید بیشتر کرد؟ من خودم احساس می کنم در زندگی خیلی راحت تر شده ام. قبلا زندگی و مسائل آن برایم سخت و سنگین بود، طوری که مرا منفجر می کرد. ولی حالا با تمرین و مدیتیشن زیاد، خیلی آرام شده ام. مدیتیشن حضور و دیگر مدیتیشن ها. فکر می کنم تمرین ام هنوز کم است. فکر می کنم دارم اشتباه می کنم.

ساتیام: همین است. خودت جواب خودت را دادی. اینها در ذهن تو هستند. ما با ذهن کاری نداریم. وقتی می گویم تمرین کن یعنی با ذهن نرو.

شخصی گفت: با ذهن نمی روم ولی خیلی تمرین می کنم. همه چیز برایم آرام تر شده است.

ساتیام: من هم همین را می گویم. من نمی گویم که دقیقا این تمرین را انجام دهید. می گویم هر کسی هر تمرینی می کند، همان چیزی است که باید انجام دهد و نتیجه اش را می گیرد. تو تمرین می کنی و به من می گویی آرامتر شده ام. من هم می گویم به همین کار ادامه دهید. انسان به حدی می رسد که فکر می کند دیگر احتیاجی به تمرین ندارد و آنقدر بزرگ شده و درکش بالا رفته است که دیگر نیازی به این کارها نیست. گوش می دهید چه می گویم؟ این خیلی اتفاق می افتد. من خیلی می بینم. یعنی شما فکر می کنید که از تمرین ها بزرگترید و اینکه فارغ التحصیل شده و دیگر احتیاجی به تمرین ها ندارید. من می گویم این فکر اشتباه است. چرا که بارها و بارها در زندگی خودم دیده ام. زمانی به تمرین ها احتیاج نیست که به "خود" انسان و به هستی "خود" انسان تبدیل شده باشیم. تمرین ها تا آن زمان باید ادامه پیدا کنند. تا موقعی که افکار مشغولند و روی ما تسلط دارند باید تمرین شود. این معیار نه تنها برای من، بلکه برای همه ی شما باید باشد.

شخصی گفت: من هر چه تمرین می کنم باز هم احساس می کنم کم است و به تمرین بیشتر نیاز دارم.

ساتیام: نه. تو به زمان نیاز داری. متوجه می شوید چه می گویم؟ ذره ای با خودت راه بیا و تحمل داشته باش. این راه یک شب نیست. چیزی که الان هستی را با شش ماه پیش، هشت ماه پیش، دو سال پیش، سه سال پیش مقایسه کنید و کلاه تان را هوا بیاندازید.

شخصی گفت: بله. واقعا همین است.

ساتیام: تمام شد و رفت. من سی و چند سال، بیست و چهار ساعت در تمرین بودم. آن راه من بود ولی راه شما خیلی آسان تر است. اینجا چقدر یوگا می چسبد. خیلی زیباست.

شخصی گفت: بچه های آتلانتا خیلی به من التماس کردند که همه ی صحبت های شما را ضبط کنم. باید جایی نزدیک شما باشم که صدای تان خوب ضبط شود.

ساتیام: سای بابا به ریچارد گفته است از این ریتريت فیلمبرداری کند و من آن را به او یادآوری کردم. بیایید با هم مدیتیشن کنیم.

شخصی گفت: از سکوت برایمان بگویید.

ساتیام: درک سکوت فقط با سکوت است. با سخن گفتن نمی توان گفت سکوت چیست. انشاءالله فردا کنار دریا ست سانگ خواهیم داشت و با الهیت عشق بازی می کنیم.



ساتیام: این مکان برای تو که دو روز زودتر از ما رسیده ای چگونه بوده است؟

شخصی که دو روز زودتر رسیده بود: در این فکر بودم که تنهایی چقدر سخت است. در عین حال که آدم می خواهد سکوت داشته باشد ولی وقتی از همه چیز دور باشی و با هیچ کس تماسی نداشته باشی، احساس کمبود می کنی. فکر می کنم بشر به نوعی نیاز به ارتباط با دیگران دارد.

ساتیام: باید توازن برقرار باشد. برای تو باید توازن برقرار باشد. **Feast and famine.**

همان شخص: روز اول خیلی سخت بود. تنظیم کردن برنامه ی بازگشت مادرم خیلی سخت بود. به همین دلیل من واقعا به این دو روز نیاز داشتم که آرام شوم. خیلی به موقع بود.

جمعه صبح – ست سانگ بعد از صبحانه با ساتیام



ساتیام: برای دو دقیقه خودتان را احساس کنید. یعنی در سکوت بنشینید و ببینید کجا هستید. جایی که نشستید و بدن تان را احساس کنید.

ساتیام بعد از اندکی سکوت ادامه می دهد: کسی سوالی ندارد؟ کسانی که از ایران آمده اند، در مورد مدیتیشن‌ها سوالی هست؟ راجع به جایی که هستیم؟

سوال: ساتیام جان من وقتی مدیتیشن می کنم راحت تر هستم حرف بزنم. مثلاً "آیا با منی" یا هر مدیتیشن دیگری را با صدای بلند تمرین کنم. این کار برای من باعث می شود ذهن و قلبم در یک مسیر قرار بگیرند. اما فکر می کنم این کار غلط است و مدیتیشن باید در سکوت کامل انجام شود.

ساتیام: من فکر می کنم آن چیزی که به دل تان می نشیند و برایتان مفید است و شما را به سکوت می برد باید انجام دهید. یعنی اگر دوست دارید بگویید "آیا با منی" یا به قول قلب تان تمرکز کنید یا روی این تعمق کنید که "اگر خداوند همه چیز است، پس من چه می توانم باشم"، تمام این کارها را بکنید. اگر دل تان می خواهد هم آنها را تکرار کنید. البته

تکرار کردن نباید زیاد باشد. بعد از اینکه چند دفعه تکرار کردید کم کم به خودتان عادت دهید که به عمق بروید. یعنی باید بفهمید وقتی ما می‌گوییم "خداوند همه چیز است"، یک جمله‌ی عادی نیست. باید در آن جست و جو کنید. افکار به سوی همه‌ی کائنات می‌روند، همه چیز، همه چیز و وقتی می‌گویید "پس من چه می‌توانم باشم"، دوباره باید به عمق بروید. "من چه می‌توانم باشم".....آه..... خداوند همه چیز است. یعنی هر جمله‌ای که در مدیتیشن می‌گوییم، باید ما را به عمق زیادی ببرد. در غیر این صورت مدیتیشن فقط لفظی می‌شود. متوجه هستید؟ مثل وقتی که بگوییم "آیا با منی؟" و بلافاصله بدون به عمق رفتن، برویم کارهایمان را انجام دهیم. من هنگامی که می‌گفتم "آیا با منی؟" از زیبایی این جمله بیهوش می‌شدم. باید به "خود"تان، این عشق و سرچشمه، عشق بورزید. اگر سطحی نگویید "آیا با منی؟" و به عمق آن بروید، در این صورت هر چیزی که می‌گویید، باعث سکوت تان می‌شود. بعد از آن تمام تمرکز، به قلب می‌رود و تماس با درون برقرار می‌شود و از درون تان می‌شنوید که "بله. من با تو هستم".

سوال: حتما باید از مدیتیشن جواب بگیریم؟

ساتیام: اگر جواب هم نگیرید، یک آرامش خاطر دارید. یک رضایت کامل. همین مدیتیشن‌ها دوست صمیمی من بودند. این را واقعا به شما می‌گویم. مثلا من دیسکو می‌رفتم و موقعی که با همسر می‌رقصیدم، با I am و هستی می‌رقصیدم. این است که هر کجا باشید چه در ترافیک، چه در اداره و یا هر جای دیگر، اگر انتظار عشق داشته باشید، این عشق می‌تواند برای خودش فعالیت کند. بارها اتفاق افتاده است که این تمرین‌ها برای کسی آنقدر سطحی و آسان شده که می‌گوید ساتیام من فلان مدیتیشن را کردم اما هیچ ندیدم. یک دنیایی در آن هست که با تعمق باز می‌شود. الآن به اطراف تان نگاه کنید. زیبایی هست، رحمت غذایی و چیزهای بسیاری هست. اما هیچ کدام به اندازه‌ی صفای داخل ارزش ندارند. به هیچ عنوان با هم قابل مقایسه نیستند. وقتی انسان صفای داخلی داشته باشد از هر زیبایی‌ی طور دیگری لذت می‌برد. مثلا در رستوران فقط غذاهای مختلف نمی‌بینیم. رحمت الهی هم می‌بینیم.

یکی از خانم‌ها موقعی که به فرودگاه رسید، متوجه شد که چمدانش نرسیده است. او در مورد احساسش برای ساتیام اینگونه توضیح داد: واقعا می‌گویم هیچ وقت موضوعی تا این اندازه برایم بی‌اهمیت نبوده است. نمی‌گویم بی‌نیازم ولی برایم بی‌اهمیت است.

واقعیت این است که مدتی است که نمی‌توانم فکر و ذهن‌ام را از بین ببرم. نمی‌توانم زیاد تمرکز کنم و ذهن بسیار فعالی دارم.

ساتیام: باید سکوت کنی. باید از دنیا دست بکشی و در این مورد جدی باشی. اما به تو می‌گویم که این کار آسانی نیست. حتی اگر لازم است باید بیست و چهار ساعت در سکوت بنشینی و تکان نخوری. باید این کار را انجام دهی. اجازه بده افکار بیایند. در ابتدا انرژی افکار خیلی زیاد است. باید بنشینی و توجه نشان ندهی تا این انرژی کم شود. اگر این کار را نکنی افکار روی هم بیشتر انباشته می‌شوند.

همان شخص: افکارم نسبت به گذشته واقعا فرق کرده است. موقعی که افکار سراغم می آمدند من با آنها می رفتم. اما الان که کارهای معنوی مانند تایپ مطلب برای نشریه انجام می دهم، نمی توانم بیان کنم که چه تاثیری روی زندگی ام گذاشته است.

ساتیام: کسانی که ذهن فعالی دارند فکر می کنند به سکوت نیاز ندارند اما آنها بیش از هر کسی به سکوت احتیاج دارند. من می توانم به تو بگویم که اگر بیست و چهار ساعت تایپ کنی عالیست اما نباید به این صورت باشد. باید هر مقاله ای را که می بینید، بخوانید و در مورد چیزی از آن که به دل تان می نشیند درست فکر کنید. مثلا جمله ای از آن را بگیرید و تا دو سه سال با آن زندگی کنید. با آن بیدار شوید، غذا بخورید و بخوابید. جدیت ما در این راه بستگی به نیت و توجه مان دارد. راه نجات همین است. هر راهی که به شما صلح و گسترش می دهد، راه نجات است. اگر انسان فقط به فکر آینده و پول در آوردن برای زندگی، غذا و زن و بچه اش باشد کار سختی انجام نداده است. حیوان هم می تواند چنین کاری کند. ما به عنوان انسان این فرصت را داریم که صلحی که به ما داده شده است را به دست آوریم.

شخصی گفت: من فکر می کنم دیگران نمی توانند صلحی در ما به وجود بیاورند و ما باید خودمان صلح را در درون مان پرورش دهیم. من آنقدر تمرین سکوت و مدیتیشن کرده ام که اگر مشکلی برایم پیش بیاید جور دیگری به آن نگاه می کنم و همه چیز برایم قشنگ تر شده است.

سوال: موقعیت هایی پیش می آید که من در سکوت هستم اما مشکلات به من غلبه می کنند. می دانم که مشکلات می گذرند و همه از بین می روند ولی باز هم به من فشار می آورند که من را از سکوت بیرون آورند.



ساتیام: توجه تو به مشکلات بیشتر از سکوت است. فقط به صدای من گوش کن که چه چیزی به تو می گویم. من اگر بخواهم با تو بحث کنم در حقیقت این کار را با ذهن تو انجام خواهم داد. تمرکز تو به مشکل خیلی بیشتر از تمرکز به سکوت است. مشکل را در سکوت می بری و این همین طور ادامه پیدا می کند. به هر چیزی که الآن فکر کنیم، فردا هم فکر خواهیم کرد. این طور فکر کردن باید ریشه کن شود وگرنه هر روز همین برنامه تکرار می شود. مردم به امید عوض شدن فردا هیچ کوششی ندارند. سکوتی که تو به من می گویی یعنی چه؟ یعنی با افکار نرفتن. با افکار و مشکلاتی که قدیمی هستند نرو. هر اتفاقی که می افتد مهم نیست. تو با آنها نرو زیرا بعضی مشکلات مزمن می شوند. نگران نباش اوضاع بهتر می شود. از بودن در اینجا خوشحال باش. تعداد کمی از مردم این شانس را دارند که راهنماییشان را ملاقات کنند. اگر مشکل شدید بود تو الآن اینجا نبود و مشغول برطرف کردن مسائل بودی. پس به آن شدتی که فکر می کنی بدبخت نیستی.

سوال: وقتی مدیتیشن حضور می کنم، نمی دانم باید چه احساسی داشته باشم.

ساتیام: احساس به خصوصی نیست. الآن دسته جمعی مدیتیشن حضور را انجام می دهیم. خداپرستی خیلی زیباست اما خداشناسی زیباتر است. خداپرستی فقط یک حالت است و خداشناسی نجات. مدیتیشن حضور باعث می شود خداوندی را که می پرستیم، احساس کنیم.

ساتیام ادامه می دهد: با چشمهای بسته، نیمه باز، باز می گوئیم: چون خداوند همه چیز است، همه چیز.... یعنی بزرگی خداوند را در نظر می گیریم. فقط نمی گوئیم اینجاست، او بزرگ است و ما کوچک. نمی گوئیم او کوچک است و ما بزرگ. خداوند همه چیز هست. به عمق معنی این جمله بروید. چون خداوند همه چیز است، همه جا هست..... بگذارید این جمله گسترش پیدا کند و به جایی برود که حد و مرز ندارد، سپس بگوئید من چه می توانم باشم؟ در این صورت من چه می توانم باشم؟ خداوند همه چیز است، همه جا هست، در این صورت من چه کسی هستم؟..... خیلی خوشبختیم. ممکن است ارزش آن را ندانیم. چه سعادت که رمز خوشبختی را بدانیم. رمز ساده ای که اصلا رمز نیست بلکه موضوع ساده ایست که ما اصلا به آن نگاه نکرده ایم. این همه جنگ و خونریزی برای نگاه نکردن به این حقیقت و غافل بودن از آن است. آیا ما خوشبخت نیستیم؟ هر جا باشیم، در هر موقعیتی باز هم خداوند همه چیز است.

بگذارید حقیقت را به شما بگویم. هیچ کس مثل خودتان نمی تواند به شما کمک کند. در مقابل اینگونه فکر کردنها بایستید و با آنها نروید. شما هر چه قدر بخواهید عمیق تر و جدی تر شوید، صدای مشکلات و بازار به نظرتان قوی تر می شود چون قبل از این، آنقدر درگیر بازار بوده اید که صدای آن را نمی شنیدید. درست مانند آدم ناشنوایی که اندکی شنوایی پیدا کند و صدای همه چیز به نظرش بلند باشد. شما کم کم در بازار خودتان را به سکوت دعوت می کنید.

شخصی گفت: در ابتدای مدیتیشنم که می خواهم "اوم" بگویم، نفسم می گیرد. حالتی به من دست می دهد که یک دفعه به عمق می روم و احساس می کنم اگر چشمانم را باز نکنم، می میرم. بعد از آن می ترسم و هراسان چشمانم را باز

می کنم. نمی دانم این حالت از عمیق شدن زیاد من است یا از اضطراب شدید. به همین دلیل موقعی که خودم می خواهم مدیتیشن کنم، اوم نمی گویم.

ساتیام: اوم را نگویید ولی اجازه دهید بمیرید.

همان شخص: از آن حالت می ترسم.

ساتیام: نه. در آن حالت بروید و ببیند که کجا و چگونه می میرید. شما از چیزی می ترسید که هیچ وقت اتفاق نمی افتد. (ساتیام می خندد). باید از چیزی بترسید که ممکن است اتفاق بیفتد.

همان شخص: چرا این احساس به من دست می دهد؟

ساتیام: برای اینکه کنترل تان از بین می رود.

همان شخص: این نشانه ی خوبیست؟

ساتیام: نه نشانه ی خوبیست و نه نشانه ی بدی. نشانه ی این است که چقدر به عمق احتیاج دارید. هر موقع که سراغت آمد بگو بسیار خب، من می میرم.

همان شخص: به طور کلی مشکل من این است که از مرگ می ترسم.

ساتیام می خندد و می گوید: این اتفاق نمی افتد. آرزوی من این است که در مدیتیشن از دنیا بروم. اما نمی دانم که این طور می شود یا نه.



همان شخص: برای این حالت ترس از مرگ چه کاری باید انجام داد؟

ساتیام: اول اجازه بده مدیتیشن تو را بکشد، بعدا راجع به آن صحبت می کنیم. (ساتیام می خندد). مدیتیشن مرگ هم داریم.

شخصی گفت: اوایل همین حالت برای من هم اتفاق می افتاد. موقعی که شروع به مدیتیشن می کردم و به عمق می رفتم بعد از دو سه دقیقه احساس می کردم از پایین در حال خالی شدن هستم و از سرم چیزی بیرون می آید. یک دفعه می ترسیدم و چشمانم را باز می کردم.

ساتیام: بله این خیلی طبیعی است. من هم سالهای اولی که مدیتیشن می کردم از اینکه خیلی زود عمق پیدا کنم، می ترسیدم ولی با آن فکر نرفتم. می گفتم اگر می خواهی بمیری بهترین موقعیت مردن، همین است و دیگر بهتر از این موقعیتی نیست. بعد از آن انسان می بیند که نه می میرد و نه اتفاق دیگری می افتد.

ساتیام می خندد و می گوید: بعد از آن هم ناامید می شوی که چرا نمردی.

شخصی گفت: پس این موضوع طبیعی است. من فکر می کردم فقط برای من اتفاق می افتد.

ساتیام: نه. برای من هم اتفاق می افتد. من سالهای اول مدیتیشنم خیلی با این احساس رو به رو می شدم. ما خودمان احساس نمی کنیم اما مغزمان همیشه منقبض است. یا از چیزی خیلی می ترسیم یا به چیزی خیلی اشتیاق داریم یا از چیزی خیلی متنفریم. وقتی مدیتیشن کنیم حتی اگر خیلی مغز راحت و آرامی هم داشته باشیم، باز فکر می کنیم می میریم.

سوال: ساتیام جان، در مدیتیشن حضور ما می دانیم که باید چه بگوییم. در استاپ مدیتیشن می دانیم که باید چه کاری انجام دهیم. اما من نمی دانم در سکوت باید چه کنم؟

ساتیام خطاب به جمعیت: معنی سکوت چیست؟

پاسخ: حرف نزدن.

ساتیام خطاب به همان شخص: معنی سکوت برای شما چیست؟

پاسخ: یعنی اینکه یک جا ساکت بنشینم و تمرکز داشته باشم.

ساتیام: نه. فقط باش. فقط ساکت باش.

سوال: سکوت با استاپ چه تفاوتی دارد؟

ساتیام: میوه استاپ سکوت است. وقتی می خواهید مدیتیشن کنید هیچ ایده ای نداشته باشید. ایده باعث می شود آن خالی بودن که احتیاج است را نداشته باشید. فقط بنشین. فقط سکوت کن. همین. سکوت هیچ خانه ای ندارد. هیچ هدف و کوششی ندارد. نه از نظر افکار نه گفتار نه کردار. فقط بودن است.

شخصی گفت: آدمها تا تشنه و نیازمند نباشند نمی توانند به خدا و خودشناسی برسند. هم اکنون برای من شرایطی وجود دارد نیاز آن را در خود نمی بینم ولی آن علاقه را دارم. این حرف، حرف جدیدی نیست. حقیقت همیشه در ادیان بوده است. حالا من دارم آن را به گونه ای دیگر می شنوم. تکلیف من چیست؟ باید بنشینم تا علاقه مند و تشنه شوم. یاد بیتی از مولانا می افتم که مفهوم آن این است: غصه نخور که فعلا در این راه و در متن کار نیستی. تو طبیعتا در این راهی.

ساتیام: کسی که مست است می گوید من مست نیستم. به آدمی که مست است نمی توانی بگویی که تو مستی و نمی فهمی. کسی که مست نیست خودش را به مستی می زند. تو هرگز نمی دانی که تشنگی و سیراب بودن یعنی چه؟ به همان اندازه ای که یک مست نمی داند مست است. برای همین فقط با حالت ات برو. اگر تشنگی داشتی چه بهتر اگر هم نداشتی، نداشتی. طبیعت انسانها با یکدیگر متفاوت است. مثلا یکی خیلی احساساتی است، یکی خیلی عمق دارد و ... به همین دلیل مغز هیچ وقت نمی تواند قضاوت کند که چه کسی در چه جایگاه هست و چقدر تشنگی دارد. زندگی این را نشان می دهد.



سوال: آیا نظم به ایجاد این علاقه کمک می کند؟ مثلاً انسان بگوید من هر روز این مدیتیشن را انجام می دهم.

ساتیام: نظم در مدیتیشن بله. اما نظمی که با خودتان قرار بگذارید که من این کار را می کنم تا عاشق شوم و یا این حالت را داشته باشم نه. مدیتیشن، سکوت و تمرینات خیلی اثر دارند. برای اینکه تجربه می کنید و تجربه تان باعث عشق می شود. هر چقدر شیرینی تجربه را بیشتر بچشید، تشنگی بیشتر می شود.

سوال: اوایلی که در این راه بودم بیشتر می توانستم بگویم که من می خواهم یا تشنه هستم و علاقه دارم. اما هم اکنون حالتی دارم که نمی دانم من چه هستم. تشنه هستم یا نیستم؟ نمی دانم.

ساتیام: پاسخ همانی است که هم اکنون گفتم. وقتی خودتان را به مستی می زنید می گوید حالت مستی من را ببینید. مانند کسی که یک جرعه مشروب بخورد و بگوید من مستم. اصلاً امکان ندارد. اگر هم واقعا مست بود اصلاً بیان نمی کرد که من مستم. من همیشه گفته ام که پرتقال مزه خودش را نمی داند. من بارها به دوستانم گفته ام که اصلاً دلیل اینکه مردم از من تعریف می کنند و دنبال من هستند را نمی دانم. من چیزی ندارم به کسی بدهم. بیست سال پیش فکر می کردم که ممکن است عشق داشته باشم و بتوانم به مردم بدهم ولی هم اکنون می بینم که من هیچ چیز ندارم. من

هیچ کس نیستم و هیچ چیز ندارم. انسان به درجه ای می رسد که همه چیز را حضور همه جا حاضر برایش انجام می دهد و فردیت ضعیف و ضعیف تر می شود و اینکه من یک نفر و منیت هستم کم کم از بین می رود.

سوال: آیا می توانیم بگوییم که هدف سکوت مهار کردن ذهن است؟

ساتیام: سکوت هدف ندارد. اگر بخواهیم به سکوت هدف بدهیم به مغز می رود و این باعث بدبختی سکوت می شود. سکوت همه جا حاضر، حقیقت و هستی است. سکوت را نمی توان توضیح داد و تشریح کرد. شناسایی سکوتی که ما فکر می کنیم خیلی سخت است بعد ها ممکن است متوجه شویم آن چیزی را که ما سکوت می پنداشتیم اصلا سکوت نبوده است. سکوت، هستی و وجود است. هیچ رمزی بیش از سکوت باعث موفقیت نمی شود. هیچ چیزی در این دنیا با ارزش تر از داشتن سکوت نیست. منظور سکوتی نیست که کسی به شما ناسزا بگوید و جوابش را ندهید و فکر کنید سکوت کرده اید. منظور، سکوت با همان دیسیپلینی است که گفته شد. شما فکر می کنید من برای چه هر روز از بازار فرار می کنم و در سکوت می روم؟ شما تا به حال من را از نزدیک ندیده بودید. در این چند روز خواهید دید که من چقدر در سکوت می روم. من به ندرت در بازار هستم و همین الان هم که با شما هستم، سکوت خودم را دارم. ارزش سکوت من بالاتر از همه ی اشخاص، این دنیا، وجودم و حتی فرزندانم است. سکوت چیز است که به فرزندانم کمک می کند پس باید برایم مهم باشد. چیزی که باعث می شود من بتوانم به شما کمک کنم، سکوت من است. پس نباید سکوت من را از دست بدهم.

شخصی گفت: ساتیام جان، معنی سکوت برای ما حرف زدن است.

ساتیام: این پایه ی اول آن است. چند نفر می توانند حرف زنند؟ این هم برای خیلی از ما مشکل است. پس در این صورت سکوت از حرف زدن می آید و بعد از آن تبدیل به احترام به "خود" می شود.

سوال: چگونه؟ درک این موضوع برایمان سخت است. لطفا بیشتر توضیح دهید. چه طور می شود شما در حال صحبت کردن باشید و در عین حال سکوت هم داشته باشید؟ ما چگونه یاد بگیریم؟

ساتیام: نمی توانم توضیح بدهم.

سوال: ساتیام جان، آیا سکوت، بودن در هستی خودمان است؟

ساتیام: بله. اما این هم باز لغت است و اگر من بگویم کسی نمی فهمد. شما باید به من اعتماد کنید. چیز دیگری نمی توانم بگویم.

سوال: ساتیام جان، آیا می توان گفت سکوت در یک مرحله یعنی تکان نخوردن در برابر وقایعی که بیرون اتفاق می افتد؟

ساتیام: بله. سکوت، ارزش بودن است. همین قدر برایتان بگویم که سکوت برای هیچ کس در یک شب اتفاق نمی افتد. هر قدمی که به طرف سکوت بردارید، به آن نزدیک تر شده اید. در طول روز به خودتان نشان دهید که می توانید

کامپیوتر و موبایل تان را خاموش کنید و بروید در جایی تنها بنشینید و به خودتان و افکارتان بدون اینکه تحت تاثیر قرار بگیرید، نگاه کنید. این سکوت است.

شخصی گفت: یعنی بی تفاوت بودن نسبت به افکار.

ساتیام: از آن هم بیشتر است. می توانید در همین لحظه نسبت به موضوعی بی تفاوت باشید اما ممکن است دو ساعت بعد همان موضوع شما را به شدت درگیر کند. یک روشنایی در آن است که اگر من با افکارم بروم بیشتر در بازار غرق می شوم. من از حالا می خواهم در مقابل افکار بایستم. چگونه؟ به وسیله استاپ مدیتیشن و بدون زور. هیچ چیزی تاثیر تمرین کردن را ندارد. بیشتر روی این تمرین کنید تا بیشتر راجع به آن صحبت کنیم.



شخصی گفت: کالاهایی که در این بازار به انسان می دهند، هر دفعه متفاوت است. اگر نسبت به کالاهای قبلی بی تفاوت شوم، بازار چیز پر زرق و براق تری برایم می آورد. این باعث می شود که من بیشتر گیج شوم و سرگرم بازار شوم و به همین دلیل دیرتر به حقیقت و خودشناسی برسم.

ساتیام: این فرآیند طبیعیست. اصلا دست شما نیست. شما فقط انجام دهید و جلو بروید. اگر این کار را نکنید بازار شما را بدبخت می کند و به عقب باز می گردید تا اینکه این کارها را از اول انجام دهید. به همین راحتی. (همه می خندند)

شخصی گفت: مانند توپی که هر چه محکم تر در سر آن زده شود، بیشتر بالا می رود.

ساتیام: بله. امروز می‌خواهم داشتن سکوت را تمرین کنیم. هر کسی در حد توانایی خودش سکوت داشته باشد. پیاده که راه می‌روید، مقداری سکوت کنید و بعد با هم حرف بزنید. موقعی که می‌خواهید چیزی بگویید ابتدا فکر کنید که آیا این حرف آنقدر ارزش دارد که سکوت را از بین ببرم. امروز به خودمان احترام می‌گذاریم.

شخصی گفت: ساتیام جان، من قبلاً احساس می‌کردم که ندای درون را در سکوت و مدیتیشنم می‌شنوم. با اینکه الآن تمام تلاشم را می‌کنم اما فکر می‌کنم که چیزی نمی‌شنوم. خیلی دلم می‌خواهد دوباره به همان حالت بازگردم.

ساتیام: مشکلی نیست. نشنوید. سکوت درون با زور و اینکه دل تان بخواهد به دست نمی‌آید.

همان شخص: سکوت و مدیتیشن اعتماد را خیلی انجام می‌دهم اما نمی‌شود.

ساتیام: به همین تمرین ادامه دهید. همه چیز درست می‌شود. اصلاً غصه نخورید. گاهی اوقات ندای درون را واضح می‌شنوید و گاهی اوقات اصلاً واضح نیست. به سمت جلو بروید، شادی کنید و خوش باشید. اگر انسان سکوت را یاد بگیرد از محالات است که ندای درون شنیده نشود. ندای درون صدای حقیقت خودتان است.

سوال: آیا مدت مدیتیشن هم موثر است که هر چه بیشتر باشد برای انسان بهتر است یا اینکه فقط عمق مدیتیشن اهمیت دارد؟ گاهی اوقات ممکن است فرصت برای مدیتیشن کم باشد.

ساتیام: نمی‌توانم بگویم بستگی به چه چیزی دارد. اگر من حرفی به شما بزنم، شما منتظر می‌مانید تا همان اتفاق بیفتد. اگر فرصت کافی هم ندارید مشکلی نیست. مدیتیشن را انجام دهید برای اینکه هدف شما آزادی است.

ساتیام: داشتم فکر می‌کردم که یک قدم به ایران نزدیک شده‌ام. من و ریچارد از کوهستان آمده ایم. (ساتیام می‌خندد).

شخصی گفت: همه ی ما خیلی خوشحالیم که راهنمای خودمان را ملاقات کرده ایم و دوباره با او پیمان می‌بندیم.

ساتیام: یک سوال دارم. آیا کنجکاوی تان در دنیا کمتر نشده است؟ خصوصاً برای شما اصفهانی‌ها، بازاریان کوچکتر شده یا نه؟

پاسخ: البته. خیلی کوچکتر شده است. اهمیت بسیاری از چیزها برایمان از بین رفته و اصلاً دوست نداریم که به آنها نگاه کنیم.

ساتیام: به دلیل اینکه همه از روی کنجکاوی با یکدیگر کار دارند، ناآرامی دنیا زیادتر شده است. به وسیله کامپیوتر، موبایل و ... همه با هم درگیر شده‌اند. روزی چند مرتبه به بازار دیگران اهمیت می‌دهیم و از آنها اطلاعات می‌گیریم و یا برعکس اطلاعات بازار خودمان را به دیگران می‌دهیم؟ با کامپیوتر هر کجا بروید در واقع به بازار بها داده‌اید.

سوال: اخبار روز دنیا را هم نباید گوش کنیم؟

ساتیام: من نمی دانم. می توانید گوش کنید. موضوع این است که بازار من کوچک است. ممکن است یکی به من بگوید این بی توجهی به دنیا بد است. اما من ذهن و قلبم را جایی می گذارم که به سکوت کمک کند.

سوال: آیا انسان با گوش دادن اخبار روز از سکوت دور می شود و ذهن مشغول تری خواهد داشت؟

ساتیام: صد در صد. اگر شما یک فیلم هم ببینید تا صبح راجع به آن فکر می کنید و مشغول صحبت کردن در آن مورد می شوید.

سوال: با توجه به جریاناتی که در جامعه ما رخ می دهد، توجه نکردن به اخبار روز، بی تفاوتی ما را نسبت به جامعه نشان نمی دهد؟

ساتیام: اگر فکر می کنید با خواندن روزنامه یا مقاله به جامعه کمک می کنید حتما این کار را انجام دهید. من این کار را نمی کنم چون فکر می کنم راهی که من می روم بیشتر به جامعه کمک می کند. هدف انسانها در زندگی متفاوت است. نمی توانیم از یکدیگر تقلید کنیم. یکی ممکن است روزنامه بخواند و بچه ای را نجات دهد و یا به جایی برای کمک کردن برود. اما این کار برای من مفید نبوده است. برای من ماموریتی که خداوند به من داده است برای جامعه درست تر و مفیدتر است.

شخصی گفت: ما به آنها کاری نداریم. آنها به ما کار دارند.

شخص دیگری گفت: نباید به آنها میدان دهیم. در همه ی کشورها همین طور است.

ساتیام: بله. هر کجا بروید همین است. ولی انسان باید خودش را راضی نگه دارد.

سوال: ساتیام جان، دیدگاه من در مورد مشکلات جسمی فرزندانم از زمانی که با شما ارتباط داشته ام بسیار تغییر کرده است و می دانم که همه چیز دست خداوند است. اما بعضی مواقع پیش می آید که همسرم تحت تاثیر این موضوع قرار می گیرد و ناراحت می شود و ناخودآگاه ناراحتی او در من هم اثر می گذارد. برخورد من باید چگونه باشد؟

ساتیام: این یک مبارزه در زندگی شماست. زندگی من هم مسائل خودش را دارد. این موضوع، باعث شده که شما اینجا باشید و راهنمایان را ملاقات کنید. متوجه هستید؟ همین ناراحتی ها و غصه خوردنها هم باعث شکوفایی و عمیق شدن شما می شود. نگرانی برای بچه ها قسمتی از زندگی انسان است و در این نگرانی عمق وجود دارد. شما جایگاه عشق به بچه ها و عمق را می دانید. روی زمین حقیقت خودتان بایستید. طبیعیست که برای فرزندان ناراحت شوید و بی خوابی بکشید. اما همان جا نایستید و سریع خودتان را از این احساس بیرون بکشید. به خودتان بگویید که این سرنوشت من است و به بهترین وجه تمامش می کنم.

شخصی در مورد قوانین از ساتیام سوال کرد و ساتیام گفتند؛

ساتیام: اطاعت از قوانین برای کسانی که باعث می شود به راه راست هدایت شوند خوب است. ما به آن صورت به راه راست نیاز نداریم. نیاز ما خداشناسی است زیرا که نه خیانتکاریم و نه قاتل. باید با خودتان رو راست باشید. اگر روزه به شما شادی می دهد باید روزه بگیرید. اگر نماز خواندن به شما علاقه می دهد، باید نماز بخوانید. اگر مدیتیشن شما را بیشتر از نماز به خدا نزدیک می کند، نماز را رها کنید. هر کاری که شوق شما را بیشتر می کند و باعث می شود به خدا نزدیکتر شوید، انجام دهید. مسجد، کربلا، مکه، کلیسا فرقی نمی کند. می خواهیم به شما آزادی بدهم. اگر هم ترس دارید اشکالی ندارد. بالاخره آزادی به شما داده می شود. ترس در بعضی افراد آنقدر تاثیر می گذارد که از هر دو راه دور می شوند. روزی شخصی به من گفت هنوز دوست دارم به درگاه خداوند دعا کنم. گفتم چرا این کار را نکنی؟ تا زمانی که احساس می کنی با دعا مکالمه ی بهتری با خداوند داری، دعا کن. فقط قضاوت نکن. من آنقدر برای قرآنی که نمی شناختم احترام قائل بودم که هر دفعه از خانه بیرون می رفتم، سه مرتبه از زیر قرآن رد می شدم. این احترام گذاشتن به ترس نیست بلکه احترام به گفته های خداوند است. چه غلط و چه درست. تمام دین ها و پیامبران برای من عزیزند. برای من مهم نیست که از روی آگاهی یا نادانی به حضرت محمد ناسزا می گویند، مهم این است که من دوستش دارم. در این صورت انسان خوشحالتتر است. این احساس بهتر از تنفر است.



جمعه بعد از ظهر - اولین گردهمایی کنار آلترا با ساتیام



یکی از افراد از طرف همه متن زیر را برای سپاس و قدردانی از ساتیام قرائت کرد.

ساتیامم، ای عزیزترین چیزی که تا به حال دیده ام، تو واقعا کیستی؟ نمی دانم. اما این بار از ندانستمت خوشحالم، چون این نادانی به من کمک می کند که هیچ محدودیتی برای قائل نشوم، این نادانی کمک می کند که بزرگی ات را اندازه نگیرم، بزرگی ات را بسته بندی نکنم، چون آن در هیچ مکانی جا نمی گیرد.

نمی دانم از کجا باید بگویم، نمی دانم از کجا برای بنویسم؟ چه بگویم که تو ندانی؟ چه بنویسم که تو ننوشته باشی؟ راستش اینها را برای دل خودم می نویسم، چون لبریز شدم می نویسم. تو، تو قشنگترین صدایی که شنیده ام، تو قشنگترین آوازی که خوانده ام، تو زیباترین تصویری که دیده ام. چه بگویم که لایقت باشد؟ چه بکنم که بخواهی؟ در عمق قلبم به دنبال واژه ای بودم که گویای عشق، اشتیاق، احساس و سپاسگزاریم باشد. از شاعران کمک گرفتم: رومی، حافظ، خیام، عطار، تا الهیت این را برایم نمایان کرد. چکیده ای از تمام عشق و احساسم:

جانا دلم ببردی، در قعر جان نشستی من برکنار رفتم، تو در میان نشستی

هنگامی که افراد هدایای خود را به ساتیام نازنین تقدیم کردند، بانوی حقیقت با اشتیاق پذیرفتند و گفتند همه ی آنها را در کیوشان می گذارند.

در ارتباط با شعری که برایشان خوانده شد فرمودند این با مسماترین شعریست که در عمرم شنیده ام. احساسی که شما دارید، دقیقا احساس من است. احساسی که من راجع به گورویم دارم و همیشه کنار رفتم تا او در میانم بنشیند.

ساتیام: امروز به یکی از بچه ها می گفتم که قرآن را می توان در یک جمله حل کرد. "لا اله الا الله".

شخصی گفت: خانواده ی من مذهبی بودند و از نه سالگی من را مجبور کرده بودند نماز بخوانم. همیشه نماز می خواندم و با تمام قلبم قبول داشتم. نزدیک به یک میلیون بار از کودکی من لا اله الا الله را گفته ام اما اولین باری که این جمله قلب مرا شکوفا کرد، لحظه ملاقاتم با ساتیام بود، هشت سال پیش. بالای کیو ساتیام این جمله نوشته شده و موقعی که من چشمم به آن افتاد واقعا قلب مرا آب کرد و من از آن روز معنی واقعی لا اله الا الله را فهمیدم.

ساتیام: "لا اله الا الله"، خیلی جالب است زیرا "لا اله الا الله"، آزادی خود را می خواهد. نمی توانیم بگوییم "لا اله الا الله" و بعد از آن تو خوبی و من بد، یا خداوند اینجا هست و آنجا نیست. زمانی که قلبی آزادی حقیقی را به "لا اله الا الله" می دهد، احترام واقعی به خداوند گذاشته است. "لا اله الا الله" چیست؟ همان مدیتیشن "حضور" و اسمی برای تجربه ی این مدیتیشن است. یادم می آید اولین مرتبه ای که من حضور را احساس کردم، بیست و پنج یا بیست و شش سال پیش بود. آن روز من مهمان داشتم و همه با هم حرف می زدند. من از این حرف زدن خسته شده بودم و نمی دانستم چه کاری انجام دهم. هر از گاهی چند ثانیه در سکوت می رفتم و تمرین "حضور" را انجام می دادم. در یکی از همان دفعات که تمرین حضور را انجام می دادم، بسیار آشفته بودم و می خواستم بدانم انسان چگونه می تواند سکوت خود را

همه جا ببرد. هیچ وقت یادم نمی رود، به محض اینکه "حضور" را تمرین کردم، خدا شاهد است درست مانند کودکی که مادرش را پیدا کند، یک اتفاقی در درونم افتاد که تا آن زمان تجربه نکرده بودم. در آن لحظه تازه متوجه شدم که هر زمان بخواهم این "حضور" با من است. هر زمان که بخواهم و هر مکان که باشم و به این ترتیب، عاشق شدم. عاشق این حضور شدم. متوجه شدم احساس بسیار زیبایی است. مرتب می رفتم و کنار این حضور می نشستم. شاید روزی دویست یا سیصد بار این کار را می کردم. اصلاً متوجه نبودم. همیشه بی قرار این حضور بودم و هر دفعه آن را احساس می کردم. بعد از آن، گاهی اوقات پیش می آمد که این تمرین را نکنم، اما خودش درون من را تکان می داد. مرتباً در حین غذا دادن به بچه، در حین آشپزی، در حین خانه داری، جوری می شد که اصلاً حواسم به چیز دیگری نمی رفت و تمام مدت با "حضور" بودم. آن زمان حتماً باید می نشستم تا این حالت برایم به وجود آید. اگر در حالت ایستاده یا صحبت کردن با دیگران بودم، اتفاقی نمی افتاد. خلوت کردن های من با حضور، "لا اله الا الله" من بود. زمانی که این جمله را در اسپانیا، کنار مسجد الحمرا می فروختند، خریدم. می دانستم معنی این لغت چیست. می دانستم به من چه می گوید، می گفت من همیشه حضور دارم. مغز و افکار را به طرف من هدایت کن و آنها را از من سیراب گردان.

ساتیام ادامه می دهد: مکانی نیست که دسترسی به "حضور" وجود نداشته باشد. همه جا، می توان به "حضور" دسترسی داشت. همه ی شما که در این مکان هستید، چه بدانید و چه ندانید، "حضور" همراه شما بوده و آن را احساس کرده اید. ممکن است بعضی از ما ندانیم که این همان "حضور" بوده است. درست مانند اتفاقی که در طول سفر برای ما افتاد. من و همسر در فرودگاه، مسیر را اشتباه انتخاب کرده بودیم. یک دفعه همسر بلند شد و رفت. زمانی که بازگشت، گفت مسیر درست فلان جاست. بلند شوید تا برویم. اوایل خودش را به این صورت نشان می دهد. همیشه از اینجا شروع می شود ولی بعد از مدتی رفیق و دوست صمیمی تان، همین "حضور" است. از برنامه ای که امروز برگزار کردید، بسیار لذت بردم. هم من را شاد کردید و هم خودتان را. چقدر صداهایتان زیباست. مطمئنم که بابا هم لذت برده است.

شخصی گفت: شما چطور؟ شما هم لذت بردید؟

ساتیام: بابا که لذت ببرد، من هم لذت می برم.

(همه می خندند)

ساتیام: داشتم به خاطره ای از گذشته فکر می کردم. واقعا شاهکار است. واقعا شاهکار است. چه کسی می دانست در سال ۱۹۸۲ زمانی که من با سر و وضع آشفته، درست مانند کولی ها وارد دفتر آقای اندلر شاه شدم، او با من صحبت کند. آن زمان، موهایم بلند بود و به دلیل اینکه عاشق بابا بودم، لباس افغانی پوشیده بودم و عکسهای بابا از سر تا پایم آویزان بود. آقای اندلر شاه، مسئول تمام کارهای بابا در آشرام و حتی در دنیا بود. از من پرسید، شما چه می خواهید و از کدام کشور هستید؟ من گفتم ایرانی هستم. او گفت چه می خواهید؟ گفتم من آمده ام اجازه بگیرم تا مطلبی برای خاک ایران

ترجمه کنم. به من گفت چون شما ایرانی هستید، هر چیزی دل تان می خواهد ترجمه کنید و هر کاری می خواهید انجام دهید. هرگز فراموش نمی کنم، او گفت چک سفید به تو می دهم، برو و انجام بده.

ساتیام ادامه می دهد: آقای اندلر شاه، مدیر تمام ستنترهای بابا در هندوستان بود. او بسیار به بابا نزدیک بود. آن زمان من اصلا او را نمی شناختم. به من گفته بودند بروم و او را ببینم. حتی قلمی که می خواستم با آن بنویسم از طرف بابا بود. یعنی در تمام قدمهایی که برمی داشتم، گورو هدایت می کرد. الان که اینجا در کنار شما نشسته ام، نتیجه ی آن روزها را می بینم و لذت می برم که چنین دست پرورده هایی شده اید. چقدر زیباست که تمام ایرانی ها دوباره دور هم جمع شده ایم. من هرگز با ایرانی ها تماس نداشتم. سال های سال به آشرام می رفتم ولی با هیچ کدام از آنها آشنا نبودم. نمی خواستم با کسی آشنا شوم. اکنون مانند خواهر و برادر دور هم هستیم و می توانیم به این صورت آواز بخوانیم و لذت ببریم. خیلی خیلی خوشحال شدم. خیلی زیاد.

شخصی گفت: هر موقع شما لذت ببرید ما هم لذت می بریم و هر موقع برای شما خوشایند نباشد برای ما هم همین طور است. یک راه دوطرفه مانند انرژی تخم مرغی است. مانند خود شما که همیشه می گوئید اگر بابا لذت ببرد، من هم لذت می برم.

ساتیام: انرژی تخم مرغی خیلی جالب است. از "خود" به "خود" می رود. "خود" داخل که ناراضی باشد، شما و من هم ناراضی می شویم و این باید اصلاح شود. این ناراضیتی خوشایند است به دلیل اینکه هدفی را دنبال می کند. خداوند از



روی عشق، چیزی را از داخل یا از طریق گوروی خارجی به شما نشان می دهد. این تصویری که خداوند شما را تنبیه می کند یا جزای کارهایتان را می بینید، غلط است. همه ی اینها یک عشق مادرانه است.

شخصی گفت: من دست مادرانه ی شما را می بوسم.

گویی: من قبلا گفته ام عاشقان ایران چقدر خوشحالند آن کسی که زندگی آنها را نجات داده و واقعا نوری برای خودشان و خانواده شان بوده است را ملاقات می کنند. اما ساتیام هم مانند مادری که همیشه انتظار دیدار فرزندان دلخسته و تشنه ی حقیقتش را می کشد، خوشحال و مشتاق هستند. مانند قلب مادر برای کودکانی که قلبشان جوانه زده است.

ساتیام: من یک مشکل کوچک با شما دارم که باید برطرف کنم. (همه می خندند). ممکن است من از داخل مجبور شوم یکی را اصلاح کنم و در مورد کاری به او تذکر دهم. واقعا در این مواقع قلب مادرم زجر می کشد. من مثل کسانی نیستم که بدون عشق، دیگران را اصلاح می کنند و بعد هم از روی منیت خیلی خوشحال می شوند که ما فلانی را اصلاح کردیم. من هم با شما خیلی بی خوابی می کشم.

شخصی گفت: ناراحتی ما این است که قلب مادر شما زجر می کشد.

ساتیام: فکر نکنید من برای این تصحیح کردنها جشن می گیرم. خیلی سخت است که مادری بخواهد بچه اش را اصلاح کند. مادر واقعی همیشه آرزو دارد که هیچگاه نیازی به اصلاح کردن نباشد. موقعی که درسهای بابا برایم خیلی سخت بودند، بابا به من گفت: وقتی تو به من بله می گویی، من هم به تو بله می گویم و در این بله گفتنها آزادی مطلق پیدا می شود. ولی باید تمام افکار را دور بریزی. باید کم کم بفهمی آنچه که فکر می کردی هستی، نیستی. بعضی مواقع ما آنقدر فکر می کنیم آن چیزی که بابا می خواهد هستیم که فراموش می کنیم چیزی که او از ما می خواهد اصلا متعلق به این دنیا نیست. غصه نخورید. این تصحیح کردنها ذره ذره اتفاق می افتد.

ساتیام: خداوند مهربان، هستی تمامی، وجود یکتا. در جایی که دوگانگی است بگذار یگانگی حقیقت را ببینم. در جایی که ترس و وحشت است، بگذار تنها همه جا حاضر و حضور واقعی را ببینم. در جایی که نگرانی و پریشانی است، بگذار فقط آن یگانه را ببینم، آن یگانه هستی. در جایی که عشق احساس می شود، بگذار عشق بی کران خداوند را ببینم. در جایی که کسالت، ضعف و ناتوانی است، بگذار چشمانم فقط حضور، همه جا حاضر و تنها قدرت را ببیند. در تمام افکارم، در تمام گفتارم و در یکایک کردارم، بگذار وجودم فقط به یگانگی خداوند و یا به یگانگی هستی شهادت بدهد.

عاشقان: آمین.

ساتیام: واقعا آمین.

ساتیام ادامه می دهد: فکر کنید که اگر ما در هر گفتار، رفتار و کردارمان این یگانگی را ببینیم، چه غوغایی برپا می شود و چه درک بزرگی به وجود می آید! در مدت سفرمان به بدروم، در زوریخ در رستورانی نشسته بودیم. من سوال کردم که



در این زندگی چه چیزی یاد گرفته ایم؟ هر کدام از همراهان من پاسخی دادند. حرفهایمان خیلی عالی و زیبا بود. دلم می خواهد شما هم بدانید زمانی که شما از من قدردانی و تجلیل می کنید، احساس خود من در آن موقع چیست. احساس من این است که "من هیچ کس نیستم و هیچ چیز نمی دانم". این احساس واقعا حقیقی است. زیرا تمام زیبایی ها نا خودآگاه اتفاق می افتد. تمام حرفها بدون نقشه ی قبلی گفته می شود. نمی توانم بگویم چیزی از من است. خود من هم تماشاگر این اتفاقات هستم و با سکوت حرفهای شما را قبول می کنم و مطمئنا به خودتان باز می گردد. این را بدانید که مطمئنا به خودتان باز می گردد.

سوال: ساتیام جان، لطفا بگویید بهترین راه برای مقابله با احساس گناه چیست؟ وقتی کار خطایی می کنم، احساس گناه در وجودم خیلی زیاد می شود.

ساتیام: این احساس گناه باعث چه چیزی می شود؟

پاسخ: اول از همه در من ترس ایجاد می کند. من را در چاه هایی می اندازد که باعث می شود از خودم دور شوم.

ساتیام: آیا درسی هم به شما می دهد؟

پاسخ: بعضی وقتها می دهد و گاهی اوقات نه. حتی اگر هم درسی داده شود من متوجه نمی شوم.

ساتیام: دو جور احساس گناه داریم. یکی مزمن و دیگری اعتیاد آور مزمن. بعضی مواقع ممکن است شخص آنقدر گمراه باشد که این مسئله می تواند نشانه ای باشد تا شخص را هوشیار کند. تشخیص با خودتان است.

سوال: اگر مزمن باشد چه کاری باید انجام داد؟

ساتیام: باید استاپ کنید. در مورد سختی ها استاپ مدیتیشن را به کار اندازید. با تمام قوا بایستید و تمرین کنید. بابا می گوید اگر انرژیان خیلی زیاد است، قهوه نخورید ولی اگر انرژی کمی دارید قهوه برایتان خوب است. احساس گناه هم همین حالت را دارد. بعضی افراد برای بیدار شدن نیاز به این احساس دارند. افرادی هستند که حتی در کوچکترین موارد هم خود را مقصر می دانند. متوجه هستید؟ تشخیص این که از کدام گروهید با خودتان است.

سوال: بعد از اینکه با این احساس گناه، هوشیاری به وجود آمد چه کاری باید انجام داد؟

ساتیام: استاپ مدیتیشن. اگر بگوییم احساس گناه کردن بد است، مدام می خواهیم از آن فرار کنیم. ولی وقتی با آن دوست شویم برایمان قسمتی از آفرینش می شود که همه زیر چتر آن نشسته اند تا ببینند چگونه از آن استفاده کنند یا چگونه نسبت به آن بی تفاوت باشند. متوجه هستید؟ ترس هم همین است. ترس نسبت به پریدن از هواپیما بدون چتر نجات چیز خوبی است اما ترس از مرگ و اینکه هر دقیقه فکر کنید می میرید، بیماریست. هر موردی می تواند هم باعث آزادی شما شود و هم زندانی شدن. تشخیص با خودتان است که چگونه از کدام ابزار استفاده کنید. مثلاً اگر فردی هستید که زود دچار ترس، عصبانیت، خشم و... می شوید، اول از همه باید روی این ضعف کار شود تا به استواری برسید. زمانی که کتاب می نوشتم فردی به من گفت به این نتیجه رسیده ام: قدرتی که به ضعف می دهیم از قدرتی که به قدرت واقعی می دهیم بیشتر است. چون به ضعف بها می دهیم، توانایی ما می شود. همان طور که می دانیم خیلی از خصوصیات منفی باعث بودن ما در این راه شده اند پس در این صورت دشمن واقعی ما نبوده اند. احساس گناه یعنی اینکه انسان مدام خودش را سرزنش کند که چرا فلان کار را کرده ام.

سوال: ما خودمان را سرزنش می کنیم؟

ساتیام: مثلاً سرزنش کردن خود به این صورت است که بگوییم چرا این را گفتم تا کسی ناراحت شود. چرا این کار را کرده ام و همه ی ما قسمتی از این خصوصیت را داریم.

سوال: در مورد عذاب وجدان چگونه است؟ برای من همان حالت ترس است. مثلاً هنگامی که می خواهم استاپ مدیتیشن کنم حالتی در قلبم به وجود می آید که حالا اینطور شد و برای فلانی بد می شود.

ساتیام: اینها خرافات هستند. بهترین درمان برای خرافات که جسمتان با آن به دنیا آمده است، اعتماد به قول خداوند است. قبل از اینکه بیش از اندازه دچار احساسات شوید فوراً به قول خداوند باز گردید. در این صورت شما زرهتان را پوشیده اید و آمادگی نبرد دارید. خودتان را در نور ببینید. مدیتیشن استاپ و اعتماد در برابر خرافات خیلی مشکلند به دلیل اینکه نقطه ضعف تان همین است. تا موقعی که آزاد شوید باید تمام قدرت و اراده تان را به آن بدهید.

شخصی گفت: همه ی این کارها را انجام می دهم اما باز هم به داستان دیگری می رسم.

ساتیام: وقتی به داستان جدیدی می رسید، دوباره شروع کنید. سای بابا می گوید این تمرینها مثل پیاز می ماند که یک لایه از آن را برمی دارید تا بتوانید لایه ی دیگر را بردارید. همین طور ادامه دهید.

شخصی گفت: ساتیام جان، در حقیقت موقعی که انسانها می گویند من این کارها را کرده ام ولی به نتیجه نرسیده ام، فکر می کنند که کاری انجام داده اند؟

ساتیام: همه ی کارها را برای همان طبقه انجام داده اند. فکر کنید طبقه ی اول را تمیز می کنید و خداوند شما را به طبقه ی دوم می رساند. چون مکان جدید و پله ها را ندیده اید برایتان مشکل است. می نشینید و گریه می کنید که من خانه ام را تمیز کرده ام، پس دوباره کجا فرستاده می شوم؟ ما به طبقه ی بالا فرستاده می شویم در حالی که به همان طبقه ی خودمان عادت کرده ایم.

سوال: ساتیام جان چند طبقه باید بالا برویم؟

ساتیام: تا موقعی که به پشت بام برسید. (ساتیام می خندد). طبقه بندی ندارد. منظور از طبقه، درک و خرد است. درک از چه چیزی بالا برود؟ درک از "خود" حقیقی بالا برود و از خود موقتی کمتر شود. این گاهی اوقات مشکل است زیرا خود موقتی فکر می کند ابدیست.

سوال: من نمی توانم فاصله با ذهنم را کم کنم و به قول شما بگویم کیست که می ترسد؟ برای من خیلی سخت است و درک نمی کنم. به عنوان تئوری از خیلی وقت پیش این فاصله گرفتن را دوست دارم اما هنوز می بینم حتی میلی متری هم نمی توانم از ذهن فاصله بگیرم .

ساتیام: آیا شما هم اکنون همان عکس العملی را که دو سال پیش نسبت به ترسهایتان داشته اید دارید؟

همان شخص: نه. اصلا.

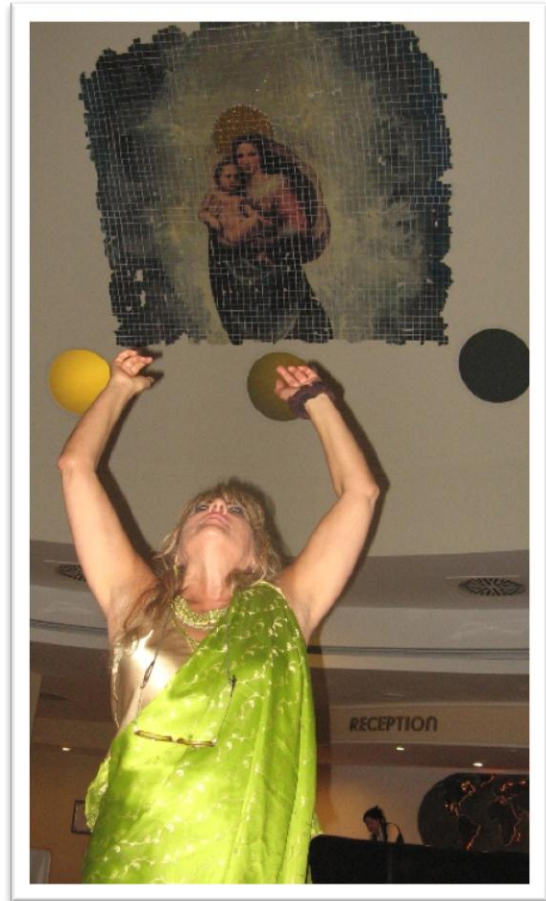
ساتیام: جواب همین است. چه از خودتان بپرسید چه کسی می ترسد یا چه کسی نمی ترسد و چه نپرسید، با تمرینهایی که می کنید همه چیز آهسته درست می شوند. با تمرین مدیتیشن "حضور" هر مرتبه یک دنیای جدید از داخل باز می شود. کار خودتان را بدون عجله انجام دهید. روی ترس تکیه نکنید که کارها خراب می شوند. آیا الآن که ما در چشمان هم نگاه می کنیم برایمان مهم است تلویزیونی هم در اتاق وجود دارد؟ تا زمانی که تلویزیون را روشن نکنیم و بگوییم چه برنامه ای! من را ترساند، وجودش مهم نیست. به همین صورت سرم را در رگهایتان نگه دارید و جلو بروید.

سوال: آیا انتظار انسان از خودش باید زیاد باشد؟

ساتیام: اگر تنبل هستید، بله از خودتان انتظار زیاد داشته باشید. اگر آدمی هستید که همیشه خودتان را سرزنش می کنید، مدیتیشن "استاپ" را انجام دهید. خیلی آسان است. هر کسی با طبیعتی به دنیا آمده که خودش را بهتر می شناسد. تشخیص با خودمان است.

شخصی گفت: حس تشخیص هم گاهی اوقات سخت است.

ساتیام: موقعی که تسلیم مغز شده باشید سخت می شود. هر جای میدان خودشناسی که باشید باید از این ابزار استفاده کنید. شاید باورتان نشود و فکر کنید کار من تمام است و دیگر لزومی ندارد از ابزارها استفاده کنم. این کار تمامی ندارد. من تا همین الان هر روز تمریناتم را انجام داده ام. تا وقتی بازار هست، بدن هست، ابزار باید باشد. شهرت دنیوی در شیپور فریاد زده می شود اما ظهور خداوند در کعبه ی قلب و در غار است. الان که ما در هتل به این بزرگی هستیم، بدون هیچ شیپوری بزرگترین رمز زندگی گفته می شود. شبانه روز، در هر جای این زمین شیپوری در حال نواخته شدن است، اما خرد، خاکی و خدمتگزار است.



ساتیام ادامه می دهد: من همیشه به ذهن می گویم دزد ترسو. هم می دزدد و هم می ترسد. ذهن کیهانی ضد و نقیض است. اگر قلب حضور را در خودش احساس کند، یگانگی به وجود می آید و در این صورت آزادی بیشتر می شود. به هر فکری که

اهمیت بدهید مانند بچه تان می شود. با رفتن به قلب، جست و جوی حضور و نشستن در آن، می توانیم بچه را از خودمان دور کنیم. بدون استاپ مدیتیشن بیچاره می شویم. استاپ باید استوار باشد. برای استاپ مدیتیشن خیلی راحت بنشینید و نشستن خودتان را احساس کنید. تمرکزتان را به طرف پایین و ناحیه ی قلب که جسم نیست بدهید. سکوت آنجاست. اجازه بدهید تمرکزتان مانند بچه ای که دامن مادرش را می گیرد به آن بچسبد و آویزان شود. بگذارید افکار بیایند و بروند. فقط روی سکوت تمرکز کنید. این کار را با چشم نیمه باز هم می توانید انجام دهید. چه افکار باشند و چه نباشند، شما در سکوت باشید. به هیچ عنوان جای خودتان را از دست ندهید. اگر احساس کردید تمرکز دوباره بالا و به سمت افکار رفته است، فوراً به سمت پایین بازگردید و دو مرتبه در سکوت باشید. به سکوت بچسبید. هیچ علاقه و دخالتی نسبت به افکار نیست. فقط در سکوت باشید. (ساتیام به سینه ی خودش اشاره می کند) اینجا باشید، در ناحیه ی سینه. به خودتان یادآوری کنید که من باید در منطقه ی سکوت باشم و به این سکوت بچسبم. از خودتان بپرسید "آیا با منی؟" و دوباره سکوت. آزادی خودتان را در این بودن احساس کنید و آهسته چشمانتان را باز کنید.

شخصی گفت: برای من استاپ با چشم بسته راحت تر است.

ساتیام: شما طبقه ی پایین را تمیز کرده اید و می توانید طبقه ی بالاتری بروید. از این به بعد با چشم نیمه باز این کار را انجام دهید.

شخصی گفت: با چشم نیمه باز حواسم پرت می شود.

ساتیام: هر کسی راحت است با چشم نیمه باز انجام دهد. هر روز با هم یکی از مدیتیشن ها را تمرین می کنیم. مدیتیشن "استاپ" پایه و اساس است و اولین مدیتیشنی است که من انجام داده ام. همانطور که گفتم حتی اگر در فروشگاه هم باشم، این مدیتیشن ها را انجام می دهم.

سوال: این قفسه ی سینه که خودم را آنجا می برم چیست؟ اینجا مگر همان ذهن نیست؟

ساتیام: نه. تمرکز است. تمرکز خطی بین ذهن و قلب است. اگر تمرکز به قلب باشد یک انرژیست و به آن شاهد یا تماشاگر می گویند. حقیقت شما همان تمرکز است. اگر تمرکز که خطی بین ذهن و قلب است به طرف ذهن برود دنیا برایتان باز می شود و اگر به طرف قلب برود، حضور برایتان باز می شود. چیزی را پایین نمی برید فقط با افکار جایی نمی روید. مثل اینکه دو فرد مختلف به من کاغذ داده باشند و هر دو به من بگویند که اینها را بخوان. در حقیقت شما از ذهن استفاده می کنید چون با مغز می روید. وقتی که انرژی را به سمت پایین می آورید، ذهن و مغز کمرنگ می شوند و برعکس اگر انرژی بالا رود قلب و حضور کمرنگ می شوند. یعنی ذهنی که برای شما مشکل ساز است همراهتان می شود. مانند چشم، ذهن و تمرکز که با هم همکاری می کنند تا من کاغذ را بخوانم. روزی مردی نزد سای بابا رفت که از او اجازه بگیرد تا به کشورش بازگردد. بابا به او گفت امروز نرو. اما مرد بهانه آورد که باید برود. همین بهانه آوردن زمانی که با راهنما هستی کار اشتباهی است زیرا او چیزهای نادیده را می بیند. پس از بهانه گیریهای آن مرد، بابا به او گفت یک چیز را فراموش نکن. کلیدی در وجودت هست که همان تمرکز است. اگر آن را به سمت دنیا و ذهن بچرخانی، زندانی می شوی و اگر به سمت قلب بچرخانی رها می شوی. این آقا رفت و در راه بازگشت هواپیمایی که او مسافرش بود ربوده شد. یک هفته بعد همان شخص به منزل من آمد و داستان را برایم تعریف کرد. تنها چیزی که او را نجات داده بود تمرکزش بود. او به تمرکز اجازه نداده بود که به سمت بالا برود و ایجاد ترس کند. رامانا ماهارشی می گوید اگر سر کسی را از بدنش جدا کنید، بدنش تقلا می کند تا بمیرد اما اگر قلب کسی را شکافتید فوراً می میرد. پس مغز وجود واقعی نیست.

سوال: آیا تمرکز همان توجه است؟

ساتیام: بله .

سوال: ما که توجه نیستیم. این فقط وسیله است؟

ساتیام: به توجه بچسبید خودتان می فهمید.

سوال: اگر تمرکز را به طرف قلب بدهیم چه می شود؟

ساتیام: آزادی وجود دارد. آزادی یک لغت است. اجازه بدهید زیبایی آن را برایتان توصیف کنم. هنگامی که ما با مغزمان همکاری می کنیم یا از آن فرار می کنیم یا آن را عقب می زنیم، انرژی مغز را کم نمی کنیم زیرا یا از آن می ترسیم یا عشق می ورزیم یا بدانید که افکار به هیچ عنوان قدرتی ندارند. تنها کاری که ما می کنیم این است که توجهمان را به سمت دیگری بدهیم تا همه چیز تمام شود. آن موقع است که ترسها و غصه خوردنهای بیهوده مان خنده دار می شوند.

شخصی گفت: ساتیام جان، فروغ فرخزاد شعری دارد که می گوید این دگر من نیستم، من نیستم حیف از آن عمری که با من زیستم.

ساتیام: بله. دقیقا همین طور است. بسیار خوب. از اتاق مان خارج می شویم و قسمتی از بازار می شویم. عیسی می گوید در بازار باشید ولی متعلق به بازار نباشید.

شخصی گفت: ساتیام جان درست مثل حرفی که بابا می زند: گل نیلوفر در آب است ولی خیس نمی شود.

شخص دیگری گفت: ساتیام جان اگر نود و نه درصد حرفهای شما را نفهمم، همان یک درصدی که از درسهایتان می گیرم، مرا نجات می دهد.

ساتیام: برای آنکه خداوند را از قفس افکارتان خارج می کنید. بزرگترین مذهب و احترام، آزاد کردن خداوند از ذهن است. (ساتیام می خندد)

سوال: آزاد کردن خداوند از ذهن به چه معناست؟

ساتیام: یعنی بزرگی خداوند را به او بدهید و بعد از آن یک دفعه می بینید که خودتان هم خدایید. همین طور که با شما صحبت می کنم، بزرگی خداوند را می بینم و آن را لمس می کنم. بگذریم. این حرفی را که دارم می زنم، حقیقت است.

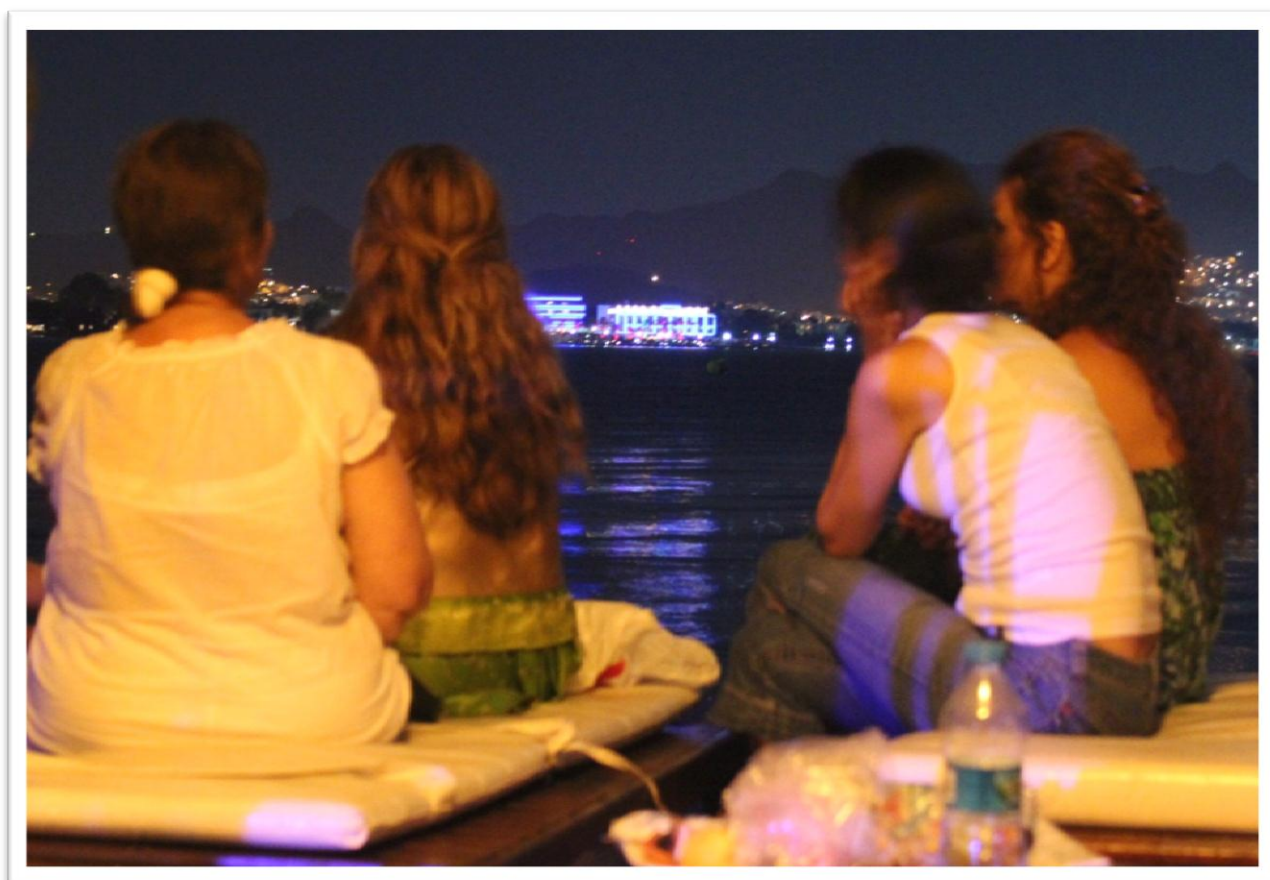


جمعه شب – موقع شام

یکی از افراد در مورد خاطره ی تلخی که در زندگی اش رخ داده بود و ترسی که از آن داشت برای ساتیام توضیح داد. ساتیام پاسخ او را چنین دادند.

ساتیام: از مرگ می ترسید؟ هیچ چیز عجیبی نیست. بعضی افراد از مرگ می ترسند و بعضی نمی ترسند. تقصیر خودتان نیست اما از درمان این ترس نگذرید. از نظر ذهنی و بدنی اتفاقاتی که برای هر کدام از ما افتاده است با دیگری تفاوت دارد. ممکن است من از شاخه ی درخت که احتمال دارد در چشمم فرو رود بترسم و شما از مرگ بترسید. بالاخره این ترس وجود دارد. اگر انسان تمام تلاش و کوشش خود را روی نقطه ضعفش بگذارد، همان نقطه ی ضعف تبدیل به قدرتش می شود. من کسی را می شناسم که از بچگی از آب و قایق ترس شدیدی داشت. مدتها بعد برای من واضح شد که این شخص در زندگی قبلی قایقران بوده است و با کشتی خودش غرق شده بود. در دین اسلام کسی بر این اعتقاد استوار نیست اما من هستم. ترس شرم ندارد. ممکن است یکی ترس داشته باشد و دیگری نداشته باشد ولی تمرینها باید غذایتان باشد. شما حق دارید. من این را خوب درک می کنم. خود من هم هزاران نقطه ضعف داشتم. بدانید که با مدیتیشن استاپ و اعتماد می توانید غم عمیقتان را التیام بخشید. ظرفیت انسانها با یکدیگر متفاوت است. برخی جنبه شان بیشتر و بعضی کمتر است. شما در زندگی ضربه های زیادی خورده اید اما اجازه ندهید که این ضربه ها بهانه ی شما شوند. به خودتان بگویید وجود همین اتفاقات باعث قوی تر شدن من نسبت به دیگران شده است. متوجه هستید؟ خیلی از افراد را دیده ام که معلولیت

جسمی دارند اما پشت کارشان از کسانی که بدن سالم دارند خیلی بیشتر است. پسر دایی من در سن پانزده سالگی فلج شد ولی کارهایی که او می تواند انجام دهد نسبت به کسانی که دو دست و دو پا دارند خیلی بهتر است. این هم یک نوع فلجی است. بدانید که همین ترس تبدیل به شجاعتان می شود. فقط به حرفهای من گوش دهید و تمرینات را انجام دهید.



شنبه صبح - پی بازگشت گروه از شنبه بازار

ساتیام: به نظر من یک برنامه ی منظم برای خودتان داشته باشید که مثلا چه ساعتی دور هم جمع شوید، باژان بخوانید و به دیگر کارهایتان برسید. یکی مسئول جلسه شود. سوالات "الهامی از نازنین" را دور هم بخوانید. یک موقع می بینید فقط یک سوال، یکی دو ساعت طول کشید. می توانید برای دیدن غروب آفتاب قرار بگذارید. ساعت قرارهایتان را به من هم بگویید. شاید به شما ملحق شوم. کاری که از آن لذت می برید را انجام دهید. روزها به سرعت سپری می شوند. هنگامی که من در سکوت هستم، شما مشغول کار خودتان باشید. من واقعا مراقبم تا بینم چه کسی چه کار می کند و چه می گوید. طوری نباشد که وقتی به شهرتان بازگشتید حسرت این روزها را بخورید که چرا این را نگفتم، چرا آن را نپرسیدم و یا چرا این کار را نکردم.

شنبه بعد از ظهر – ست سنگ کنار دریا

ساتیام از افراد حاضر در جمع پرسیدند که چه کسانی مدیتیشن آیا با منی و حضور را انجام داده اند و چند نفر جواب مثبت دادند.

ساتیام: بارک الله. رفتن به درون خیلی زیباست. بچه های عزیز، خیلی دلم می خواست برای همه تان هدیه ای بیاورم ولی از راه دور نمی دانستم چه چیزی مناسب است که هم حملش آسان باشد و هم معنی خاصی برای همه بدهد. این دفتر خاطرات را برای همه ی شما آورده ام. من خودم از وقتی که این راه را شروع کرده ام، دقیقا به یاد دارم که در چه مکانی و چه ساعتی اولین نامه ام را به خداوند نوشتم. یکی از بهترین راه های شنیدن ندای درون نوشتن سوالاتتان به خودتان است. قطعا خیلی از شما این کار را می کنید. این دفترها را به شما هدیه می دهم که مظهري از این تمرین باشد. من نصف شب، برای هر کس نوشته ی کوتاهی در دفترش نوشتم. تعداد افراد را به خاطر نمی آوردم. خیلی عجیب است. کار خدا چقدر کامل است، دفترها درست به اندازه هستند.

ساتیام: موضوع بحث جلسه های اصفهان و تهران چیست؟

مسئول جلسه ی اصفهان: روی بازار، نشریه ی ماهانه، بلاگ و گزارشهای سای بابا سنتر رینو کار می کنیم. مدیتیشن انجام می دهیم. باژان خوانی هم داریم.

مسئول جلسه ی تهران: همانطور که شما سه ماه پیش گفتید، تمام انرژیهای ما را روی استاپ و ذهن گذاشته ایم تمام نوشته های شما را که در مورد ذهن و استاپ گفته شده بود، مرور کردیم.

ساتیام: دوست دارید الان راجع به چه موضوعی صحبت کنیم؟

پاسخ: عشق.

ساتیام: منظور شما از انتخاب این موضوع چیست؟

پاسخ: می خواهم بدانم انسان چگونه می تواند عشق واقعی خودش را به گورو نشان دهد؟

شخصی گفت: با تمرین کردن دستوراتی که گورو به ما داده است می توانیم عشقمان را به او نشان دهیم.

ساتیام: من یک سوالی از مسئول جلسات دارم. اصلا به چه دلیل ما باید عشق داشته باشیم؟

پاسخ: اگر عشق به گورو نباشد، نمی توانیم تمرینات را درست انجام دهیم. عشق، فرد را به سمت تمرینات می کشاند تا به مرور زمان گرد و غبارها کنار روند و انسان شفاف شود. هدف گورو هم همان آزادی و رهایی فرد است. اگر عشق نباشد، بین فرد و راهنما فاصله به وجود می آید.

پاسخ دیگر: من فکر می کنم این راه، آتش بزرگی نیاز دارد که فقط عشق می تواند آن را شعله ور نگه دارد. اگر همه ی مسائل با عقل تکرار شود، نمی تواند درون انسان را شعله ور کند. عشق لازم است تا اشتیاق هم به وجود آید و سپس به دنبال هر آنچه که باید رفت، برویم.

ساتیام: آیا عشق با تجربه زیاد می شود یا تجربه است که با عشق زیاد می شود؟

افراد پاسخ های متفاوتی دادند:

- عشق با تجربه زیاد می شود. هر چقدر تمرین کنیم و تجربه های جدید به دست آوریم، عشق بیشتر می شود و به عشق واقعی به گورو نزدیک تر می شویم .
- من نمی دانم. جواب این سوال را باید از معلم معنویم بپرسم .
- باید عشق داشته باشیم تا به گورو اعتماد کامل کنیم. اعتماد است که باعث می شود انسان در تمریناتش پیشرفت کند .
- به نظر من هر دو مورد می توانند درست باشند .
- اعتماد، عشق را به دنبال دارد .

ساتیام: چه چیزی اعتماد را به وجود می آورد؟

پاسخ: عشق و تشنگی.

ساتیام: تشنگی از کجا می آید؟

پاسخ: بدبختی و رنج.

شخصی گفت: به نظر من زمانی اعتماد به وجود می آید که درسها به دل نشست باشند، از آنها استفاده شده باشد و تجربه های مفید از آن دیده شود.

ساتیام: انسان همیشه عاشق چیزی می شود که فکر می کند از نظر روحی یا احساسی به دردش می خورد. من فکر می کنم تجربه به عشق کمک زیادی می کند. خیلی به ندرت اتفاق می افتد که انسان فقط با دیدن معلم عاشق شود. معمولاً تجربه باعث این عشق می شود و به همان اندازه که توجه به تجربه های داخلیمان نشان دهیم، این عشق هم تدریجاً پدید می آید. من این طور فکر می کنم. شما چه طور؟

مسئول جلسه: من فکر می کنم انسان باید یک بار عاشق شود تا بتواند تجربه اش کند. شاید لیستی وجود نداشته باشد که انسان بگوید من این کار را انجام می دهم تا بر این اساس عشق به وجود آید.

ساتیام: بله. خیلی موارد به این سبک هستند. ولی معمولاً انسان موقعی عاشق بستنی می شود که از مزه ی آن در دهانش خوشش آمده باشد. هنگامی که فردی شما را به شوق آورد، از او خوشتان می آید و بنابراین شوق و شغف بیشتری را می خواهید و تشنه تر می شوید و باز هم بیشتر می خواهید. ریشه ی تمام عشقها در "خود" است. به این معنا که اگر "خود" نبود هیچ کس عاشق نمی شد. هر کاری که می کنید برای خودتان است. پس عشق الهی هم برای "خود" است. "خود" با منیت نباید اشتباه شود. تمام عشق ها تا زمانی که به غلط ترجمه نشوند برای "خود" است در غیر این صورت همان عشق برای منیت می شود. تا زمانی که فکر می کنیم بدن و ذهن هستیم، عشقمان تبدیل به نگهداری از منیت می شود و "خود" پنهان می گردد. هنگامی که درک و خردمان بیشتر می شود، "خود" آشکار می شود و منیت ناپدید می شود. متوجه هستید؟



ساتیام ادامه می هد: خیلی از کارهایی که ما انجام می دهیم به خاطر منیت است. کاری می کنیم که زندگیمان بهتر باشد، سلامتی بیشتری داشته باشیم، خوشحال تر باشیم، صلحمان بیشتر شود، فامیلان خوشبخت باشند، پول کافی داشته باشیم، سقف روی سرمان باشد و.... کم کم این احساس به وجود می آید که می خواهم آزاد باشم و حقیقت را بدانم، دیگر نمی خواهید فقط با ذهن باشید و همه چیز تبدیل به ابدیت می گردد.

سوال: در ابتدای راه، وجود عشق برای منیت هم لازم است؟

ساتیام: همان عشق "خود" است منتها تفسیر غلط دارد و نپخته است. همه ی اینها از یک سرچشمه می آید.

سوال: آیا داشتن فرزند هم برای مادر به همین صورت است؟

ساتیام: بله. عشق و دلشکستگی را با هم تجربه می کند. اکثر مواقع عشق به معلم، با تجربه می آید و گاهی اوقات آتش این عشق خیلی زود دامن گیر می شود.

سوال: می توانیم بگوییم اول تشنگیست بعد تجربه و با استفاده ای که ما از این درسها کرده ایم، هرچه اعتماد بیشتر شود عشق هم بیشتر می شود؟

ساتیام: پس تکلیف کسی که تشنه نیست ولی عاشق می شود چیست؟ ممکن است کسی را ببینیم که جانش را هم برای سای بابا می دهد.

شخصی گفت: ممکن است از قبل آمادگی این کار را داشته باشد و بدون آگاهی این کار را انجام دهد.

مسئول جلسه: این تعصب است عشق نیست.

سوال: یعنی بدون آگاهی این کار را می کند؟

ساتیام: این تشنگی خفته است که از جست و جوی شخص نیست و به دلیل قرار گرفتن در موقعیت مناسب به وجود آمده است.

مسئول جلسه: آیا این نوع عشق در زمان خودش، ارزش دارد؟

سوال: منظور از موقعیت مناسب چیست؟

ساتیام: افراد مختلفی برای دیدن سای بابا می روند. یکی از آنها همسر من ریچارد است. موقعی که قصد سفر به هندوستان را داشتیم، تمام وجود من بابا را فریاد می زد اما در مورد ریچارد اینگونه نبود و او با تمام وجود قصد همراهی زنش را داشت. ریچارد هدفی نداشت و موقعی که به هندوستان رسیدیم به محض دیدن بابا عاشق او شد. من عشق خودم را داشتم اما وقتی به هندوستان رسیدم حسایی گیج شدم. من در خانه ی خودمان می دانستم که اتفاقی در قلبم افتاده است. به هندوستان که رفتم نمی دانستم آن اتفاق چیست. فقط می دیدم که ریچارد تغییر کرده است. یکی دو مرتبه به او حسادت کردم. به موردی مانند ریچارد تشنگی خفته می گویند. موقعی که با همسر من از هندوستان بازگشتیم، من بیشتر از او عاشق شدم. به وجود آمدن عشق در وجودتان، به میزان ظرفیتان بستگی دارد. یعنی ظرفیت قلبی شما تا چه اندازه باشد. یکی از دوستان من آقای بازانی، به اصرار خانمش به دیدن سای بابا رفت. او آن کسی بود که تا عمق، وارد این راه شد و به آن تمایل پیدا کرد.

سوال: دانستن سرگذشت افراد چه فایده ای دارد؟ آیا کمک می کند که حد و حدود فهم خودمان را متوجه شویم؟

ساتیام: باعث می شود درکشان نسبت به بقیه زیاد شود و قضاوت کردن برای شما از بین برود. این باعث می شود که بدانید فقط یک راه برای رسیدن به خدا وجود ندارد و هیچ راهی برای وصال، غیر ممکن نیست. بارها کسانی را دیده ام

که از اجتماع طرد شده اند و من به دلیل دیدگاهی که دارم آنها را در آغوش گرفته ام. هیچ چیزی نشانه و علامت چیز دیگری نیست.

شخصی گفت: امکان دارد که خود ما هم آن مراحل را پشت سر گذاشته باشیم.

ساتیام: دلیل بحث های الهی که در جلسات مطرح می شوند همین است که از یک نفر به فرد دیگری برویم و در هیچ جایی با اطمینان توقف نکنیم و در عین حال همه جا با اطمینان بایستیم. اگر این دیدگاه نباشد تمام اینها اطلاعات بیهوده هستند. اگر چنین دیدگاهی وجود داشته باشد، گسترش و یگانگی برایمان به وجود می آید.

شخصی گفت: من از ابتدا عشق را در وجودم احساس می کردم. اول از همه به اسلامی که از مادرم آموخته بودم. بعد از آن حتی در کلیسا هم با اینکه به زبان انگلیسی صحبت می شد، عشق را احساس می کردم. وقتی با درسهای ساتیام و بابا آشنایی پیدا کردم، همه چیز برایم انسجام پیدا کرد و تجربه هایی که برایم اتفاق می افتادند به من کمک کردند. کارت تبریکی که بابا در خانه ی ساتیام برای من فرستاد خیلی نشانه داشت. اصل ماجرا در تهران و شبی که مادرم فوت کرد رخ داد.

شخصی گفت: هنگامی که انسان چیزی را احساس کند تبدیل به تجربه اش می شود.

شخصی که راجع به مادرش صحبت کرده بود گفت: من عاشق شدم. از عشق ساتیام به عشق بابا و از عشق بابا به عشق ساتیام رسیدم.

ساتیام خطاب به همان شخص: ولی من همیشه عاشق تو بوده ام.

(همه می خندند).

ساتیام: کسانی هم هستند که همیشه به این در و آن در می زنند و دنبال عشق می گردند. افرادی که حاضر نیستند یک جا بنشینند تا عشق، آنها را پیدا کند.

شخصی گفت: این عشق درون همه ی ما هست ولی آن را نمی شناسیم. زمانی که گوروی خود را ملاقات می کنیم برایمان مشخص می شود. تجربه ثابت کرده است که ساتیام همان بابا و بابا همان ساتیام است. ساتیام متعلق به همه ی دینها، ایمانها و عشقهاست.

ساتیام: همین طور است که می گوئید.

سوال: ساتیام جان، من همیشه به این در و آن در می زدم و به دنبال عشق می رفتم. موقعی که شما را در آمریکا ملاقات کردم، گفتم که من همیشه به دنبال ائمه هستم و اسلام را در اینها جست و جو می کنم. همیشه برای من سوال بوده که شما چگونه احساس کردید باید دست من را برای راهنمایی بگیرید؟



ساتیام: همه ی اینها کار خداست. شما همان قدر می دانید که من می دانم. کار خداست. از این بابت از خدا متشکرم.

سوال: اگر عشق به گورو نداشته باشیم چه اتفاقی می افتد؟ اگر این عشق را داشته باشیم چگونه می توانیم آن را پرورش دهیم؟

ساتیام: هیچ فرمولی وجود ندارد. من نمی توانم به شما بگویم اگر امشب لیموترش نخورید چه اتفاقی می افتد. چیزیست که اتوماتیک وار و به شیوه های مختلف جای خودش را پیدا می کند. اگر تمرکز خود را به این بدهید که کار به خصوصی انجام دهید، در رویا به سر می برید زیرا چیزهایی دیده می شود که ماورای تصورات است. مثلاً موقعی که من هندوستان هستم، چیزی که بابا در چشمان من می بیند چیزی نیست که من احساس می کنم. متوجه هستید؟ گاهی اوقات ارزش سکوت برای راهنما خیلی بیشتر از ارزش تفلاست. تفلا مصنوعی به نظر می آید. اما جاهایی هم هست که تفلا احتیاج است نه سکوت.

ساتیام ادامه می دهد: در هر موقعیتی هستید، حالت تان را نشان دهید و همان باشید که هستید. شخصی از من پرسید بابا برای تو چیست؟ گفتم امروز معلم من است. فردا رفیق من است و ممکن است پس فردا از دست او خیلی عصبانی شوم. جدی می گویم. من با خودم رو راست بودم. شما هم با خودتان رو راست باشید. اصرار روی به وجود آمدن چیزی نداشته باشید. همه چیز خودش طبیعی پیش می آید.

شخصی گفت: گاهی اوقات فکر می کنم دلیل اینکه نمی توانم حالتی را بیان کنم، وجود منیت است. مثلاً بخواهم به کسی بگویم به خاطر تمام کارهایی که برای من انجام داده ای، عاشقت هستم. این موضوع در من تقلاً ایجاد می کند که این کار را بکنم یا نکنم؟ یا کار بدی کرده ام؟

ساتیام: ممکن است همین باشد. چه کسی می تواند پاسخ این سوال را بدهد؟

افراد مختلف پاسخهای زیر را دادند:

- می دانم که با نگاه، می توان همه چیز را دریافت کرد اما گاهی اوقات هم دوست دارم که حالتی را نشان دهم.
- من فکر می کنم که این موضوع قلبی است. گاهی اوقات کلام نیاز است و گاهی اوقات هم با نگاه می توان همه چیز را درک کرد.
- بعضی مواقع پیش می آید که کلام بیان می شود ولی وقتی به قلبمان رجوع می کنیم، چیزی در آن کلام در قلب احساس نمی شود.

ساتیام: در مورد من اینگونه است. هیچ کس نمی توانست مرا کنترل کند و به من بگوید حالت درونت را بیان کن یا نه. حتی پیش می آمد که همه چیز مثل فواره از من بیرون می جهید.

سوال: توسط خودتان هم کنترل نمی شدید؟

ساتیام: نمی شد. هیچ بحثی در این مورد نبود که من بتوانم خودم را کنترل کنم یا نتوانم. واقعاً غیر قابل کنترل بود. من نمی دانم که موارد دیگران چگونه بوده است.

شخصی گفت: به نظر من هنگامی که انسان با "خود" و حقیقت باشد، آنچه که باید از درون بیرون آید، می آید. چه در حالت سکوت و چه با بیان کلمات.

ساتیام: برای شما دو نفری که عشقتان را نشان نمی دهید، پرونده دیگر بسته است. باید عشقتان را نشان دهید. به همسر، فامیل، دوست، معلم و بازی دیگر کافی است.

شخصی گفت: ممکن است تمام سلولهای بدنم برای کسی بلرزد، اما نمی توانم کلامی برای بیان حالتی به زبان بیاورم و احساسم را در کارهایی که برای او می کنم نشان می دهم با اینکه این احتمال وجود دارد که طرف مقابل من احساسم را دریافت نکند.

ساتیام: مهم این است که نسبت به حالت خودتان رضایت داشته باشید. مثلاً مادر من همیشه به صورت عملی عشقش را نشان می داد و لفظی عشقی را بیان نمی کرد. من همیشه از اینکه جرات نمی کردم مادرم را ببوسم یا او را در آغوش بگیرم، زجر می کشیدم. به خودم قول داده بودم که هر موقع بچه دار شدم آنقدر احساساتم را به آنها نشان دهم که از

دستم فرار کنند زیرا من از حالت مادرم رضایت نداشتم. خیلی از قلبها آماده ی باز شدن هستند اما بعضی افراد هنوز درگیر هستند که آیا قلبشان را به روی حقیقت باز کنند یا نه.

شخصی گفت: من خودم احساس می کنم بیان حالتها باید در حدی باشد که به خلوت طرف مقابل لطمه ای وارد نشود.

ساتیام: این قضاوت شماسه. قلب باز، قضاوت نمی کند. من همیشه از عشقی که به بابا داشتم مثالی می زنم. به هندوستان که می رفتم سوادل ها به ما می گفتند که چه کاری انجام دهیم. من آن موقع سوگلی بابا بودم و به خودم می گفتم اینها چه می گویند من هر کاری دلم بخواهد انجام می دهم. من زار می زدم و گریه می کردم و کسی را می دیدم که هنگام ورود بابا لبخند می زند. یک دفعه خواستم از او تقلید کنم و من هم بخندم. دیدم که نمی توانم بخندم چون آن حالت من نبود و نمی توانستم رضایت داشته باشم. مثل دوران کودکی که رضایتی نداشتم. برای حالتی از خودتان که با آنها خشنود هستید، بهانه نیاورید.

سوال: آیا نشان دادن حالت مان به طرف مقابل هم بستگی دارد؟

ساتیام: به دیگران کاری نداشته باشید. اگر خودتان رضایت داشته باشید، هر کاری کنید، همان است که باید انجام می دادید.

همان شخص ادامه می دهد: من با ابراز عشق به صورت کلامی مشکل دارم و بیشتر به صورت عملی این کار را انجام می دهم. اخیرا متوجه شده ام که دوست دارم دیگران هم نسبت به من اینگونه رفتار کنند.

ساتیام: در این صورت انرژی تخم مرغی که راجع به آن صحبت می کنیم، عبور نمی کند. راهی برای عبور آن وجود ندارد. نه می خواهد عشقی بگیرد و نه عشقی بدهد. پس چیزی به جز جنگ داخلی برای فرد باقی نمی ماند.

سوال: شما فرمودید که تجربه باعث عشق می شود. یک موقع هست که ما در این راه هستیم و به خدا توکل می کنیم و از او می خواهیم که تجربیات بیشتری را به ما نشان دهد و دری برایمان بگشاید. گاهی اوقات هم ممکن است خودمان دل به دریا بزنیم و کاری انجام دهیم تا تجربه کسب کنیم. می خواستیم بدانم این تجربه چیست و آیا به صورت ارادی اتفاق می افتد یا غیرارادی؟

ساتیام: ممکن است شما مدیتیشن کنید و ناگهان وجودتان سرشار از شادی و ذوقی شود که قبلا تجربه نکرده اید. به خودتان می گوئید من تا به حال این را تجربه نکرده بودم و فردا هم همین مدیتیشن را با علاقه بیشتر انجام می دهید. این یک مثال بود. هر دو موردی که شما مطرح کردید برای تجربه درست است. ولی ما در مورد گنجینه ای صحبت می کنیم که با سختی و جست و جوی زیاد و یا به هر صورت دیگری به دست آمده و می دانیم که استفاده از این گنجینه باعث پیشرفت روحی، فکری و جسمی مان می شود. اگر نسبت به این گنجینه بی تفاوت باشیم هیچ منفعتی برایمان ندارد. بابا در این مورد مثالی می زند: مانند اینکه الماسی به دست کودکی بیفتد و بچه با خیال اینکه تیله دارد



مشغول بازی شود. اما جواهرساز ارزش الماس را می داند که کجا و چگونه از آن استفاده کند. متوجه هستید؟ تجربه ما را جواهرساز می کند و ارزش گل و طلا برای ما مشخص می شود. این باعث می شود که به دنبال طلا برویم نه گل.

سوال: به جز تجربه کردن، راه دیگری هم برای زیاد کردن عشق وجود دارد؟

ساتیام: ببینید می گویند یک ارزن از تو و یک خرمن از من.

(همه می خندند)

آنقدر از جمله ای که گفتم هیجان زده شدم که حرفم یادم رفت .

ساتیام ادامه می دهد: می گویند یک ارزن از تو، یک خرمن از من. وقتی از زندان افکار و عقیده ها بگذرید و به بزرگی خداوند فکر کنید، عشق زیاد می شود. مثلاً در مدیتیشن حضور، وقتی روی عظمت خداوند تمرکز می کنید، اتفاقی در وجودتان می افتد که به یک باره آزاد می شوید. خیلی جالب است، می خواهید خداوند را آزاد کنید، خودتان آزاد می شوید. هنگامی که عظمت خداوند را از زنجیر افکار خودتان و دیگران و از محدودیتهای اجتماعی فراتر بردید، آرامش پیش می آید.

Sat chit anada

من می خواستم ببینم شما چگونه بحثهای الهی تان را انجام می دهید. اما فقط من صحبت کردم!

سوال: در سفر اخیری که به هندوستان داشتم، روی مقبره ی بابا نوشته بودند: **love all serve all** این جمله خیلی ذهن مرا مشغول کرده است. مگر می شود به همه عشق داد؟ بالاخره پیش می آید از دست کسی عصبانی شویم. آیا

معنی این جمله این است که باید به همه عشق بورزیم یا اگر فقط به "خود" عشق بورزیم، مانند این است که به دیگران هم عشق داده ایم.

شخصی گفت: هنگامی که انسان عاشق گوروی خودش باشد، در حقیقت عاشق "خود" درون می شود. چرا که معلم انعکاسی از درون است. پس همه ی ما یکی هستیم و این عشق به "خود" شامل همه می شود.

ساتیام: خودتان چه درکی از این جمله دارید؟

پاسخ: من فکر می کنم اگر به خودم عشق بورزم، یعنی به همه عشق ورزی کرده ام.

ساتیام: من اینطوری فکر نمی کنم. منظور شما از عشق ورزی به خودتان چیست؟

پاسخ: یعنی به حقیقت درون عشق داشته باشم. مثلاً در مورد خود من ممکن است با کسی برخورد کنم که آنقدر از او ضربه خورده ام و بی تفاوت شده ام که دیگر نمی توانم به او عشق بورزم. ولی می توانم برای او دعا کنم و فقط از او دور باشم.

همان شخص ادامه داد: تا خود واقعیمان را دوست نداشته باشیم و برای آن ارزش قائل نشویم نمی توانیم دیگران را دوست بداریم.

ساتیام: چه کسی خود واقعی را می شناسد؟

پاسخ: من احساس می کنم اگر به گورو که انعکاسی از حقیقت درون است و به خدای درون، عشق داشته باشم و همه ی افراد را یکی ببینم، همان عشق را می توانم به همه داشته باشم. من خداوند را در همه می بینم.

همان شخص مجدداً ادامه داد: من به خدای درونم خیلی عشق دارم ولی زمانی که می خواهم به کسی که از پشت به من خنجر زده عشق بورزم، نمی توانم. تنفیری ندارم ولی عشقی هم نمی توانم بدهم.

ساتیام: ببخشید که حرفتان را قطع می کنم. موقعی که انسان تعمق می کند نباید با یک جواب راضی شود و مدام باید به عمق برود. این یک دعوت برای عمق بیشتر است.

شخصی گفت: این طور که من از درسها یاد گرفته ام، حتی افرادی هم که کار بد انجام می دهند، بد نیستند.

ساتیام: تجربه خودتان چیست؟

همان شخص: من از کسی که به من خنجر زده، فاصله می گیرم ولی او را دوست دارم و این فاصله فقط به دلیل اثرات منفی است که او روی من دارد.

ساتیام: پس در این صورت وقتی می گوییم **serve all love**، چه باید بکنیم؟

همان شخص گفت: یعنی چگونه به آنها خدمت کنیم؟ من فکر می‌کنم چون دوست ندارم با آنها معاشرت داشته باشم و حرفی هم با این افراد ندارم که مطرح کنم، با مدیتیشن حضور می‌توانم به حقیقت درون آنها کمک کنم و همه با هم نجات پیدا کنیم. ولی هنوز هم نسبت به این موضوع مطمئن نیستم.

(همه می‌خندند)

شخصی گفت: کسی الآن اینجا حضور دارد که بداند عشق چیست؟ یا این چیزهایی که ما می‌گوییم احساس هیجانی مغز و در مورد آن صحبت می‌کنیم، چیست؟ اینکه ما چیزی را دوست داریم و یا علاقه‌ای به آن نداریم، ترجمه‌های ذهن ما هستند. احساس من این است که تا به حال عشق را تجربه نکرده‌ام. عشقی که واقعیست و در داستانهاست. این همیشه برای من مانند داستان و افسانه است، یک تئوری زیبا. مطمئن هستم روزی برای من هم عملی خواهد شد زیرا این اتفاق برای دیگران افتاده است و من از خواندن آنها لذت می‌برم.

سوال: منظور شما عشق حقیقی است یا عشق دنیایی؟

همان شخص: عشق حقیقی.

ساتیام: نه. وقتی شما می‌گویید عشق رویایی، پس عشق حقیقی نمی‌تواند باشد. عشق حقیقی برای شما چیست؟ می‌خواهم بدانم که چه چیزی را تا به حال تجربه نکرده‌اید؟

همان شخص: من نمی‌دانم عشق حقیقی چیست. تا به حال چیزی را که در مورد عشق و یگانگی وجود دارد، تجربه نکرده‌ام. **ساتیام:** بله. تجربه نکرده‌اید و این تمرین‌ها را انجام می‌دهید تا تجربه به دست آورید. اما ممکن است خیلی از افراد این تجربه را کرده باشند.

شخصی گفت: در مورد من رابطه‌ی مستقیم با درکم دارد. به این صورت که درکم از "خود" گسترده‌تر است، خیلی راحت و اتوماتیک وار به دیگران عشق می‌دهم و وقتی که درک پایینی از "خود" داشته باشم، حتی کلمه‌ی عشق هم به یاد نمی‌آید.

شخصی گفت: من فکر می‌کنم همان طور که ساتیام جان گفته‌اند، بهتر است به کسانی که به ما بدی می‌کنند درک بیشتری بدهیم و آنها را مورد قضاوت قرار ندهیم.

شخصی گفت: من این کار را انجام داده‌ام اما اطرافیان مرا دیوانه خطاب کرده‌اند.

ساتیام: نکته‌ی مهمی که مطرح شد این است که درک دادن، بخشیدن و عشق ورزیدن نباید حتماً به صورت جسمی باشند.

شخصی گفت: افرادی در زندگی من بودند که با آنها احساس راحتی نمی‌کردم و هنگامی که کنار آنها بودم چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی صدمات زیادی می‌خوردم. وقتی مدیتیشن حضور را یاد گرفتم و تمرکزم را به گفته‌ی ساتیام

دادم که همه کس را باید در حالت حضور ببینیم، فشارها از روی من برداشته شد. همان افراد حضور داشتند ولی من را رها کردند و به سراغ دیگران رفتند. من به همین روند ادامه دادم و بیش از پیش از بند آنها رها می شدم. آنها هم ناخودآگاه از من دورتر می شدند. این مدیتیشن برای من مانند معجزه بود و هر چه بیشتر انجام می دهم، بیشتر نتیجه می گیرم.

سائیم: منظور شما این است که بخشش دیگران می تواند از طریق مدیتیشن حضور انجام پذیرد. همان طور که گفتید با این افراد معاشرت ندارید ولی آنها در قلبتان هستند.



شخصی گفت: من گاهی اوقات می توانم این کار را به درستی انجام دهم و نسبت به همه چیز بی تفاوت شوم ولی بعضی مواقع روابط آنقدر نزدیک است که فشار خیلی زیادی به من وارد می شود و نمی توانم به خودم مسلط باشم.

شخصی گفت: من نسبت به افرادی که روابط نزدیک با آنها دارم و نمی توانم از آنها فاصله بگیرم، به صورت ذهنی دور می شوم. نمی دانم چگونه توضیح دهم.... ممکن است کنار هم نشسته باشیم ولی از نظر ذهنی اتفاقی می افتد که فاصله ام با همان شخص حفظ شود.

شخصی که با این قضیه مشکل داشت پرسید: آیا نسبت به وجودشان بی تفاوت می شوید و احساس می کنید که حرفهایشان را نمی شنوید؟ آیا در برابر آنها سکوت می کنید؟

پاسخ: فاصله ای به وجود می آید که نمی دانم چیست اما حضور آنها به من فشار نمی آورد.

شخصی گفت: در مورد بعضی افراد در فامیل که داشتن رابطه با آنها باعث اصطکاک می شود، گرفتن فاصله ی ذهنی را خیلی دوست دارم. ما درسهای خودمان را تمرین می کنیم و برای به دست آوردن حقیقت درونمان تلاش می کنیم و این باعث می شود که وقتی هم با آنها در یک مکان نشسته ایم، به حرفهایشان اهمیت ندهیم و درگیری لفظی پیش نیاوریم. به همین دلیل آنها هم جایگاه خودشان را می شناسند و به خودشان اجازه نمی دهند مسائلی را مطرح کنند که ذهن ما را درگیر کند و ما ناراحت شویم. به سراغ افراد دیگر می روند و شاید به مرور زمان تحت تاثیر رفتار ما قرار بگیرند.

شخصی گفت: برای من اتفاق افتاده است که از دست کارهای کسی آزاده خاطر شوم که اصلا به من مربوط نیست.

شخصی گفت: من فکر می کنم اگر اصلا به شما مربوط نمی شود و کاری هم از دستتان ساخته نیست، نباید ناراحت شوید.

ساتیام: به خودشناسی بازگردیم و مسائل و عکس العملهایی که نسبت به بازار داریم را رها کنیم. فرض کنید شما خودتان را اصلاح کردید تا به همه عشق بورزید و خدمت رسانی کنید، اگر گورو به شما بگوید بروید و به همه ی مردم فحاشی کنید چه کاری انجام می دهید؟

شخصی گفت: ولی گورو این کار را انجام نمی دهد.

شخصی گفت: اگر گورو بگوید من حتما این کار را می کنم.

ساتیام: مذهب از شما درستکاری می خواهد و خودشناسی بی پروایی. ممکن است در موقعیتی قرار بگیریم و اصلا عصبانی نشویم، یک دفعه هم ممکن است بخواهیم شکم یکی را از شدت عصبانیت پاره پاره کنیم. اگر قرار باشد معیار شما من باشم و برای من احترام قائلید چون آن کسی هستم که عصبانی نمی شوم یا مثلا از شوهرم اطاعت می کنم و.... دارید وقت تان را با من هدر می دهید و ول معطلید. ولی اگر سوالات خیلی عمیقی از خودشناسی مطرح شود، من اولین نفر هستم که در این میدان قدم می گذارم و تجربه هایم را در اختیارتان قرار می دهم. ببخشید ممکن است الآن خیلی از شما گیج شوید ولی من این حرف را می زنم که هیچ قضاوتی نداشته باشید. ممکن است یک دفعه کسی را کتک بزنید، ممکن است دفعه ی بعد، این کار را نکنید. اگر در موقعیت درست خودش کتک زده اید، باید این کار می کردید. در خودشناسی هیچ مکانی نیست که بتوانید در آن چادر بزنید و توقف کنید. همین.

همه ی افراد از ساتیام به خاطر این راهنمایی به موقع سپاسگزاری می کنند.

شخصی گفت: خبر خوش برای ما این است که هر موقع گیج می شویم، بهترین نقطه ی زندگی مان است. زیرا هنگامی که در این سردرگمی می مانیم، همیشه نتیجه ی خوبی از آن بیرون می آید. من اوایل از این سردرگمی می ترسیدم و همیشه با خودم فکر می کردم بعد از همه ی تمریناتم دوباره سر جای اولم بازگشته ام. ولی حالا این سردرگمی ها خیلی به من کمک می کنند.

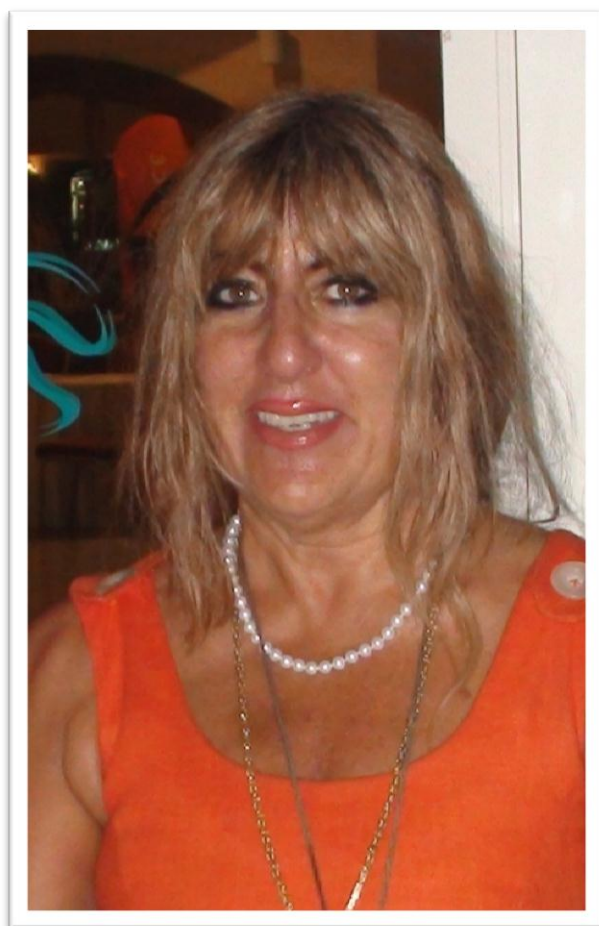
ساتیام: بدانید که واقعا دوست تان دارم. بعد از ظهر خیلی خوبی با هم داشتیم. ببخشید که روی همه ی بحثهایی که پیش آوردید، خاک می ریزم ولی این هم یک نوع درک است. همه ی صحبت هایمان را در زباله دانی می ریزم.

شخصی گفت: خیلی عالی بود.

شخصی گفت: تجربه ی امروز من این است: بی پروا نبودم و از قفس آزاد نشدم. خداوند را در قفس کردم ولی انسان خوبی بودم.

ساتیام: من می گویم بهترین کار این است که انسان کاری را انجام دهد که فکر می کند درست است. ولی فکر نکنید آدم خاصی هستید که کار درست را انجام می دهید. ممکن است فردا همین کار درست را نکنید. خودشناسی شما کجاست؟ باید به این جمله بچسبید. منظور من این است. من نمی گویم بد، بد است و خوب، خوب است یا خوب، بد است و بد، خوب. می گویم در یک نقطه نایستید. به چیزی که واجب تر است رسیدگی کنید. ممکن است یک روز شما طرف مقابل تان را ببخشید و مدیتیشن حضور کنید ولی یک روز چنان عصبانی باشید که اصلاً نتوانید حضور را انجام دهید. هیچ اشکالی ندارد. در هر دو موقعیت با حضور این کارها را انجام دهید.

نماسته





ساتیام در مورد آزادی دادن به فرزندان برای افراد صحبت کردند و اشخاص سوالات خود را در این مورد از ایشان پرسیدند.

سوال: اگر فرزندان را آزاد بگذاریم تا به هر راهی که می خواهند بروند و از این آزادی سوء استفاده شد چگونه با آنها برخورد کنیم؟

ساتیام: نه. ببینید من از کدام آزادی صحبت می کنم. با مدیتیشن "حضور" منیت فرزندان را آزاد می کنیم. یعنی بگوییم "اگر خداوند همه چیز هست، او چه چیزی می تواند باشد؟" و او را رها کنیم تا راهش را پیدا کند. ولی هر چه بگوییم این انسان است، این راه بد یا اشتباه است، او اشتباه کرده و.... فرزند را در زندان اشتباه نگه داشته ایم.

شخصی گفت: من این تجربه را در مورد پسرم داشته ام.

شخص اول ادامه می دهد: این کار چقدر باید ادامه پیدا کند؟ تا چه اندازه مدیتیشن حضور باید انجام گیرد؟

ساتیام: شما باید تلاش و کوشش و کمک دنیایی خودتان را انجام دهید. اما با منفی بافی در مورد فرزندان هیچ کاری برای او انجام نمی دهید. این نیست که دست روی دست بگذارید و بگویید چرا پیشرفت نمی کند. باید مثل جلاد به آنها کمک کنید وگرنه چه فایده دارد که مدام تاسف بخورید و بگویید ای کاش اینطوری یا آنطوری نبود. با این روش به جایی نمی رسید.

شخصی گفت: من قبلا به شما گفته ام که برای بیان کردن عشق خودم مشکل دارم. وقتی می خواهم به گورو ابراز عشق کنم، به خودم می گویم: ساتیام گفته است درسهای معلم از خود معلم مهم تر است. بعد می بینم بهتر است بروم و تمریناتم را انجام دهم. به این دلیل ابراز عشق خیلی برایم مشکل است.

ساتیام: من جواب شما را داده ام. شما باید عشق تان را نشان دهید. سوال تان را با درسهایی که می گیرید قاطی نکنید. فعلا روی جوابی که از من گرفتید کار کنید. نمی شود یک چیزی را رها کنید و سراغ موضوع جدیدی بروید. کاری را انجام دهید که واقعا به شما آزادی می دهد. گفتید برای عشق مشکل دارید، آنقدر روی آن کار کنید تا احساس رضایت کنید. من در مورد بی پروایی در خودشناسی برای همه ی شما صحبت کردم، برای هدفی که می خواستیم نتیجه بگیریم. وقتی انسان ایده ی معینی نداشته باشد، آزادی بیشتری دارد.

شنبه شب – موقع شام

شخصی گفت: روزهایی در زندگی من پیش می آمد که خیلی درمانده می شدم و دلم می خواست با شما تماس بگیرم اما با خودم فکر می کردم که اینجا هم حقم نیست و بهتر است فرصت صحبت کردن با شما را در جای مهمتری به دست آورم. حتی همین جا هم که کنار شما هستم، خیلی دلم می خواهد از این فرصتها استفاده کنم ولی باز هم فکر می کنم نباید ایجاد مزاحمت کنم و به خودم می گویم جواب سوال این است که باید استاپ مدیتیشن انجام دهی.

ساتیام: هر دو احساسی که دارید درست است. همین احساس شما باعث می شود در استاپ مدیتیشن خودکفا شوید و



در عین حال آنقدر سوالات خود را از الک رد می کنید که برای مهمترین آنها زنگ می زنید. در این چند روزی که با هم خواهیم بود، به امید خدا برای تک تک شما فرصت هست که با هم صحبت کنیم. این مراعاتی که می کنید به نفع خودتان است ولی بعضی مواقع هم باید سوالات خود را مطرح کنید. از سوال نترسید، اگرچه پاسخ اکثر سوالات تان را با استاپ می توانید بگیرید.

ساتیام ادامه می دهد: همیشه دل مان برای بابا تنگ می شود ولی چیزی که باعث التیام بخشیدن به این دلتنگی می شود این است که بگوییم او هیچ وقت جسم نبوده، نیست و نخواهد بود. عشق بابا همیشه برای من هست. موقعی که من به آشرام رفتم، مانند این بود که مرا در کره ی دیگری گذاشته باشند. هیچ چیزی شبیه به تصورات من از آنجا نبود.

شخصی گفت: بله. شما درست می گوئید اما این دوری خیلی سخت است.

ساتیام: بله. خیلی سخت است. هیچ چیزی سخت تر از این نیست که فرم معلم را از دست دهیم.

شخصی گفت: ساتیام جان. دور بودن از معلم و ملاقات های دیر به دیر با او هم خیلی سخت است. به آنهایی که در آمریکا هستند حسودی می کنم.

ساتیام: شما در این مدت خیلی به من تلفن زده اید و همیشه می گفتید برای رسیدن زمان این سفر لحظه شماری می کنید.

من دیگر نمی توانم بمانم و باید بروم.

شب همگی به خیر.

یکشنبه صبح زود – ست سانگ

ساتیام: در پرستش خداوند هیچ تعصبی نیست. روزی شخصی در توالت نام خدا را تکرار می کرد و کسی که تمام روز مشغول عبادت خداوند بود او را سرزنش نمود. خداوند به او فرمود: تو تمام روز وقت داری که مرا ستایش کنی و از این بابت هیچ هنری نمی کنی اما این شخص در طول روز، فقط همین چند دقیقه را که در توالت است، فرصت دارد. هنر واقعی را او دارد نه تو.

شخصی گفت: ساتیام جان، الآن در ایران می گویند به جوان ها نگوئید که برای عبادت خداوند و خواندن نماز چه کاری انجام دهند و یا چه کاری انجام ندهند. بگذارید به همان صورتی که هستند نماز بخوانند تا همین خواندن نماز، حالت های معنوی را در آنها به وجود آورد.

شخصی گفت: مادر من زمانی که جوان بودم به دوستانم می گفت نمازتان را هر طوری که دوست دارید بخوانید و اینگونه آنها را تشویق می کرد.

شخصی گفت: گاهی اوقات که ما نماز می خوانیم، فقط جسم مان را تمیز می کنیم در حالی که ذهن کثیف و شلوغی داریم و آن پاکی فقط به صورت سطحی بوده است.

ساتیام: ما هر چقدر هم که حرف مان درست باشد باید غلطها را قبول کنیم زیرا از نظر طرف مقابل مان درست هستند. دنیا در مرحله ی دشمنی به خاطر قبول نکردن هاست. پس در این صورت هیچ چیزی نمی تواند درست یا غلط باشد. وقتی شخصی نزد من می آید و می گوید من کلاس قرآن می روم و قرآن می گوید این کار را بکنم و یا آن کار را نکنم، پاسخ می دهم تا موقعی که با آن راضی هستید، همان کارها را انجام دهید. یکی از شما در کنفرانسی که قبلا با هم داشتیم به من گفت: شما می گوئید خداوند همیشه حاضر است. اما من عادت به راز و نیاز دارم و حالا هنگامی که می خواهم این کار را انجام دهم کلافه می شوم که آیا کارم درست است یا نه؟ من پاسخ او را چنین دادم: من نگفتم راز و نیاز نکن فقط گفتم این را هم به راز و نیازت اضافه کن و تا موقعی که راز و نیاز باعث نزدیکی شما به خداوند می شود، آن را انجام دهید ولی از روی ترس به آن نچسبید. خودتان را در آغوش همه جا حاضر بیندازید. روی عقایدتان پافشاری نکنید. چه درست باشند و چه غلط. عقیده فقط یک عقیده است. چه کسی تایید می کند که عقیده ی ما درست است؟ امروز من یک چیزی می گویم و فردا چیز دیگری. عقیده تا چه اندازه استواری دارد؟ پذیرش بالاترین عشق است.

شخصی گفت: به این موضوع خوب توجه کنیم. ساتیام گفتند پذیرش بالاترین عشق است.

ساتیام: تا حالا شده کسی که زخم خورده باشد به سراغ شما بیاید و با تمام وجود به او نگاه کنید بدون اینکه او را مورد قضاوت قرار دهید و بگویید چون فلان کار را کردی، این نتیجه را گرفتی. پناه دادن به این افراد فقط با قضاوت نکردن است که به طور معجزه آسا به شخص مقابل هم کمک می کند.

شخصی گفت: پس این همان چیز است که از قدیم به ما می گفتند انسان باید حضور قلب داشته باشد. یعنی همان درک حضور همه جا حاضر.

شخصی گفت: داشتم به این فکر می کردم که مدیتیشن حضور، اول از همه قانونها را می شکند و در عین حال هم همه ی قانونها را در خود جای داده است.

ساتیام: بله. بله. به دلیل اینکه خیلی بزرگ و گسترده می شوید و محدودیت هایتان از بین می رود. همه چیز را می توانید قبول کنید و در عین حال یگانگی را هم می بینید. خیلی زیباست.

شخصی گفت: هنگامی که سفر ترکیه قطعی شد، یکی از ما هنوز تصمیم نگرفته بود که ما را همراهی خواهد کرد یا نه. اما همیشه به ما می گفت من دوست دارم همراه شما باشم و آنجا فقط به ساتیام نگاه کنم. هیچ چیز دیگری نمی خواهم. الآن هم همین کار را می کند.

ساتیام: خواهر ایشان هم در آمریکا همین طور هستند. ما تمام مدت ریتريت مراقب همدیگر هستیم بدون اینکه کلامی با یکدیگر حرف بزنیم.

سوال: می خواستم در مورد اهمیت پدر و مادر برایمان صحبت کنید. به نظر می رسد آنها در مرام شما یک استثنا هستند.

ساتیام: من همیشه با پدر و مادرم متعادل رفتار کرده ام. همیشه مراقب آنها بوده ام و به آنها احترام می گذاشتم. بارها شده کسانی منزل من بوده اند و دیده اند که در جشن هایی که برای بابا برگزار شده، من به گردن پدر و مادرم گل انداخته ام، پاهای آنها را بوسیده ام و حتی آبی که پاهای پدر و مادرم با آن شسته شده است، را نوشیده ام. آنها الآن به سنی رسیده اند که اگر من بخواهم به آنها زیاد رسیدگی کنم دیگر هیچ اتکایی به خودشان نخواهند داشت. انسان فقط از تجربه ی خودش می تواند صحبت کند. ارتباط من با مادرم در سطح خوبی قرار داشت اما من از کودکی عمیقاً از مادرم دلشکسته بودم. او مرا نمی بوسید درحالیکه من خیلی احساساتی بودم. همیشه دوست داشتم مرا در آغوش بگیرند و به من بگویند که دوستم دارند. در منزل ما از این خبرها نبود. مواقعی که من مریض می شدم مادرم فقط می گفت سوسن جان، بیا این را بخور و یا فلان کار را بکن. من سال اولی که به دیدن بابا رفتم، با این دلشکستگی ها راهی آنجا شدم. تنها دختر خانواده بودم. رابطه ی خاصی هم با برادرهایم نداشتم. تمام امید من همین پدر و مادرم بودند. یک بار که قصد سفر به هندوستان داشتم، فرزندانم را پیش مادرم گذاشتم. آن موقع یکی از فرزندان من یک سال و نیم و دیگری سه سال و نیم سن داشتند. در تاکسی به سمت معبد بابا می رفتیم و همین طور که به منظره ها نگاه می کردم گفتم: بابا خداوند چیست؟ همان لحظه مادرم را دیدم. وقتی در آشرام بودم درست یادم نمی آید که از بابا شنیدم یا در کتابی خواندم که اولین خدا برای بچه مادر است. چه مادر خوبی باشد و چه مادر بدی. اولین کسی که از کودک مراقبت و محافظت می کند و اختیاردار اوست، مادر است. این خیلی در من اثر گذاشت و هنگامی که از هندوستان بازگشتم، هیچ انتظاری از مادرم نداشتم. فقط دنبال چیزهایی بودم که او را خوشحال کند. همان خدایی که به دنبالش می گشتم، کنارم بود. این طرز برخورد من با پدر و مادرم است. همیشه هم می گویم دورادور هم که شده مراقب پدر و مادرتان باشید.

شخصی گفت: من خیلی مراقب پدر و مادرم هستم اما نمی توانم عشقم را به آنها نشان دهم با اینکه بعضی وقتها واقعا دلم می خواهد آنها را بغل کنم و ببوسم.

ساتیام: اگر همین کاری که می کنید شما را راضی می کند، کافی است و احتیاجی به نشان دادن عشق تان نسبت به آنها نیست. اما اگر چیزی در وجودتان هست که می خواهید به آن توجه کنید، منتظر نمانید و این کار را بکنید. مانند کاری که من هنگام بازگشت از هندوستان انجام دادم.

یکشنبه صبح – موقع صبحانه

مسئول برگزاری جلسات برای ساتیام توضیح داد که مراسم صبح چگونه برگزار شد.

مسئول جلسه: مراسم را با سه اوم آغاز کردیم و بیست دقیقه مدیتیشن انجام دادیم. بعد از آن یک سری سوال برای همه پیش آمد که نوشته ام تا در فرصت مناسب از شما بپرسیم. کتاب الهامی از نازنین را به صورت تصادفی باز کردم، سوال ۳۶ آمد. "بهترین نوع بودن چیست؟". بعد از آن باژان خواندیم و جلسه را تمام کردیم. بعدازظهر هم برای ست سانگ قرار گذاشتیم. اما همه چیز بستگی به این دارد که شما چه برنامه ای داشته باشید.

ساتیام: امروز با پنج نفرتان خصوصی صحبت خواهیم کرد. ساعت چهار ست سانگ داشته باشیم و سوالی از کتاب "الهامی از نازنین" بخوانیم و مدیتیشن های "آیا با منی" و "اعتماد" را تمرین کنیم.

یکشنبه بعد از ظهر – ست سانگ لابی هتل



سوال: امروز که دسته جمعی مدیتیشن انجام دادیم، سوالی پیش آمد که فکر کردیم بهتر است جواب آن را از شما بپرسیم. شما می گوئید هنگام مدیتیشن به ناحیه ی قلب تان و پایین بروید. بعضی از ما آن را نمی توانیم احساس کنیم. آیا یک جای فیزیکی است؟ یک منطقه است؟ یک احساس است؟ ما نمی توانیم تشخیص دهیم که این ناحیه کجاست؟

ساتیام: چشم تان را ببندید و تمرکز پشت دیدتان را به سمت پایین بدهید. یک منطقه ی نامرئیست ولی می دانید کجاست و باید به دنبال آن بروید تا برایتان آشکار شود. فقط بستن پلک چشم کافی نیست. مثل این می ماند که چشم، به داخل نگاه کند و بیرون را تماشا نکند. توجه و تمرکز از بالا به سمت پایین کشیده می شود و شما سکوت بیشتری را احساس می کنید. دنبال جای به خصوصی نگردید فقط اجازه دهید تمرکزتان سرازیر شود. مرتبا اجازه دهید که سرازیر شود. (ساتیام چند لحظه مکث می کنند تا همه این موضوع را حس کنند). حالا چشمان تان را باز کنید.

ساتیام ادامه می دهد: متوجه شدید؟ این یک ناحیه است که نمی توانید بگوئید آیا قلب اینجاست یا جای دیگری است. نه! تمرکز نیست که از پشت چشم به سمت پایین می آید. خودتان کم کم متوجه می شوید. یک جایی است که سکوت دارد. حتی در موقع پایین آمدن هم سکوت احساس می شود. در این مورد کنجکاوی دنیایی انجام ندهید. رها کنید تا توجه، خودش به سمت پایین رود. این بهترین توضیحی است که می توانم بدهم. چیز قابل لمسی نیست که بگویم وقتی به اینجا رسیدی بعد به سمت چپ برو یا مثلا برو بالاتر تا به آنجا برسی! گاهی اوقات توجه، آن دید پشت چشم است. مثل حالت "باش" و "بودن" است. آن "بودنی" است که آگاهی به همراه دارد. شما کاملا آگاهید که چه کاری انجام می دهید. اینگونه نیست که فقط بنشینید و بگوئید من هستم. با آگاهی تمرکزتان را به سکوت می دهید. آخر صحبت مان دوباره این موضوع را تمرین خواهیم کرد.

سوال: شما همیشه در صحبت هایتان می گوئید مدیتیشن استاپ پایه و اساس است و ما باید در این زمینه ماهر شویم تا بتوانیم کارهای دیگر را درست انجام دهیم. سوال من این است که آیا باید در مدیتیشن استاپ به مرحله ی خاصی برسیم تا بتوانیم "آیا با منی" و "اعتماد" را انجام دهیم یا وقتی ذهن مشغولی داریم و در استاپ ناموفق هستیم، می توانم از مدیتیشن های دیگر استفاده کنم؟

ساتیام: من به دلیل اینکه روی اهمیت استاپ تاکید کنم، همیشه می گویم مدیتیشن مادر است وگرنه همه ی مدیتیشن ها ما را به جایی که باید برویم، می برند. اهمیت استاپ در این است که هر جا باشید می توانید آنرا انجام دهید. بعد از مدتی همه چیز اتوماتیک می شود. ما الآن زنده هستیم در حالیکه مانند مرده هاییم و فقط راه می رویم. اگر اهمیت استاپ را درک کنیم، واقعا زنده می شویم و دیگر هیچ اثری از ذهن قدیمی وجود ندارد. نسبت به دنیا کاملا بی تفاوت می شویم و مانند مرده ها رفتار می کنیم. در کتاب "الهامی از نازنین" هم به این نکته اشاره شده است. می توانید همه ی مدیتیشن ها را با هم انجام دهید.

سوال: آیا می توانیم قبل از مدیتیشن برای خودمان برنامه ریزی داشته باشیم به این صورت که مثلاً اول "آیا با منی" را انجام دهیم و بعد مدیتیشن اعتماد؟

ساتیام: صد در صد. هر کاری که فکر می کنید درست است و با طبیعت تان سازگاری دارد و می توانید به وسیله ی آن و بر اساس برنامه ریزی جلو روید و افکارتان را کنترل کنید، انجام دهید. بعضی افراد می گویند ما نمی توانیم یک جا بنشینیم و دیسپلین داشته باشیم. من در مورد آنها می گویم برای چند ثانیه هم که شده جایی بنشینید ولی هر چه انسان به سکوتش اضافه کند و تمرینها را بیشتر انجام دهد، به نفع خودش است. حالا هر کاری که می خواهید، انجام دهید.

سوال: آیا می توان چند مدیتیشن را با هم انجام داد؟

ساتیام: همین طور که بارها گفته ام، مدیتیشنها به دو دسته تقسیم می شوند: یک دسته علاج ناآرامی و پریشانی هستند و دسته ی دیگر مرکز و چشمه ای که باید در آن زندگی کنیم را آرام می کنند. مدیتیشن "استاپ" به ما یاد می دهد که چگونه با افکار نرویم. مدیتیشنهای "اعتماد" و "استاپ" برای ذهن هستند. مدیتیشنهای "حضور" و "آیا با منی" سرچشمه را برای ما آشکار می کنند. تا زمانی که انسان خاموش نشود و در سکوت خود آرام نگیرد، سرچشمه را نمی بیند. این دو، باید هم زمان با هم حرکت کنند. طریقه ی انجام آن بستگی به خودتان دارد.

شخصی گفت: ساتیام جان. من در طول روز، مرتب مدیتیشنها را انجام می دهم. اول از همه "استاپ"، بعد "اعتماد" و در آخر مدیتیشن "حضور" را انجام می دهم. در طول روز چندین بار این کار را می کنم اما وقتی با مشکلی مواجه می شوم، ذهن ام بسیار فعال می شود و به طور کلی ابزار را فراموش می کنم.

ساتیام: علاقه ی شما نسبت به مدیتیشن ها تا چه اندازه است؟

همان شخص: تا این اندازه که مثلاً اگر قصد دارم پیاز داغ درست کنم، ابتدا مدیتیشن می کنم و بعد مشغول کارهایم می شوم. اول مدیتیشن می کنم و بعد سراغ کارهای دیگر می روم. گاهی اوقات هم یک دفعه احساس می کنم وای! فاصله ی بین مدیتیشن هایم زیاد شده است.

ساتیام: خوب است. به همین روند ادامه دهید. به همین کار ادامه دهید ولی فاصله ی بین مدیتیشنها را کمتر و کمتر کنید. مجبور نیستید که حتماً نشسته این کار را انجام دهید. مثلاً قبل از هر کاری "حضور" را انجام دهید. اگر شده روزی پنجاه بار این کار را بکنید. "آیا با منی" را انجام بده. متوجه هستید؟

همان شخص: اتفاقاً این همان چیزی است که من در مواقع خاص، هیچ گاه یاد نمی آید.

ساتیام: این که شما می گوید در مواقع عصبانیت یا در هر موقعیت دیگری، ابزار را فراموش می کنید، به دلیل تمرین کم است. نیاز به تمرین بیشتری است تا این حالت از بین برود. این حالت با علاقه و تمرین درست می شود. به همین دلیل از شما پرسیدم آیا به مدیتیشن ها علاقه دارید؟ مسلم است که علاقه دارید. اگر علاقه دارید، آنقدر تمرین کنید تا اینکه

متدها، خود به خود به شما یادآوری شوند. اوایلی که من و همسرم، مدیتیشن را شروع کردیم، از ساعت شماطه دار استفاده می کردیم که صبح از خواب بیدار شویم. بعد از آنکه اثرات مثبت مدیتیشن را تجربه کردیم، دیگر قبل از اینکه زنگ ساعت به صدا در آید، خودمان از خواب بیدار می شدیم. به همین ترتیب، ساعت را رها کردیم. این است که هر چه تجربه تان بیشتر شود، علاقه هم زیادتیر می شود. گاهی اوقات هم پیش می آید که ابزار به یادتان می افتد، نادیده نگیرید. این یادآوری از تان هست که به آنها کم محلی می کنید. در زمان گرفتاری، چیزی را که به یادتان می افتد، نادیده نگیرید. این یادآوری از همان سرچشمه است. اول به سرچشمه اهمیت بدهید و بعد از آن به خشم تان برسید. متوجه هستید؟



سوال: من در یکی از کتابهای بابا خوانده ام در عصر کالی که ما زندگی می کنیم، ذکر نام خداوند و خدمت کردن می تواند انسان را به درجه ی بالایی در خودشناسی برساند. حال اگر ذکر نام خدا ما را عمیق تر می کند، آیا مدیتیشن لازم است و جایگاه آن کجاست؟

ساتیام: باز هم از تجربه ی قدیمی خودم می گویم. بعد از آشنایی من با سای بابا، اولین قدمی که برداشتم، خدمت و کمک به جامعه و تکرار اسم خداوند بود. به صورتی که کودکان خردسال ام را نزد همسرم می گذاشتم و به دنبال

کارهایم می رفتم. یعنی تا این حد، انجام کاری برای من مهم بود. تکرار نام خداوند در این ده سال، من را به "حضور" و "استاپ" رساند. اصلاً جزئی از نفس و وجودم شده بود. متوجه هستید؟ یک مرتبه هم آن چیزها محو شدند و در یک مسیر جدید قرار گرفتم. درست مانند کرمی که تبدیل به پروانه می شود. برای کسانی که ذهن شان مشوش است، ذکر نام خداوند بسیار موثر است. در هر موقعیتی ذکر خدا، فوق العاده است. هر قدمی که بابا در این راه می دهد، مقدمه ی قدم بعدی است. متوجه هستید؟ اگر ذکر خداوند به شما آرامش می دهد، ذکر بگویید. اگر هنوز تشنه ی خدمت هستید، خدمت کنید. بدانید که خدمت‌های بیرونی و تکرار اسم خدای بیرونی، شما را اینجا می آورد. مثل این است که به شما درجه بدهند اما از لیاقت و بزرگی آن اسم، چیزی کم نمی شود. اسم خداوند، مانند سربازی عمل می کند که می گوید من همه را به هدف می رسانم و با همه چیز می توانم بجنگم. متوجه هستید؟ یعنی دقیقاً پایه ی موفقیت های بعدی است.

شخصی گفت: زمانی که من ذکر می گویم، به آرامش می رسم.

ساتیام: صد در صد همین طور است. زیباتر از ذکر چیزی نیست. علاقه ی شما به ذکر و اسمی از خدا که تکرار می کنید، دلیل آرامش تان است. این مسلم است. همیشه ذکر برای خودتان داشته باشید. ذکر قدم های بعدی در خودشناسی را به شما می دهد.

همان شخص: یعنی از ذکر به خودشناسی نمی رسیم؟

ساتیام: ذکر، راه را باز می کند و قدمهای بعدی را به شما می دهد. برای من همین طور بوده است. ذکر، راه را آسفالت می کند، دست تان را می گیرد و با خودش می برد. چه اشکالی دارد که ذکر را رها نکنید و مدیتیشن هم انجام دهید؟ هر دو را با هم داشته باشید. ذکر، تمام مدت باید در وجودتان بچرخد و ارتعاشات آن با ضربان قلب، نفس کشیدن و سلولهای بدن تان یکی شود. درست مانند اینکه هر سلول شما "**الله مالک**" بگوید. در این صورت زمانی که خدا را صدا می زنید، می گوید من اینجا هستم. متوجه هستید؟ کم کم این صدا به شما می گوید کجاست و چه کاری باید انجام دهی تا به آن برسی. آن وقت همان کارها را انجام می دهید و به آن می رسید.

همان شخص: بیشتر می خواهم بدانم که اگر به طور منظم ذکر بگویم و به من آرامش دهد اما مدیتیشن ام را مرتب انجام ندهم، مانع پیشرفت من می شود؟

ساتیام: نه. اصلاً مانع هیچ چیز نمی شود. هیچ چیز مانع پیشرفت نمی شود. از این نظر خوشحال باشید. ولی مدیتیشن هایی که ما داریم باعث می شوند که سکوت واقعی را لمس کنیم. راحت تان کنم، سکوت خداست، اسم خدا نیست، "خود"، خداست. من همین قدر می دانم.

سوال: آیا با ذکر گفتن مداوم یا حالا هر چیزی در این دروازه، که خود به خود باز می شود، ممکن است ما به مدیتیشن کردن هدایت شویم؟

ساتیام: صد در صد. ذکرى که ذکر واقعی باشد، چنین حالتی را به وجود می آورد. ذکر واقعی ذکرى است که با هر نفس، با هر ضربان قلبی و با هر سلولی آمیخته شود بدون اینکه شما چیزی بگویید، صدایتان می زند. ممکن است در خیابان در مورد این مطالب، نوشته ای باشد و شما آن را بخوانید. شما همان کاری را انجام دهید که به دل تان می نشیند. شما پرسیدید که ذکر با چه چیزی شروع می شود؟ با اینکه تو را می خواهم، تو را می خواهم، تو را می خواهم، تو را می خواهم، تو را می خواهم، تو را می خواهم.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: بعد از آن تبدیل می شود به اینکه دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم و بعد از آن عاشق تو هستم، عاشق تو هستم، عاشق تو هستم. بعد می شود کجایی، کجایی، کجایی و بعد از آن من اینجا هستم، من اینجا هستم، من اینجا هستم. موهای تنم سیخ شد.

شخصی گفت: من بدون اینکه آگاهی داشته باشم، همیشه ذکر "یا فتاح" را می گفتم. مانترای من "یا فتاح" بود و همیشه فکر می کردم از طریق این ذکر، درهای دنیایی برایم گشوده می شوند اما موفق نمی شدم. نمی دانستم که این ذکر من را به جایی می برد که خودم هم نمی دانم. همیشه این ذکر، مرا در کمک کردن به دیگران و پیدا کردن راه سکوت تشویق کرده است. به من کمک کرد تا بتوانم این ابزار و صحبت های ساتیام را درک کنم. آن زمان اصلاً این چیزها را نمی دانستم. می گفتم "یا فتاح" کار اداره ام درست شود، "یا فتاح"..... به مرور زمان، با آن گشاینده در درون ام باز شد.

سوال: گاهی اوقات در "استاپ" مدیتیشن، حواسم پرت می شود. در این مواقع، بعضی افراد توصیه می کنند که روی تنفس تمرکز شود. اما اگر من این کار را انجام دهم، بدتر حواسم پرت می شود. آیا این تمرکز روی تنفس، باید انجام شود؟

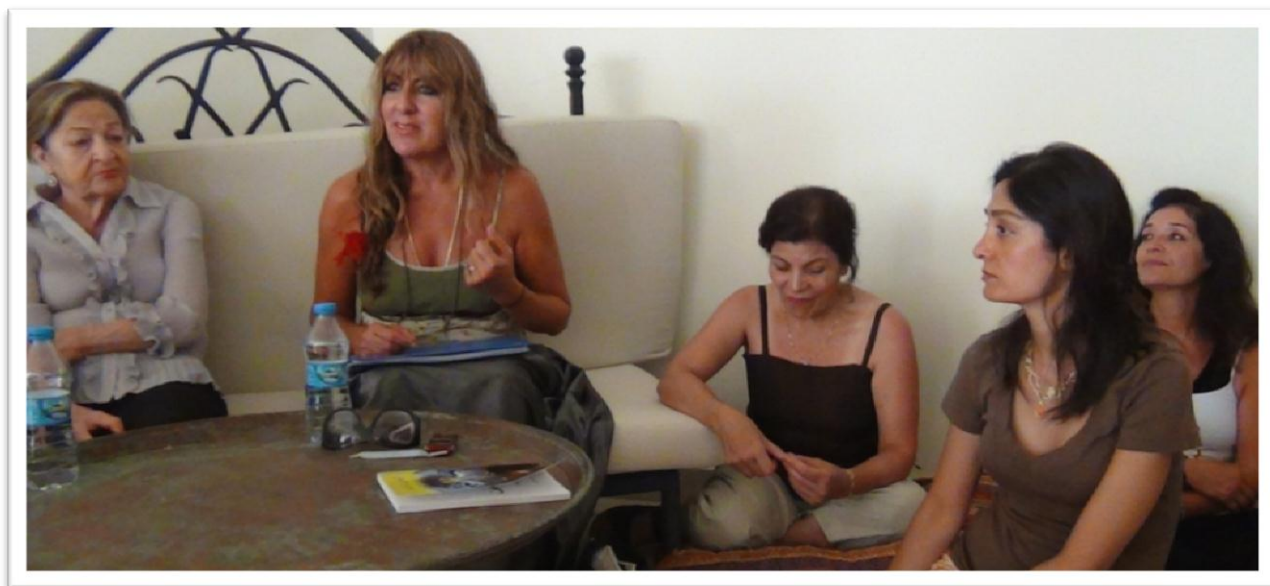
ساتیام: دو مرتبه به فلسفه ی خودمان باز می گردیم. اگر این تمرکز به شما کمک می کند، تمرکز کنید وگرنه این کار را انجام ندهید. ممکن است برای خیلی از شما کمک باشد. اما خیلی از شما هم ممکن است دیگر احتیاجی به آن نداشته باشید. حقیقت را بخواهید، اگر فردی به آسانی بتواند سکوت را پیدا کند، تمرکز دادن به تنفس، وقت تلف کردن است زیرا انسان نمی خواهد آکروبات بازی کند. اما اگر پیدا کردن سکوت سخت است و افکار زیاد می آیند، تمرکز دادن به تنفس، یکی از بهترین راه هاست. این کار، انسان را هدایت می کند که تمرکزش همه جا نرود.

ساتیام ادامه می دهد: می خواهم تمرینی با شما انجام دهم که برای من در کوه ها اتفاق افتاد. من این کار را انجام داده ام و اثر آن خیلی بیشتر از اینکه به نفس توجه کنم بوده است. این کار را با هم انجام می دهیم. البته ممکن است برای عده ای از شما ناراحت کننده باشد ولی ناراحت نشوید و این کار را بکنید. ناراحت شوید، خجالت بکشید اما این کار را انجام دهید. این صدا ممکن است خیلی بلند باشد به همین دلیل من به همراه دو نفر از شما این کار را می کنیم. این

اتفاقی که در کوه برای من افتاد، خیلی جالب بود. البته شما هم ممکن است صد مرتبه انعکاس صدایتان را شنیده باشید، ولی برای من غیر مترقبه بود.

ساتیام می گوید: قبل از مدیتیشن با چشم های باز یا بسته، خصوصا کسانی که در روز کار سختی دارند یا افکارشان آنها را ناراحت کرده است، در خانه بنشینید و خودتان را رها کنید، رها. اصلا لازم نیست ستون فقرات کاملا راست باشد، همین طور که راحت هستید خودتان را رها کنید. بگویید "آه....."، "آه.....!". با دهان باز "آه.....!" را کشیده بگویید. همه ی افراد این تمرین را انجام می دهند.

ساتیام: "آه" را عمیق و از ته وجودتان بگویید. قبل از اینکه نفس بعدی را بکشید، به بدن و وجودتان نگاه کنید تا ببینید چه اتفاقاتی می افتد. متوجه شوید چگونه لمس می شوید، چگونه سنگین می شوید و چگونه خالی می شوید. "آه". چیزی را که الان می گویم، احساس می کنید؟



پاسخ: بله. احساس کردیم.

شخصی گفت: زمانی که در زندگی چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی خسته می شویم، آه می کشیم و در ادامه یک خدا جان هم می گوییم. بعد از این کار احساس راحتی می کنیم. این چیزی است که همیشه در وجودمان بوده است.

ساتیام: بله. در وجودتان بوده است. مخصوصا حالا قبل از اینکه خسته شوید، این تمرین را انجام دهید و با هر نفس خودتان را چک کنید.

همه با هم این تمرین را انجام می دهند.

ساتیام: کاملاً سنگین می شوید. این تمرین آدم را آب می کند. می خواهید بروید. مثل اینکه وجود ندارید. حالا بلند بگویید "آه.....!"

بعد از اینکه همه این کار را انجام می دهند ساتیام ادامه می دهد: حالا مکث کنید و هیچ چیز نگویید. وجودتان را بررسی کنید.

ساتیام بعد از کمی سکوت ادامه می دهد: قشنگی این تمرین این است که وقتی آن را در طبیعت انجام دهید، خودتان هم متوجه نمی شوید که تمام طبیعت لذت می برد و احساس سبکی می کند.

سوال: من سوالی در مورد "آه" که می گوئید با تمام وجود گفته شود، دارم. این کار را باید در مواقعی انجام داد که کارهای سخت انجام می شود یا در هر زمانی که انجام شود خوب است؟

ساتیام: هر موقع دل تان می خواهد، انجام دهید. مثلاً زمانی که ماشین تان را برای تعویض روغن می برید. من قدرت آن را نمی دانستم تا اینکه با دادن این تمرین ساده و خیلی خیلی پیش پا افتاده، درسهای پشت سرش برایم آمدند که چرا "آه" و آن چه صدایی است و به چه دلیل این کار را می کند. شما هم فعلاً این تمرین را انجام دهید و جلو بروید.

سوال: ساتیام جان، منظور از سکوتی که شما می گوئید چیست؟ سکوت در حرف زدن است یا اینکه ما در طول روز نباید زیاد صحبت کنیم؟

ساتیام: در قدم اول، اجازه دهید تا به شما بگویم سکوت چگونه است.

ساتیام بعد از اندکی سکوت ادامه می دهد: تمام تمرینهایی که ما انجام می دهیم، شما را به سکوت می برند. به این دلیل که تا حدی شما را با سرچشمه ی صلح و صفا آشنا می کند که مرتب می خواهید به ملاقات آن بروید. ملاقات کردن با آن سرچشمه، سکوت است. به صورت دیگری نیست. اما برای کسانی که بار اول است می خواهند سکوت را پیدا کنند، صد در صد باید رژیم حرف زدن داشته باشند. یعنی با "استاپ"، ذهن را رها کنید. هر روز آمادگی داشته باشید که برای مدت کوتاهی با دنیا قطع رابطه کنید، نه زمانی که این فرصت را دارید و برایتان آسان است. باید زمانی این کار را انجام دهید که وقت ندارید و برایتان سخت است. باید کامپیوتر خاموش شود، تلفن قطع باشد و حتی بچه هم اهمیت نداشته باشد. زیرا این میعادگاهی است که فقط کسانی که لیاقت دارند، باید وارد آن شوند. لیاقت هم بدین معنی است که من خواسته ای جز تو ندارم. نداشتن خواسته هم بدین معنی است که هر کاری می توانید انجام دهید، یکی از دیسپلین ها برای آنکه بتوانیم هر کاری که می خواهیم انجام دهیم آن است که همین کار را انجام دهید. بعد از اینکه این کار را کردید، می توانید در کنار آلترتان بنشینید و اسم خداوند را تکرار کنید یا مدیتیشن کنید یا نماز بخوانید و یا قرآن بخوانید. هر کاری که دل تان می خواهد انجام دهید ولی با "خود" باشید. متوجه هستید؟ اگر غذایتان سوخت، بسوزد. اگر در خانه شکست، بشکند. حتی در طبیعت هم می توانید این کارها را انجام دهید.



سوال: یعنی عکس العملی نسبت به محیط اطراف، نشان ندهیم؟

ساتیام: نه. یعنی سکوت. یعنی ارزش سکوت تان نسبت به مسائلی که رسیدگی به آنها تمامی ندارد، بالاتر است. بعد از آن به سکوت خودتان دیسیپلین دهید. ممکن است در روز یا هفته ای یک بار برای چهار یا پنج ساعت این کار را انجام دهید. کسانی که از خودشان در این سکوت فرار می کنند، پدرشان در می آید. ممکن است خیلی سخت باشد زیرا افکار در زمانی که از خود فرار می کنید، هجوم می آورند. ولی باید این کار را انجام داد. متوجه هستید؟ بعد از سکوت، "استاپ" مدیتیشن است. سکوت، دادن تمرکز به قلب است. این سکوت، واقعی است. اگر سکوت ظاهری نداشته باشید، نمی توانید سکوت واقعی را پیدا کنید. سکوت ظاهری یعنی اینکه من برای مدتی با دنیای بیرون قطع رابطه می کنم و حرف هم نمی زنم. یکی از بهترین روشها برای داشتن سکوت این است که زمانی که تماس تلفنی دارید یا کسی را ملاقات می کنید، چمدان هایتان را باز نکنید تا گذشته ی خود را مرور کنید یا حتی با ترس از آینده جلو نروید. مگر اینکه انسانی باشید که باید احساس تان را تخلیه کنید. در این صورت آن کار را بکنید، حتما بکنید ولی عادت تان نشود که هر کسی تلفن می زند، شما بگویید راستی من آنقدر بدبخت ام و اینطور یا آن طور شده است. اگر افراد دیگر داستان شان را برای شما می گویند، در حین صحبت آنها، تمرین هایتان را انجام دهید. تمرین "حضور"، سکوت. اهمیتی برای ذهن آنها قائل نباشید. زیرا در بسیاری از مواقع شما تمرین کرده اید و ذهن خودتان آرام شده است، اما بازار فرد دیگری را می خرید. با تلفن بازار کس دیگری را می خرید. بازار دیگران را نخرید. بهترین دلسوزی که می توانید برای شخص دیگری داشته باشید، تمرین "حضور" است.

ساتیام: یکی از شما برادرش امسال کنکور داشت و خیلی نگران بود که قبول نشود. من از او می خواهم برای شما بگويد که چه کاری انجام داد.

همان شخص می گوید: در ابتدا خیلی نگران بودم اما تصمیم گرفتم بنشینم و مدیتیشن "حضور" را انجام دهم. صبح روز کنکور به خودم گفتم کسی که ابزار دارد و می تواند به او کمک کند، من هستم. تا محل حوزه او را همراهی کردم و در طول مسیر مرتب مدیتیشن "حضور" را برای آرامش برادرم انجام می دادم.

ساتیام: در اصفهان، چه نعمتی است. فکر کنید بابا چگونه همه جا شاخه می فرستد. همه جا برای درسهای واقعی بابا. انسان چه می تواند بگوید؟ این خودش یک معجزه است. آدم از عمر خودش چه چیز دیگری می خواهد؟ ممنونم.

در این مکانی که هستیم، هر روز نیم ساعت با خودتان باشید. می بینید من چگونه فرار می کنم و به سکوت می روم؟ چرا این کار را می کنم؟ برای اینکه با یک انرژی بیشتر بیايم. نزد پدرم می روم و با او هستم و بعد از آن کنار شما می آيم. موثرترین روش بودن در این دنیا، سکوت است. خودخواهی نیست، فداکاری بدون منیت است.

سوال: زمانی که در سکوت هستیم، می توانیم به کارهای دیگرمان رسیدگی کنیم؟

ساتیام: اصلا. منظور من از هیچ کاری که می گویم، اوایل این کار است. به شما قول می دهم زمانی که کاری انجام می دهید، نمی توانید در آن سکوتی که من می گویم، باشید. باید به خودتان بگویید که مثلا جمعه از ساعت ۴ تا ۶ یا امشب از ساعت ۵ تا ۵:۳۰، من وجود ندارم. نه مادر هستم، نه زن، نه رفیق، نه همدل، نه همدم، نه آشپز. هیچ چیزی نیستم. بعد از آنکه به سکوت می روید، قسمتی از "الهامی از نازنین" را بخوانید و روی آن تعمق کنید. این شما را به سکوت می برد. می توانید مدیتیشن "حضور" انجام دهید، می توانید مدیتیشن "استاپ" انجام دهید. تمام اینها شما را به سکوت می برد.

شخصی گفت: می خواستم خواهش کنم، مدیتیشن "حضور" را انجام دهیم. من در این مدیتیشن خیلی اشکال دارم. ابتدای آن را خوب انجام می دهم اما یکدفعه افکارم خیلی پراکنده می شوند.

ساتیام: حتما این کار را می کنیم.

سوال: ساتیام جان، شما در درسهایتان از دیواری صحبت می کنید که روی آن می ایستیم و یک چشم مان به دنیاست و یک چشم مان به سکوت. ایستادن روی دیواری که شما می گوئید، در مراحل بعدی است؟

ساتیام: بله. زود روی دیوار نایستید. زمانی که هنوز تعادل ندارید، روی دیوار نایستید.

شخصی گفت: زمانی که من مدیتیشن "استاپ" را انجام می دهم و ذهنم درگیر افکار می شود، در ذهنم جمله ی "الله مالک" را می نویسم و روی آن تمرکز می کنم. چیزی تکرار نمی کنم اما تمرکز را به آن جمله می دهم.

ساتیام: خیلی زیبا و عالی است.

شخصی گفت: دقیقا برای من هم همین طور است. زمانی که مدیتیشن می کنم، ناخودآگاه ذکر از ذهن ام عبور می کند ولی اصلا افکار سراغ ام نمی آیند.

ساتیام: هیچ اشکالی ندارد. ذکر، مانترای مدیتیشن است. اصلا مهم نیست.

سوال: افراد مختلف از شما پرسیدند که آیا فلان کار را انجام دهند، در این راه عقب می افتند یا نه و شما به آنها گفتید بروید خوش باشید. هیچ چیزی شما را عقب نمی اندازد. سوال من این است که آیا عقب افتادن یا جلو رفتن ما، دست خودمان است؟

ساتیام: شما کار خودتان را بکنید و در این موارد فضولی نکنید.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: من اگر جواب شما را بدهم، فردا سوال دیگری در مورد همین جواب می کنید. به این دلیل که دانستن جواب موثر نیست. بدانید آنچه که لازمه ی پیشرفت شماست، روی دامن تان است. آیا شما کرده اید؟ خدا کرده است؟ "خود" کرده است؟ چه کسی کرده است؟ آیا مهم است؟ آیا مهم نیست؟ باید بدانید؟ نباید بدانید؟ چیست؟ مهم این است که روی زانویتان است، حالا هر کسی که می خواهد آن را انجام داده باشد. بالاخره می فهمید چه کسی این کار را کرده است. اگر الآن قبل از اینکه آگاهی به وجود آمده باشد، من پاسخ شما را بدهم، مغزتان ضبط می کند و بر طبق همان گفته ها مدیتیشن می کند و می گوید، خوب. اگر خدا این کارها را کرده، آیا فلان چیز را هم به من می دهد؟ و اگر من این کار را کرده ام، چه کار کنم که بهتر شوم؟ متوجه هستید؟ ایده به وجود می آید. زمانی که می گویم بروید و خوش باشید، یعنی با چیزهایی که روی زانویتان است، خوش باشید. متدهایی که نیاز دارید، ست سانگهائی که نیاز دارید و ببینید در این مدت کوتاه، چه ست سانگهای عمیقی در زندگی تان آمده است. چه کسی آنها را آورده؟ تخم مرغ اول آمد؟ مرغ اول آمد؟ چی شده؟ مهم نیست. بروید خوش باشید. آن وقت به جایی می رسید که قبل از اینکه سوالی به وجود آید، پاسخ آن داده شده است. دیگر سوالی وجود ندارد که پاسخی نداشته باشد. سوالها دیگر اهمیتی ندارند.

ساتیام: حالا با هم مدیتیشن "حضور" را انجام می دهیم. این مدیتیشن خیلی موثر است. خیلی. هر سوالی که راجع به این مدیتیشن دارید، بپرسید که مدیتیشن، حسایی به دل مان بچسبد. خوب. برای انجام هر مدیتیشنی حتی برای گفتن ذکر، ابتدا باید "خانه" را پیدا کنید. "خانه"، بردن تمرکز به سمت پایین است. تا زمانی که سکوت را لمس نکنید، مدیتیشن تان از مغز می آید. انرژی افکار، مانند آب گل آلود هستند. گلها باید ته نشین شوند تا آب زلال شود. این است که اول به خودتان فرصت دهید این گلها که همان انرژی افکار هستند، ته نشین شوند.

ساتیام بعد از اندکی سکوت ادامه می دهد: چنانچه خداوند همه چیز و همه جا هست.... روی خداوند تعمق کنید. بزرگی خداوند برای شما تا چه اندازه است؟ همه چیز، همه چیز، یعنی همه چیز. همه، همه، همه چیز، همه جا، همه جا از کره مریخ تا اینجا، کجا، کدام محدودیت؟ تا کجا بروم؟ روی این بزرگی تعمق کنید. همه چیز بودن، همه جا بودن. تعمق، باید خیلی عمیق باشد. همه چیز، همه جا. بعد از آن بگویید من چه می توانم باشم، پس من چه می توانم باشم؟ اگر خداوند همه چیز و همه جا هست، من چه کسی هستم؟ من چه چیزی هستم؟ تعمق کنید. من چه چیزی هستم. خداوند همه چیز است. من چه چیزی هستم، من چه کسی هستم؟ سپس آهسته چشمان تان را باز کنید.

ممکن است کسانی که قرآن، انجیل یا هر کتاب دینی دیگری را مطالعه کرده اند، بگویند من جرات ندارم چنین حرفی بزنم. حالا من می خواهم به این افراد جرات بدهم. خداوندی که ما در ذهن خودمان ساخته ایم و پرورش داده ایم، خیلی کوچکتر از مدیتیشن "حضور" است. زیرا روی بزرگی آن تعمق نکرده ایم. زمانی که شما خداوند را آزاد کنید و خداوند "لا اله الا الله" و آزاد شود، جلو، عقب و پشت این آفرینش را می بینید و درک می کنید که شما نمی توانید قطره ی جدایی از این دریا باشید. امکان ندارد. اگر چنین امکانی وجود داشت، دوگانگی به وجود می آمد یعنی اینکه خداوند بزرگی لازم را ندارد که در وجود همه چیز باشد. پس با دادن این بزرگی به خداوند که لیاقت آن را دارد، نه تنها برای خداوند شریک نمی آوریم، بلکه تمام شریکها را از بین می بریم.

سوال: ساتیام جان، هر کدام از ما می توانیم برای خودمان یک خدا باشیم؟

ساتیام: هر کدام یک خدا نیستیم. همه مان خدا هستیم. به این دلیل که هیچ قطره ی تری از اقیانوس جدا نیست. یعنی نمی توانیم بگوییم اقیانوس زیر است و آب رو. اقیانوس یعنی آب. آب یعنی یک بدن. زمانی که خداوند همه چیز و همه جا هست، چه خجالتی دارد بدانیم که ما نمی دانیم. حال این قطره می خواهد با اقیانوس احساس یگانگی کند. چه کاری باید انجام دهد؟ "حضور"، "حضور"، "حضور". متوجه شدید؟

شخصی گفت: من خیلی "حضور" را تمرین می کنم.

ساتیام: ولی این دفعه با دفعات دیگر متفاوت بود. یعنی با آگاهی بیشتری از اینجا می روید.

شخصی گفت: برای من جالب بود ساتیام جان. دفعه ی اول بود که مدیتیشن "حضور" را انجام دادم و در زمان مدیتیشن ام، حتی نسبت به تمام کسانی که حس بدی داشتم، احساس خوشایندی تجربه کردم.

ساتیام: بله. بابا می گوید: دشمن تان را هم دوست داشته باشید اما آیا چنین چیزی ممکن است؟ چگونه می توانیم دشمن مان را هم دوست داشته باشیم؟ منظور بابا به این صورت نیست که انسان برود و با دشمن اش دوستی کند. دوستی با دشمن، با دوست داشتن فرق می کند. اول باید دیوار جدایی شخصی با خداوند از بین برود. اگر این اتفاق نیفتد، نمی توانیم دیوار جدایی با دیگران را از بین ببریم. اصلا امکان ندارد.



شخصی گفت: قبلا که این مدیتیشن را انجام می دادم، همیشه علامت سوالی برای من به وجود می آمد که چنانچه خداوند همه چیز است.... بعد از آن، ذهن مدام در حال ساختن چیزهای دیگری می شد. مثلا این هست، آن هست، کوه هست، دریا و اقیانوس هست. اما حالا این اتفاق برایم نیفتاد.

ساتیام: بسیار عالی. کسی تا به حال چنین صحبتی مطرح نکرده بود. زمانی که می گویم روی بزرگی آن تعمق کنید، منظور این نیست که بروید، شخصیت بیایید و در آن حل کنید. این مدیتیشن، مانند آتشی در جنگل خشک است که بزرگی آن بی انتهاست. زمانی که در خانه هستید، فقط روی بی انتهایی فکر کنید. نه بر روی بی انتهایی فرم، بلکه در بی انتهایی بدون فرم تعمق کنید. یعنی به خودتان بگویید هیچ محدودیتی برای همه جا حاضر، وجود ندارد. همه چیز، همه چیز، همه چیز، روی همه چیز تعمق کنید نه روی درخت و خانه ی همسایه. همه چیز، همه چیز، همه چیز، همه چیز. پس من چه کسی هستم؟ همه چیز، من چه کسی هستم؟ پس از آن، یک لمس و اتفاقی در وجودتان پیش می آید. اولین دفعه ای که این اتفاق بیفتد، دروازه باز شده است. راحت تان کنم، بعد از آن لمس شدن، "حضور" به حدی بزرگ می شود و شما را به جایی می رساند که در خیابان بشکن می زنید.

سوال: مدیتیشن، معمولا با "استاپ" شروع می شود. آیا برای دیگر مدیتیشنها، ترتیب مهم است؟

ساتیام: این سوالی است که مرتبا پیش می آید. چون هیچ قانونی ندارد سخت است که بگویم قانون دارد. تصور کنید که "آیا با منی"، همدم شماست. "حضور"، نجات دهنده ی شماست. "استاپ"، صلح تان است.

ساتیام ادامه می دهد: باید کمی بیشتر در مورد "حضور" صحبت کنم. من ایمیل هایی از افراد مختلف دریافت می کنم که در آن نوشته شده است زمانی پیش می آید که نمی دانند چگونه تصمیم بگیرند یا تصمیم گیری برای شان سخت است. در این موارد، به جای اینکه بگویند "چنانچه خداوند همه چیز است"، بگویند "چنانچه خداوند همه چیز دان است و همه چیز می داند، من چه چیزی را می توانم بدانم یا ندانم؟". متوجه هستید؟ چون قبلا این یگانگی را در "حضور" احساس کرده اید. اگر از چیزی می ترسید، بگویند "چنانچه خداوند همه قدرت است، چه چیزی می تواند روی من قدرتی داشته باشد؟". می توانید روی این صحبتها تمرکز کنید. "همه جا حضور، همه چی دان، تنها قدرت". مهم نیست چه موقع، چه مدیتیشنی انجام دهید. زیاد به خودتان دیسیپلین ندهید. با دل تان بروید.

شخصی گفت: تجربه ی من این است که همیشه مدیتیشنهای "حضور" و "اعتماد" به دنبال هم هستند.

ساتیام: من همیشه می گویم خداوند پارچه، نخ همرنگ پارچه، سوزن و الگو را می دهد و ما می توانیم برای خودمان لباس بدوزیم. شما می گویند این دو مدیتیشن برایتان کارگر هستند، انجام دهید و اصلا در این مورد از من سوال نکنید. ممکن است من پاسخ خوبی به شما ندهم. کار شما درست است. ممکن است من به شما بگویم لباس را بلندتر کنید اما شما ماکسی دوست نداشته باشید. ممکن است فردی دوست داشته باشد اول ذکر بگوید و بعد کار دیگری انجام دهد. این است که اصلا به این چیزها دیسیپلین ندهید. خواهش می کنم با قلب تان بروید. قبل از اینکه از من بپرسید چه کاری انجام دهید، از خودتان سوال کنید.

شخصی گفت: ساتیام جان، شما الان در مورد همه قدرت و همه دانا برای ما صحبت کردید. هنگامی که من می خواهم خودم را در همه قدرت پخش کنم، فکرم به هزار راهی می رود که نباید برود.

ساتیام: نه. شما درست متوجه نشده اید. این خیلی مطلب ساده ایست که شما می گویند: چنانچه خداوند همه چیز می داند، پس من چه چیزی می توانم باشم؟ تا به حال هم مشکلی برای شما به وجود نیاورده است. این جمله به شما می گوید به خداوند اعتماد داشته باشید و بدانید هر تصمیمی که می گیرید، از آن سرچشمه می آید به این دلیل که او از همه چیز آگاه است. متوجه هستید؟ هر تصمیمی از منبع خداوند می آید چرا که منبع دیگری وجود ندارد. منبع لولو نیست، خداست. منبع روح نیست، خداست. منبع زلزله نیست، خداست. خداوند عشق، شادی و آزادیست. اگر درست روی این جمله تمرکز کنید و به خداوند فردیت ندهید و او را محدود نکنید، آنگاه خودش همه چیز را به سمت و سوی مناسب می برد. مثلا شما از چیزی می ترسید. اگر بگویند خداوند تمام قدرت است و قدرتی است که دوگانگی ندارد، خوب و بد از بین می رود. وقتی خودتان را در این عظمت رها کنید، از چه چیزی می توانید بترسید؟ برای ما زمانی ترس وجود دارد که دوگانگی به وجود آوریم و بگوئیم این فرد می تواند من را ناراحت کند یا این شخص برای من منفعت دارد. اگر نسبت به این موضوع درک خوبی داشته باشید، تمام ترسها از بین می روند.

همان شخص: چگونه می توانم این موضوع را خوب درک کنم؟ آیا با تکرار کردن زیاد است؟

ساتیام: چه کسی می تواند پاسخ ایشان را بدهد؟ شاید از زبان شخص دیگری بشنویم، بهتر باشد.

شخصی گفت: ساتیام جان، به نظر من ایشان می خواهند در ذهن خود تصوراتی ایجاد کنند. مثلاً همیشه می گویند من چگونه تصور کنم که قدرت خداوند زیاد است یا چه طور متوجه شوم که در ناحیه ی قلبم سکوت است. من فکر می کنم این طرز فکر برایشان مشکل ساز است.

شخصی گفت: ساتیام جان، سالها پیش برای من موردی شبیه مورد ایشان پیش آمد البته در رابطه با مدیتیشن‌ها نبود. شما به من پاسخ دادید که این کار را رها کنم و به دنبال موضوعی بروم که به دردم می خورد. در این مورد فکر می کنم بهتر است مثلاً اول مدیتیشن اعتماد را انجام دهند و بعد دوباره به این مدیتیشن رجوع کنند.

ساتیام: به نکته ی بسیار خوبی اشاره کردید. حالا هم به شما می گویم که فعلاً مدیتیشن حضور را انجام دهید و جلو بروید. هر چه بیشتر تمرین کنید، معنی حرفم را بهتر درک خواهید کرد.

شخصی گفت: دو سال پیش من عمیقاً کلافه بودم و نمی دانستم چه کاری خوب است که انجام دهم. از ته دل پانزده روز تمام فقط دعای تسلیم را خواندم. بعد از آن بدون اینکه اقدامی انجام دهم، همه ی موضوعات حل شدند.

ساتیام: این هم یک راه حل است. ولی از نظر مدیتیشن‌ها، هر کدام را که راحت ترید، انجام دهید.

شخصی گفت: اوایل برای من هم مدیتیشن استاپ خیلی سخت بود. شما از من سوال کردید بیشترین مدیتیشنی که دوست دارم چیست. "آیا با منی" مدیتیشن مورد علاقه ی من بود و مدت زیادی فقط همین مدیتیشن را انجام می دادم.

ساتیام: بله. دقیقاً همین طور است. هر کاری که اطمینان به شما می دهد و حالت درست را در شما به وجود می آورد، انجام دهید. اگر من جایی حرفی می زنم، برای بعضی از افرادی است که آنجا حضور دارند و باید این حرف را بشنوند. اگر همان حرف مناسب شما نیست، آن را رها کنید. اگر رنگ پارچه ای را دوست ندارید، پارچه را دور بیندازید. در غیر این صورت آن را بپوشید. دیگر هم راجع به آن فکر نکنید.

شخصی گفت: برای من هم مدیتیشن "آیا با منی" خیلی سخت است. احساس می کنم موقعی که "آیا با منی" را می گویم به بن بست می رسم. در این مواقع "استاپ"، "حضور" و یا "اعتماد" را انجام می دهم. روی "آیا با منی" اصرار نمی کنم. فکر کنم شاید روزی برسد که خود به خود برایم انجام شود.

ساتیام: درست است.

شخصی گفت: الان که شما در مورد حضور صحبت می کنید، تجربه ای برایم پیش آمد. با وجود اینکه انسان می داند خداوند تمام قدرت است و هر چه که او بخواهد اتفاق می افتد، ولی باز هم در مورد موضوعاتی خودش را مسئول می داند. من فکر می کنم اگر به خودمان می گوئیم خداوند تمام قدرت است، بنابراین هر نتیجه ای که پیش می آید باید برایمان خوشایند باشد.



ساتیام: بله. وقتی ما می گوییم "یک قدرت"، یعنی هیچ قدرت دیگری وجود ندارد. با خودمان می گوییم این "یک قدرت" چه کاری انجام می دهد، چه کاری می تواند انجام دهد و برای چه کسی انجام می دهد. متوجه هستید؟ وقتی این جمله را می گوئید باید در نظر داشته باشید که هیچ چیزی نمی تواند شما را ناراحت کند چرا که هیچ قدرتی به جز آن "یک قدرت" پایه و اساس نیست. توضیح دادن این موضوع خیلی سخت است.

شخصی گفت: امروز من مسئول پیدا کردن مکان مناسبی برای بحث های الهیمان بودم. همین جایی که الان دور هم نشسته ایم، به نظر من بهترین مکان آمد. اما صدای پای هر شخص غریبه ای که از اینجا عبور می کند، مانند اکو در

گوش من می پیچد در صورتی که ممکن است اصلا برای دیگران مهم نباشد. در صورتی که اگر اعتماد به حقیقت داشته باشم، باید به خودم بگویم ما به دلیلی در این مکان دور هم نشسته ایم و ناراحت نباشم.

ساتیام: شما در این مورد احساس مسئولیت می کنید در صورتی که نباید به این صورت باشد.

همان شخص: پس من فقط یک وسیله بوده ام.

ساتیام: بله دقیقا همین طور است.

شخصی گفت: اتفاقا من امروز یکی از عمیق ترین مدیتیشنهایم را داشتم. خدا شاهد است تمامی این سر و صداها در فضا برایم محو شده بود و در طول مدیتیشنم صدایی نمی شنیدم. باید این اتفاق می افتاد که بفهمیم معنی واقعی نرفتن با افکار چیست. این است که می گوییم خداوند مسئول همه چیز است. اینکه بیست نفری دور هم بنشینیم و در مکان خلوتی مدیتیشن کنیم هنر نیست. افکار همان سر و صدای محیط بیرونی هستند.

شخصی گفت: من آدمی هستم که در زندگی خیلی احساس مسئولیت می کنم. سعی می کنم این موضوع را برای خودم کمرنگ کنم و پاداشی که در این تلاش گرفته ام این است: هر موقع احساس مسئولیت را کم می کنم، باری از دوشم برداشته می شود و می توانم از آن لحظه بیشتر استفاده کنم. زیرا احساس مسئولیت باعث می شود که من لحظه ها را از دست بدهم و هر بار که مشغول اصلاح لحظه ای هستم، لحظه بعدی را از دست داده ام. من آدم بی قیدی نیستم. کارهایی را که باید انجام دهم، می دهم. اگر غیر از این عمل کنم تمام لحظات را برای رفع کردن مشکلات از بین می برم.

شخصی گفت: یعنی به خداوند توکل می کنید که این مسئولیت اوست.

همان شخص: نه. توکل کردن نیست. نمی دانم چگونه توضیح دهم.

ساتیام: نه. به خودتان می گوید من بهترین کار را انجام داده ام و نتیجه اش به من مربوط نیست. من در زمان حال زندگی می کنم و باید از بودن در آن لذت ببرم. اگر برای این گردهمایی به اتاقی که آلترا در آن هست می رفتیم، چیز مهمی نبود. همیشه جلوی آلترا هستیم. چه بسا همه ی این ارتعاشات الهی که الآن تولید می شوند، مناسب ترین چیز برای همین مکان هستند.

شخصی گفت: ساتیام جان. فشارها در زندگی من خیلی زیاد بود و از موقعی که در این جلسات حضور پیدا کردم و با ابزارها آشنا شدم، همه چیز را به خداوند می سپارم. کار من سپردن همه چیز در دستان خداوند شده است. گاهی فکر می کنم از اینکه همه چیز را به خدا می سپارم، او از دستم کلافه می شود.

ساتیام: از نظر شما خدا کیست؟



همان شخص: نمی دانم. برای همین مشکل نزد شما آمده ام.

ساتیام: ببینید با انجام این کار چقدر راحت شده اید. ای کاش همه می توانستند همین کار را انجام دهند. زندگیتان باید بیشتر در زمان حال باشد و گذشته که از نظر من چمدانهای پر از لباسهای قدیمی است، نباید باز شود. مثلاً کسی را در خیابان می بینید و فوراً می گوئید صبر کن تا چمدانهایم را برایت باز کنم و بگویم چه اتفاقاتی برای من

افتاده است. انسان هر چه بیشتر به گذشته اش بازگردد، چمدانهایش بیشتر می شود و زمانی می رسد که زیر آنها خرد و نابود می شود. این است که هر چه انسان بتواند از باز شدن چمدانهای قدیمی جلوگیری کند، توجهش نسبت به آنها کم می شود. چمدانها وجود دارند ولی توجهی نسبت به آنها نیست و در انباری قرار می گیرند.

سوال: آیا اگر از حالا شروع به خودشناسی کنیم، این چمدانها در زندگی بعدی ما تاثیری خواهند داشت؟

ساتیام: من در مورد زندگی بعدی چیزی نمی دانم. فقط می دانم که اگر به دنبال خودشناسی باشید، ممکن است زندگی بعدی برایتان وجود نداشته باشد.

(همه می خندند).

ساتیام ادامه می دهد: برای خودمان خوشحالم که در این راه هستیم و بار کمی داریم. اگر بخواهیم بر آینده و زندگی بعدی تمرکز کنیم، ناخودآگاه یک بار اضافه به دوش خواهیم کشید. ولی قسمت مهم این موضوع این است که الآن در بازار راه می روید ولی پشت تان خم نیست. حتی گاهی اوقات پیش می آید که بارهای دیگران را هم قرض می کنیم و به دوش می کشیم، مثلاً داستانهای دیگران که اصلاً به ما مربوط نمی شوند را با آب و تاب برای افراد دیگری تعریف می کنیم.

(همه می خندند).

شخصی گفت: پس گوش دادن به اخبار و خواندن روزنامه هم مانند گرفتن چمدانهای دیگران است.

ساتیام: صد در صد. روزی شخصی نزد بابا رفت و گفت دنیا به جایی رسیده که نفاق و جنگ خیلی زیاد شده است. من به عنوان انسان چه کمکی می توانم انجام دهم. بابا نگاهی به او کرد و پاسخ داد: آقای محترم، دنیا اصلا به شما مربوط نمی شود. این بهترین حرفی بود که من از بابا شنیدم. اگر بتوانیم کسانی را برای کمک بفرستیم، این کار را می کنیم اگر نه خواندن اخبار و روزنامه چه سودی دارد.

شخصی گفت: شما می گوید اصلا به فکر آینده نباشیم. اما بعضی مسائل، زندگی انسان را تحت الشعاع قرار می دهند. مثلا مشکلات فرزندان من باعث شده که من و همسرم شبانه روز به آنها فکر کنیم.

ساتیام: شما باید تکلیف تان را با خودتان مشخص کنید. از خودتان بپرسید: من چقدر در مورد آینده ی فرزندانم می دانم؟ از کجا می دانم چه چیزی به نفعشان است؟ خود من یک روز همین کار را کردم و متوجه شدم واقعا در این مورد هیچ چیزی نمی دانم. ممکن است به فرزندان بگوئید فلان کار را انجام دهی، بهتر است. اما تا چه اندازه مطمئن هستید که طی چند روز آینده نظرتان عوض نشود و موضوعی عکس حرف تان به شما ثابت نشود. چیزهایی در زندگی هستند که با تجربه به دست آمده اند و شما فقط در مورد آنها می توانید صحبت کنید اگرچه ممکن است همان تجربه، برای فرزندان درست نباشد. ولی اگر به خودتان ثابت کنید که واقعا هیچ چیزی نمی دانید، خیلی راحت می توانید به فکر آینده نباشید.

همان شخص: اما همیشه این ترس با انسان هست. ترس و وحشت از اتفاقی که ممکن است بیفتد.

ساتیام: بله این ترس با انسان هست ولی با الهیت نیست. به همین دلیل همیشه باید تمرین کنید تا الهیت در شما پرورش یابد. تا زمانی که روی این باور بمانید که بدن هستید و آینده ای دارید، خیلی سخت است. ولی هر چه این موضوع را برای خودتان کمرنگ کنید و در زمان حال زندگی کنید، برایتان راحت تر می شود. آن موقع است که می بینید کار راحتی بوده اما شما از آن فاصله گرفته بودید.

سوال: آیا هنگامی که می گوئیم همه چیز را به خداوند می سپارم، نباید هیچ تلاشی برای کاری انجام دهیم و اعتماد صد در صد کنیم؟ نقش تلاش ما در این اعتماد چگونه است؟

ساتیام: انجام اعتماد واقعی زمانی آسان می شود که وقتی مدیتیشن حضور انجام می دهید، با آن احساس یگانگی کنید. اطمینان به قول خداوند به نظر ساده می آید اما توصیفش سخت است. فکر کنید که الآن نشسته اید و چشمان تان را بسته اید. خداوند به وسیله ی ندای درون و به صورتی که من آن را شناخته ام در این مورد برای من اینطور توضیح داد: زمانی که بدن متولد می شود، در وجودش یک پیمان خفته وجود دارد. مردم باید خیلی تلاش کنند تا به چنین آگاهی برسند. در این زمان تولد دوباره، باید این عهد کشف شود. این پیمان می گوید اگر پریشانی و نگرانی نداشته باشید و تمرکزتان را به این عهد و پیمان بدهید، من از شما مراقبت خواهم کرد و هنگامی که چیزی را به خداوند می سپاریم، باید در عهد و پیمان خود وفادار باشیم. این مدیتیشن خیلی تمرین می خواهد و گنجینه ایست که ما هر چه کمتر نگران باشیم، عهد و پیمان بیشتر فعالیت می کنند. ما در این مورد چه کار کنیم؟ باید چشمان مان باز باشند تا همین طور که

عهد و پیمان از ما مراقبت و محافظت می کند، ما هم درست ببینیم و انجام دهیم . مثلاً فرزندان را کدام مدرسه بگذاریم بهتر است و باید نگرانی را در این قول خداوند حل کنیم. هنگامی که سر دو راهی قرار دارید با تمرکز به این عهد ببینید چه چیزی به دل تان می افتد و بعد انتخاب تان را داشته باشید. منظور از رها کردن، دوری از پریشانی و نگرانی است نه اینکه یک جا بنشینید و هیچ کاری نکنید. باید نگرانی خود را رها کنید زیرا این قول به شما می گوید وقتی که نگرانی، هنوز در مغز به سر می بری و قادر نیستی من را نمی بینی.

شخصی گفت: من در زمینه ی اعتماد به قول خداوند تجربه ای دارم. اگر سر یک دو راهی قرار بگیرم و با اعتماد یکی از راهها را انتخاب کنم و اتفاقاً تصمیمی باشد که نادرست است، خود به خود همه چیز درست می شود و همان اتفاقی که درست تر است برایم پیش می آید.

ساتیام: این هم درست است. خیلی از افراد می گویند خداوند! همه چیز را به دست تو می سپارم اما اصلاً نمی دانند که به کدام خدا اعتماد می کنند و دوباره به دنبال نگرانی ها می روند. این موضوع، به وجود خودتان باز می گردد. این عهد و پیمان، راه دوری نیست، در وجود بشریت است. مانند ندای درون می ماند. این ندا به ما می گوید نگرانی نداشته باش، من از همه چیز مراقبت خواهم کرد.

شخصی گفت: ساتیام جان، واقعاً از اینکه در این هوای گرم با این همه خستگی از سفر طولانی، وقت تان را در اختیار ما قرار می دهید، ممنونم. واقعاً در این مدت سوالات خوبی مطرح شد.

ساتیام: خواهش می کنم. خیلی جالب است. من در تمام مدتی که با شما صحبت می کنم، یک مرتبه احساس نکردم که با بدن خودم حرف می زنم. من تمام مدت با "خود" حرف می زنم و این احساس باعث می شود که تلاشم را انجام دهم. اگر غیر از این احساس چیز دیگری باشد، اصلاً تاثیر گذار نیست. خیلی جدی به شما بگویم از اینکه با "خود" صحبت کردم بسیار خوشحالم. ممکن است من در حال نگاه کردن به صورتهای شما باشم اما امروز هیچ فردیتی از شما نمی بینم. این هم یک خبر خوش برای شما بود.

همه ی افراد یک صدا گفتند: ساتیام دوست داریم.

شخصی گفت: می خواستم از مسئول جلسات مان در تهران تشکر کنم. الآن که در حضور شما این مدیتیشن ها را انجام می دهیم، دقیقاً همانهایی هستند که ایشان مو به مو برای ما گفته بودند. ایشان همیشه همین جواب های شما را به ما می گویند. درسها را خیلی زیبا برای ما گفته است. درست مانند خود شما. ما تا به این لحظه هر چه یاد گرفته ایم، از او داریم.

ساتیام: سپاسگزاری شما خیلی مهم است. آرزوی هر کسی که از طرف خداوند مامور بوده تا درسها را بگوید این است که حتی تعداد کمی از اطرافیانش هم که شده درسها را خوب درک کنند و به همان صورت به دیگران منتقل کنند.

ساتیام ادامه می دهد: کتاب "الهامی از نازنین" درست همانطوری که به من الهام شد، نوشته شد. ترجمه ی آن هم باید دقیقا همان باشد و من به همه ی کسانی که مسئول جلسات هستند تبریک می گویم که این کار مشکل را به خوبی انجام می دهند.

شخصی گفت: ما قبل از اینکه شما را ملاقات کنیم، نمی دانستیم که همه چیز خیلی دقیق توسط ایشان به ما منتقل شده است.

ساتیام: من از این بابت خیلی خوشحالم. تشخیص من هم در مورد مسئول جلسات شما همین بوده است.

شخصی گفت: من در حضور ساتیام عزیز، از تمام کسانی که شرایط این سفر الهی را از ایران برای ما فراهم کردند تشکر می کنم.

شخصی که مسئول برنامه ریزی سفر بود گفت: من وظیفه ام را انجام دادم.

ساتیام: همه ی ما وظیفه مان را انجام می دهیم. آرزوی کسی که درسها را می آورد این است که درسها خانه ی خودشان را به درستی پیدا کنند. اگر این درسها به اشتباه جایی بروند که ابتدا کم و یا زیاد شوند و بعد به مردم داده شوند، باعث گمراهی می شوند. همین که می گوئید کلام مسئول جلسات مان مانند کلام ساتیام است، درک ایشان را نشان می هد و باعث می شود که نگرانی من در مورد ایرانی ها از بین برود. اما فکر نکنید کار افرادی که خیلی به من نزدیک هستند راحت است و مدام بادشان می زنند، نه. من و بابا به صورت فیزیکی در ایران نیستیم و به همین دلیل کار آنها خیلی سخت است. من به آنها تبریک می گویم که می توانند نوری برای شما باشند. از این بابت از آنها متشکرم. حرفهای شب آخر را امشب زدید. واقعا وقتی که ایشان برای شما می گذارند، قابل تقدیر است. همه ی ما خدمتگزار این راه هستیم.

خاله ی عزیز ساتیام هم در این سفر الهی حضور داشتند و چند دقیقه ای در مورد ساتیام و اثراتی که ایشان در خانواده شان داشته اند، صحبت کردند.

خاله ی ساتیام: درست است که ساتیام خواهرزاده ی من است و طبیعتا او را دوست دارم اما می خواهم تشکر جداگانه ای از او داشته باشم. او برای دختران من یک معلم واقعیست. دختران من همیشه منتظرند کلامی از دهان ساتیام خارج شود تا فوراً آن را برای داشتن زندگی بهتر به گوش جان بخرند. چیزی در زندگی دختران من بدون مشورت با ساتیام اتفاق نمی افتد. آنها با تمام وجود در این راه، در خدمت ساتیام هستند و من صمیمانه سپاسگزار این مطلب هستم.

دختر خاله ی ساتیام: می خواهم بگویم کسی که فرهنگ لغت را تنظیم کرد، هیچ لغتی در آن قرار نداد که برابر با سپاسگزاری از کسی باشد که در زندان را برایمان باز می کند، دو بال به ما می دهد و می گوید پرواز کن. هیچ لغتی نیست تا ما با آن بتوانیم، در حدی که شایسته ی شماست، سپاسگزارتان باشیم. (این شخص گریه می کند).

ساتیام خطاب به دختر خاله هایشان: از قلب پاک تان، قدردانی ها و شعورتان که می دانید برای آزادی باید همه چیز را سریع بگیرید، متشکرم.

شخصی گفت: از این کاری که می کنند بیشتر از همه، خودشان لذت می برند.

ساتیام: بله. برای همه ی ما همین طور است. انشاءالله این درسها برای همه ی کسانی که اینجا حضور دارند، خیلی اهمیت داشته باشد و درسها را همان طوری که می گیریم، تحویل دیگران بدهیم. مانند مسئول جلساتتان. اجازه ندهیم منیت در درسها جایی داشته باشد. منیت که نباشد، درسها به دل می نشینند. اگر من بگویم این درسها مال من و اختراع من هستند، دیگر این قدرت را نخواهند داشت و تبدیل به یک موضوع شخصی می شوند. واقعا خداوند را شکر می کنم که چنین درسهای پرارزشی با برکت و رحمت پروردگار، تا الآن به دست کسانی افتاده است که لیاقت داشته اند. خدا آینده ی آن را می داند.



دوشنبه صبح - ست سانگ کنار دریا



همه با هم پنج مرتبه "سبحان الله و الحمد لله" را می خوانند و مدتی سکوت برقرار می شود.

ساتیام: این چند روز برای همه خوب بوده است؟ آیا همه ی شما خوشحال و شاد هستید؟

مسئول جلسه برای ساتیام توضیح می دهد که برنامه این است که اول از همه مدیتیشن کنیم و بعد از آن یکی از سوالات کتاب "الهامی از نازنین" را بخوانیم و بعد بر روی آن سوال تعمق می کنیم.

ساتیام نظر همه را در مورد اینکه آیا علاقه ای به دیدن شهر بدروم دارند یا نه می پرسند و بعد از آن همگی تصمیم می گیرند دسته جمعی چند ساعتی برای دیدن شهر وقت بگذارند.

مسئول برگزاری جلسات، کتاب "الهامی از نازنین" را به صورت تصادفی باز کرد تا در مورد سوال پیش آمده با ساتیام صحبت شود.

سوال: بانوی عزیز، با ما از درد و رنج سخن بگو.

پاسخ: درد و رنج فقط محصول ذهن هستند. به ماورای ذهن بروید، آنجا نه دردی و نه رنجی را تجربه خواهید کرد. "خود" در ذهن و بدن نیست بلکه در ماورای آنهاست. فرصت داده شده را صرف پیدا کردن "خود" کنید که وقتی "خود" با ذهن و بدن احساس شود و در ماورای آن دو شناخته شود، موجودیت درد و رنج در ضمیر آگاهی متوقف می شود. دنیا را باور نداشته باشید. فقط باور داشته باشید به هستی و به آگاهی از آن هستی و شادی بی انتهایی که این آگاهی در بردارد. سات، چیت، آناندا. دنیا سرابی است که اگر باورش کنید درد و رنج درآغوش دارد و نتیجتاً درد و رنج همیشه برایتان واقعیت خواهد داشت. تنها به ندای درون تان تکیه کنید.

مسئول جلسه: ساتیام جان، چه نکته ای می توانید در مورد درد و رنج بگویید چرا که همه ی مشکلات، آخر سر به درد و رنج ختم می شوند.

ساتیام: یک بار دیگر، جمله به جمله بخوانید تا روی آن تعمق کنیم و هر کسی دلش می خواهد راجع به آن صحبت کند.

مسئول جلسه: درد و رنج فقط محصول ذهن هستند.

ساتیام: همین جا توقف کنید. این یعنی چه؟

افراد پاسخ های زیر را دادند:

- ذهن همیشه مانند میمون در حال پریدن از شاخه ای به شاخه ی دیگر، به دنبال مسائل غیر حقیقی است. زمانی که درگیری با غیر واقعیت ها زیاد می شود، ذهن مشغول مسائل دنیوی می شود. بهای درگیری ذهن با بازار، درد و رنج است و به دنبال این درد و رنج، همیشه ناراحتی و زجر است. اگر ذهن به مسائل غیر حقیقی بها

ندهد و با استفاده از ابزارهایی که داریم کنترل شود، آرامش درونی ایجاد می شود و درد و رنج خود به خود از بین می رود.

- درد و رنج فقط در بازار هستند.
- آیا منظور درد و رنج فیزیکی است یا درد و رنج ذهنی؟ آیا درد و رنج فیزیکی که اعصاب بدن را مختل می کند، ناشی از ذهن است؟

ساتیام: همه نوع درد و رنجی. همه ی درد و رنجهای ناشی از ذهن است.

سوال: پس وقتی درد واقعی را احساس می کنیم، چگونه است؟

ساتیام: درد را به چه وسیله ای احساس می کنید؟

پاسخ: با اعصابی که وجود دارد.

ساتیام: چه قسمتی از وجودتان باعث انتقال پیام درد به اعصاب است؟

پاسخ: مشخص است که از طرف مغز هدایت می شوند.

ساتیام: پس مغزتان می گوید که شما درد دارید.

پاسخ: یعنی اگر مغز را نخوانیم، آن درد را حس نمی کنیم؟

ساتیام: بله. اگر شما به مغز اهمیت ندهید، دردی در وجودتان احساس نمی شود.

ساتیام: دو مرتبه جمله را بخوانید.

مسئول جلسه: درد و رنج فقط محصول ذهن هستند.

ساتیام: می توانیم کلمات را کمی جا به جا کنیم و بگوییم: ذهن، درد و رنج است.

مسئول جلسه: یعنی بر عکس این جمله که ما می خوانیم. آن چیزی که درد و رنج را می آفریند، ذهن است.

ساتیام: فقط در ذهن، آفرینش وجود دارد و فقط در آفرینش است که درد و رنج است. متوجه هستید؟ آفرینش را ذهن الهی آفریده است. چرا در این ذهن درد و رنج وجود دارد؟ به این دلیل که زشتی و زیبایی هست، یعنی طبیعت آن دوگانگیست. تنها چیزی که طبیعت دوگانه ای دارد، ذهن است و ذهن هم آفرینش است. در آفرینش چیز دیگری به جز ذهن وجود ندارد. آفرینش فقط ذهن است و ذهن آفرینش است.

سوال: منظورتان از آفرینش این است که خوب و بد، زشتی و زیبایی و همه ی اینها را ذهن می آفریند؟

ساتیام: هر چیزی که می بیند، ذهن است. البته ممکن است همین حرف من را، تعداد کمی بفهمند ولی حقیقت همین است. ذهن کیهانی آفرینش است. ذهن شخصی خواب شب و ذهن کیهانی خواب روز را به وجود می آورد. جمله ی بعدی را بخوانید.

مسئول جلسه: درد و رنج فقط محصول ذهن هستند. به ماورای ذهن بروید.

ساتیام: آه! چقدر خوب است. به نظر شما منظور از به ماورای ذهن بروید، چیست؟

شخصی گفت: یعنی ذهن را نخوانید.

ساتیام: همین است. این آسان است.

سوال: ماورای ذهن، همان قلب است؟

ساتیام: می توانید بگویید قلب است. می توانید بگویید قلب است.

شخصی گفت: ساتیام جان، یک قلب می دهیم. لطفا این ذهن های ما را بگیرید.

شخصی گفت: در داستان چهار برادر، چهار برادر ساخته ی ذهنی هستند که با خودمان به این دنیا می آوریم.

ساتیام: بله. این هم داستان خودش را دارد. معلوم می شود که چکیده و عصاره ی "الهامی از نازنین" استاپ مدیتیشن است. به این دلیل که اولین سوال این کتاب در مورد مدیتیشن استاپ می باشد. بسیار خوب. دو مرتبه همان جمله را بخوانید.

مسئول جلسه: به ماورای ذهن بروید.

شخصی گفت: من احساس می کنم زمانی که هنوز آفرینش به وجود نیامده بود، همه چیز ماورای ذهن بوده است.

ساتیام: همه چیز ماورای ذهن است. اگر غیر از این بود، نمی توانستید بگویید ماورای ذهن. ماورای ذهن همیشه هست چون هر موقع که تصمیم بگیرید ذهن را نخوانید، ماورای ذهن است.

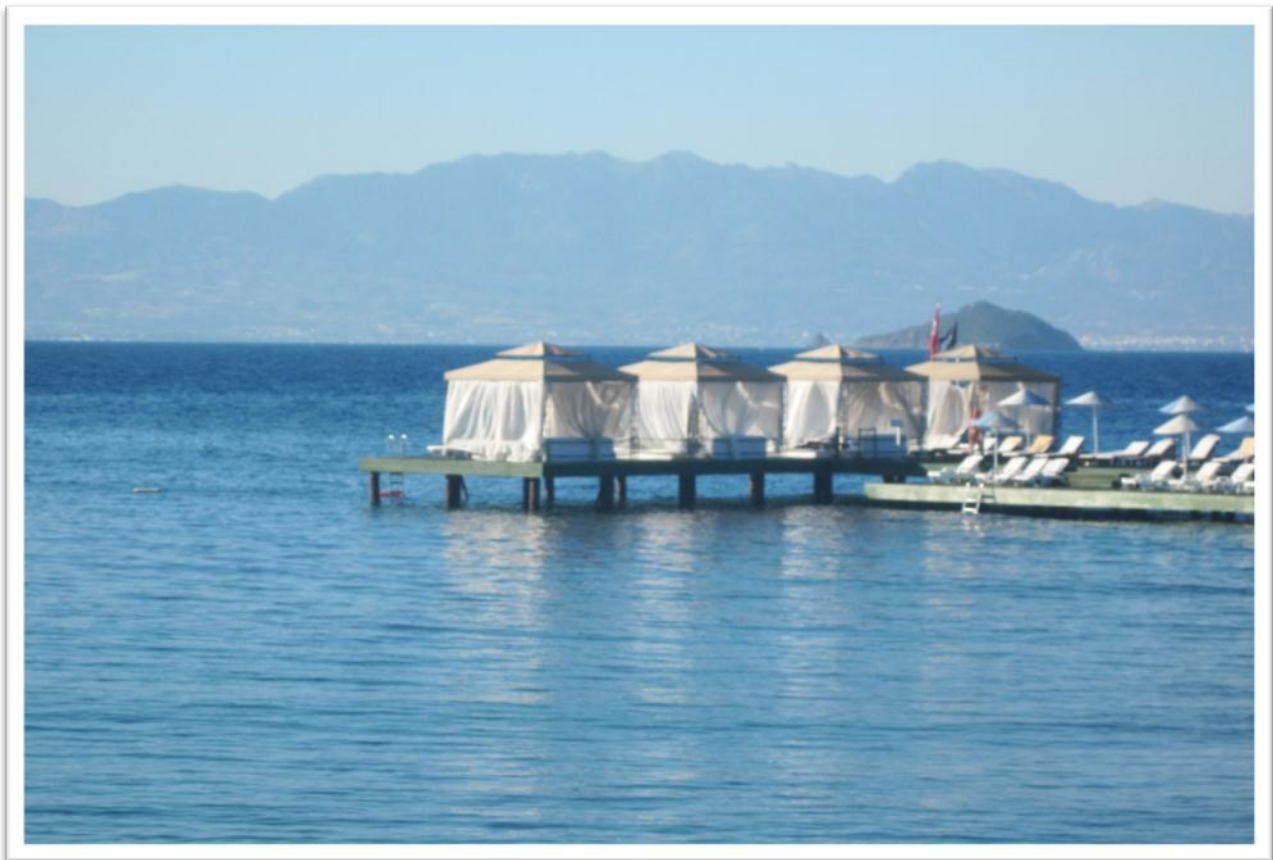
شخصی گفت: این خبر خوشی برای ماست.

ساتیام: خیلی هم خوش است. مثل انسانی که در جنگل راهی را چندین بار رفته باشد و دقیقا بداند از کدام راه باید خارج شود. چنین انسانی با اراده ی خودش می تواند به جنگل برود و بیاید. کاملا آزاد. اما همین راه برای دیگران می تواند ترسناک باشد.

مسئول جلسه: به ماورای ذهن بروید. آنجا نه دردی و نه رنجی را تجربه خواهیم کرد.

ساتیام: چرا؟

شخصی گفت: چون آنجا ذهنی نیست.



شخصی گفت: دوگانگی هم وجود ندارد.

ساتیام: بله. دوگانگی وجود ندارد. این جمله ساده است. جمله ی بعدی را بخوانید.

مسئول جلسه: "خود" در ذهن و بدن نیست بلکه در ماورای آنهاست.

ساتیام: بله. بله. اینجا یک قسمت خیلی مهم دارد. می گوید "خود" در ذهن و بدن نیست در حالی که "خود" همه جا وجود دارد و همه جا حاضر است. اگر "خود" همان خداست و همه جا هست، پس چه طور در ذهن و بدن نیست؟ چرا "الهامی از نازنین" می گوید اینگونه نیست؟ به این دلیل که ذهن و بدن حقیقت ندارند و گرنه "خود"، ذهن و بدن هم می شد. برای همین است که بابا، رامانا ماهرشی، ناسارگاداتا و تمام کسانی که خودشناخته هستند می گویند شما نه ذهن هستید و نه بدن. این به چه معنی است؟ خداوند همه جا حاضر است و وقتی خداوند همه چیز است، به چه معناست که ذهن و بدن نیست؟ معنی این جمله چیست؟ این خیلی مهم است. به این دلیل که ذهن و بدن اصلا وجود ندارد.

شخصی گفت: ساتیام جان تجربه ی خیلی جالبی برایم پیش آمد. صبح که در همین مکان نشسته بودم و مدیتیشن حضور می کردم، گفتم چنانچه خداوند همه چیز است و یک دفعه این سوال برایم پیش آمد که اگر خداوند همه چیز است، پس افکار را هم شامل می شود. پیش خودم گفتم خوب است این سوال را از ساتیام بپرسم که شما الان خودتان توضیح دادید.

ساتیام می خندد: بله. دخترهای جوانی که راجع به زندگیتان تعمق می کنید، خوب گوش دهید. ببینید که افکار تا چه اندازه حقیقت ندارند ولی ما به آنها حقیقت می دهیم. ما چه کسی هستیم؟ نقطه ی تمرکزمان. یعنی به افکار تمرکز می دهیم. این خیلی مهم است، خیلی مهم است. ما همیشه می گوییم همه جا حاضر، اگر خداوند همه جا حاضر است پس من چه چیزی می توانم باشم؟ این کلمه ی "من" که در این جمله می گوید، همان خداوند است.

شخصی گفت: ساتیام جان، همان طور که بابا گفته است: فرق من با شما این است که من می دانم چه کسی هستم ولی شما نمی دانید.

ساتیام: من آمده ام به شما بگویم چه کسی هستید. جمله ی بعدی را بخوانید.

مسئول جلسه: فرصت داده شده را صرف پیدا کردن "خود" کنید که وقتی "خود" با ذهن و بدن احساس شود و در ماورای آن دو شناخته شود موجودیت درد و رنج در ضمیر آگاهی متوقف می شود.

ساتیام: جمله به جمله بخوانید تا در مورد آن صحبت کنیم.

مسئول جلسه: فرصت داده شده را صرف پیدا کردن "خود" کنید.

ساتیام: معنی این جمله چیست؟ تا زمانی که فکر می کنید بدن هستید، دنبال عصاره تان بگردید. تا زمانی که فکر می کنید بدن هستید، دنبال دلیلش باشید. وقت خودتان را با قبول اینکه زندگی همین است، تلف نکنید. این یعنی چه؟ یعنی از خودتان بپرسید چه کسی می گوید من بدن و ذهن هستم؟ این همان دلیل است، چه کسی بوده که گفته من بدن و مغز هستم؟ از خودتان بپرسید و پیدا کنید که این چه کسی است که می گوید من بدن و ذهن هستم. وقت خودتان را اینگونه بگذرانید.

مسئول جلسه: فرصت داده شده را صرف پیدا کردن "خود" کنید که وقتی "خود" با ذهن و بدن احساس شود و در ماورای آن دو شناخته شود، موجودیت درد و رنج در ضمیر آگاهی موقوف می شود.

ساتیام: لطفا فقط جمله ی اول را بخوانید.

مسئول جلسه: وقتی "خود" با ذهن و بدن احساس شود و در ماورای آن دو شناخته شود.

ساتیام: دقیقا کاری که ما داریم انجام می دهیم و "خود" را در حوالی سینه مان جست و جو می کنیم. ما داریم "خود" را به وسیله ی ذهن در وجود جسمی مان لمس می کنیم. وقتی می گوییم "آیا با منی" و یا اینکه "چنانچه خداوند همه چیز است، پس من چه می توانم باشم؟"، در وجودمان این جملات را احساس می کنیم. بعد از اینکه گسترش به وجود آمد، درک را در ماورای ذهن و بدن می بینیم.

سوال: من همیشه اینجا مشکل دارم که "خود" با ذهن و بدن احساس شود، یعنی چه؟

ساتیام: یعنی ذهن و بدن را می توانید لمس کنید و با این لمس کردن، گسترش پیدا می کنید. بعد از آن می بینید ماورای لمس کردن و ماورای بدن خیلی بزرگتر از آن است. ولی بدون این هم نمی توانید به این ماورا برسید. مانند انرژی تخم مرغی می ماند.

سوال: آیا می توانیم بگوییم در مرحله اول، ذهن و بدن ابزاری هستند که به کمک آنها به ماورا برسیم؟

ساتیام: شما تنها جایی که می توانید از خواب بیدار شوید، در خواب خودتان است یعنی اگر خواب نباشید احتیاجی به بیداری نیست. وقتی شما خواب هستید، چیزی باعث می شود که شما از خواب بیدار شوید. این هم همین حالت را دارد. وقتی در این خواب هستید باید بیدار شوید. اگر در این خواب نباشید اصلاً احتیاجی به بیداری نیست. پس ذهن و بدن هم وسائلی برای این بیداری هستند.

سوال: "در ماورای آن دو شناخته می شود"، یعنی اینکه به وسیله ی ذهن و بدن موجودیت درد و رنج در ضمیر آگاهی متوقف می شود؟

ساتیام: یعنی دیگر بیدار می شویم و خواب نیستیم که ببینیم شیر دنبال مان کرده و یا تصادف کرده ایم یا بچه مان بیمار است. بیداری، یگانگی است. مطمئناً الآن ممکن است فقط تا حدی عمق گفته های مرا بفهمید ولی تا همین اندازه هم کافیهست.

سوال: در این صورت اگر در بیداری تصادفی برای فرزندمان رخ دهد، آن را احساس نمی کنیم و برایمان مهم نیست؟

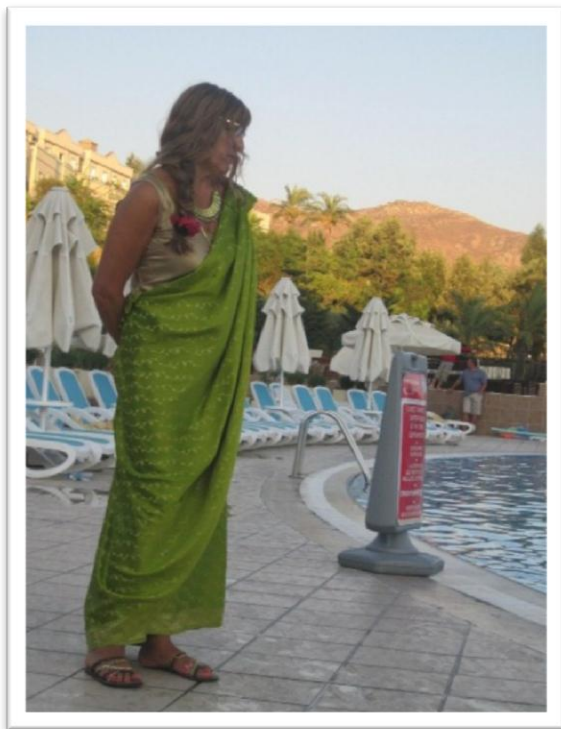
ساتیام: نکته ی خیلی جالبی است. وقتی بیدار شوید، دیگر نه شوهری هست و نه بچه ای. ببخشید من امروز فراتر از آنچه که باید، صحبت می کنم.

شخصی گفت: ساتیام جان. برای اینکه کتاب "الهامی از نازنین" را خوب متوجه شویم، تنها چاره این است که موقع باز کردن آن، جاهایی برویم که نباید رفت. با این کتاب نمی توان در یک مکان توقف کرد. بیشتر سوال و جوابهای این کتاب فلسفی هستند و درک آن برای ما سخت است.

ساتیام: بله. نمی توان این کتاب را زندانی کرد و محدود نمود. درک کتاب سخت است ولی این هدیه ی بزرگست برای کسانی که آن را خوب درک می کنند. چند نفر چیزهایی که گفته می شود را درک می کنند؟

شخصی گفت: زمانی که چهار سال پیش برای اولین بار این کتاب را خواندم، هیچ چیزی از آن نفهمیدم. به مرور زمان متوجه شدم که این کتاب چه می گوید. الآن هم نمی دانم تا چه اندازه می فهمم، ممکن است دفعات بعدی بیشتر از چیزی که الآن فکر می کنم، متوجه شوم.

شخص دیگری گفت: این کتاب کم کم برایمان شکافته می شود و بهتر آن را درک می کنیم.



ساتیام: خدا را شکر. چون من مرتباً خودم را کنترل می کنم که بیش از اندازه چیزی نگویم. بله، هر بار که کتاب را می خوانید از دفعه ی قبلی بیشتر متوجه خواهید شد و این خودش یک محک برای میزان پیشرفت شما در این راه می شود.

شخصی گفت: روش شما برای خواندن کتاب خیلی جالب است. این که جمله جمله بخوانیم و شما برایمان تفسیر کنید.

ساتیام: بله. من خودم نویسنده ی کتاب بودم. به همه ی شما بگویم که ارزش این کتاب، خیلی خیلی زیاد است. یعنی حتی اگر درک و خردتان هم به درجه ی نهایی برسد، باز هم این کتاب، مفید واقع خواهد شد.

سوال: من بیشتر از اینکه کتاب را درک کنم، به دلم می نشیند. اما حالا سوالی برایم پیش آمده است. شما می گوید که این آفرینش و ذهن با هم یکی هستند. می خواستم بدانم آیا این آفرینش ذهن و یا آفرینش، وسیله ای برای کسب تجربه هستند؟

ساتیام: راهی به شما نشان می دهم که در مورد سوالاتی که از خرد دارید، کارتان را آسان می کند. هر سوالی که راجع به خرد است و به این آفرینش مربوط می شود را به خواب شب تان ببرید و آنها را با هم مقایسه کنید. متوجه هستید؟ اگر حقیقت را از من می خواهید، این بزرگترین میانبر برای رسیدن به خرد است. فکر کنید الان در خواب شب است که تمام این سوالات را می پرسید. شما با بیداری به تمام جوابهایتان می رسید و تمام بیداریها هم به "خود" در خواب باز می گردد. شبی در خواب، مردی را دیدم که به من تجاوز کرد و گفت شما بیماری ایدز گرفتید. من در خواب ترسیدم چرا که خواب بودم و در آن حالت خواب می دانستم ایدز چیست. یک مرتبه چیزی از داخل من را به سمت "خود" کشید و بعد از آن، از خواب بیدار شدم. این کاری است که ما با خواب انجام می دهیم. مدام به سمت "خود" می رویم. در "همه جا حاضر" و "آیا با منی؟" می رویم. با استاپ مدیتیشن در خواب هستیم ولی خواب نمی بینیم. یعنی خواب عمیق می شود و از خواب دیدن می گذرد. زیبایی آن این است که هر زمان خواب می بینیم، موقعیست که افکار را می خوانیم. هنگامی که افکار را نخوانیم، خواب مان عمیق می شود. موقعی که خواب عمیق شود، در همان خوابی که قبلاً می دیدم، با "خود" یکی می شویم. در این خواب هم... آیا حرف های مرا دنبال می کنید؟ در این خواب نیز تا زمانی که ذهن را می خوانید، خواب می بینید و وقتی استاپ می کنید، با "خود" یکی می شوید. در خواب عمیق که با "خود" یکی است، هم خواب عمیق است و هم حالت بیداریست.

سوال: چگونه هم خواب عمیق است و هم بیداری؟

ساتیام: زمانی که چیزی به ماورای ذهن برود، از نظر ذهن، خواب عمیق است در حالیکه بیداریست. چرا و به چه دلیل امروز این حرفها زده می شود، خدا شاهد است نمی دانم.

شخصی گفت: شما می گوئید همه جا حاضر در ذهن و بدن نیست، خداوند همه جا هست اما در ذهن و بدن نیست.

ساتیام: نه نیست و دلیل آن هم این است که ذهن و بدن حقیقت ندارند. این نکته ی خیلی مهمی است. هنگامی که مدیتیشن "حضور" را انجام می دهید، در حقیقت شما ماورای ذهن و بدن هستید.

همان شخص: پس به جای اینکه بگوییم خداوند همه چیز است، در واقع باید بگوییم هیچ چیز جز خداوند نیست.

ساتیام: می توانید این مدلی هم بگویید. من هم قبلا همین جمله را می گفتم. هیچ مشکلی ندارد. هنگامی که می گوئید "چنانچه خداوند همه چیز است"، منظور همه چیز است زیرا اگر بیننده ی خواب نبود، خواب هم وجود نداشت. مدیتیشن را هر طوری که به دل تان می نشیند، انجام دهید.

همان شخص: من به صورت دیگری درک کرده بودم. درک من جمله ی "خداوند در هر ذره ای هست" بود که در کتاب آسمانی می خوانیم.

ساتیام: توضیح دادن برای کسانی که این راه را تازه شروع می کنند خیلی سخت است. خداوند در هر ذره ای هست ولی اصلا ذره ای وجود ندارد. از یک طرف قضیه شروع کنید تا به طرف دیگر آن برسید.

سوال: آیا اگر هنگام خواب شب خواب ببینیم، باز هم ذهن فعال است و ما در حقیقت با "خود" نیستیم؟

ساتیام: خواب تا چه اندازه حقیقت دارد؟ کسانی که از افکارشان می ترسند، چقدر حقیقت دارد؟ آنها همه در خواب هستند. جمله ی بعدی را بخوانید.

مسئول جلسه: دنیا را باور نداشته باشید. فقط باور داشته باشید به هستی و به آگاهی از آن هستی و شادی بی انتهایی که این آگاهی دربردارد. سات چیت آناندا.

ساتیام: این موضوع، دیگر برایمان روشن است. فقط باور داشته باشید به هستی و به آگاهی از آن هستی. این همان مدیتیشن "حضور" است و حالت شادی بی انتهایی که این آگاهی برایمان می آورد؛ سات چیت آناندا. تمام شد و رفت. دو دو تا، چهار تا. آیا وقتی رها هستید، به خاطر این رهایی بشکن نمی زنید؟

مسئول جلسه: دنیا سرابی است که اگر باورش کنید درد و رنج در آغوش دارد و نتیجتا درد و رنج همیشه برایتان واقعیت خواهد داشت. تنها به ندای درون تان تکیه کنید. ندا، یعنی ارتباط، تمام این ابزاری که به شما داده شده، برای تماس تان است.

شخصی گفت: قربان شما بروم. ما چقدر خوشبختیم. چه جملات را بفهمیم و چه نفهمیم، همین قدر که خودمان را آزاد گذاشته ایم، خوشی برایمان به همراه دارد.

ساتیام: من دقیقا لحظه ای که شما گفتید قربان تان بروم، احساس کردم که چه می گوئید. منظورتان این است که وای! من دیگر آزادم. برای یک ثانیه هم که شده، آزادم. چقدر در زندگی های متوالی دنبال چنین چیزی گشته ایم.

شخصی گفت: باید وابستگی ها را رها کنیم.

ساتیام: شما وارد جزئیات شده اید. کل مطلب این است: هر زمانی که فکر می کنید یا افکارتان را می خوانید، خواب هستید. وابستگی ها هم در خواب هستند و هنگامی که متوجه این موضوع شوید، ارزش آنها برای شما از بین می رود. حتی اگر برای شما ارزش دارند هیچ ایرادی ندارد، بازی خود را در خواب انجام دهید. مثلا به بچه هایتان وابستگی دارید و نمی خواهید این وابستگی را رها کنید. با این وابستگی در خواب بازی کنید ولی بدانید که خواب هستید.



شخصی گفت: منظور شما این است که هر فکری در مورد آینده می کنیم، بدانیم که چه کاری انجام می دهیم و با آگاهی این کار را انجام دهیم.

ساتیام: بله. گاهی اوقات پیش می آید که انسان نگران می شود. زمانی که با این تمرینات به نگرانی هایتان نگاه می کنید، بدانید که حق انتخاب دارید، حال می توانید نگرانی را انتخاب کنید یا انتخاب نکنید، هیچ اشکالی ندارد. منظور من در واقع این است. عیسی می گوید در دنیا باش ولی از آن دنیا نباش. درست همین مطلب در "الهامی از نازنین" هم گفته شده است. بدانید که خواب هستید و اگر می خواهید خواب ببینید، خوب ببینید و یا اگر می خواهید خواب تان را عوض کنید، این کار را انجام دهید. شما آزاد هستید. میل خودتان است، اگر می خواهید خواب تان را عوض کنید و اگر هم

نمی خواهید این کار را نکنید. ولی زمانی که ندانید خواب هستید، مثل این است که با زنجیری بسته شده اید و هیچ امیدی در کارتان نیست.

سوال: یک انسان خودشناخته، می تواند خواب کسی را تغییر دهد؟

ساتیام: من از این موضوع اطلاعی ندارم. فرض کنید در خواب شب هستید و می بینید که ماشینی شما را تعقیب می کند. شما دچار ترس و وحشت می شوید. برای یک لحظه می گوئید من خواب هستم. فوراً ترس از ماشین، برایتان از بین می رود و می گوئید من این خواب را دوست ندارم. آنگاه اراده تان عملی می شود و از خواب بلند می شوید. اراده ی خداوند یعنی چه؟ یعنی این که بدانید حقیقت چیست و بعد از آن بتوانید خواب تان را عوض کنید.

سوال: من یک جمله از شما شنیده ام که لازم است کمی در مورد آن برای من توضیح داده شود. جمله این است: "زمانی که خواب هستید، فکر می کنید بیدارید و زمانی که بیدار می شوید، نمی دانید کجا هستید".

ساتیام: "کجا هستید" در اینجا یعنی اینکه جای مشخصی که فکر می کردید هستید، نیستید. باید این موضوع را تجربه کنید تا درست متوجه منظور من شوید. مثلاً الآن صبح است و شما از خواب بیدار می شوید. به خودتان می گوئید من بیدار شدم در صورتی که هنوز در خواب ذهن کیهانی هستید. البته این برای ما که هم اکنون در بیداری صحبت می کنیم، صدق نمی کند. کسانی که در گمراهی به سر می برند، فکر می کنند همراه نیستند. به همین صورت زمانی که فکر می کنید بیدار هستید، خوابید و موقعی که بیدار می شوید، نمی دانید کجا قرار دارید. منظور از بیداری در این جمله، شناخت است. اگر واقعاً بیدار شوید، دیگر جا و مکانی برای شما وجود ندارد.

همان شخص: ساتیام جان، حقیقت جا و مکان ندارد؟

ساتیام: دوباره به خواب شب باز می گردیم. مکانی که بیننده در آن خواب می یبند، رختخواب است اما خود بیننده ی خواب در عین حال که همه جا هست، هیچ جایی نیست. بیننده ی خواب، همه جا هست، خدا همه جا هست در عین حالی که هیچ جا نیست. چرا؟ زیرا زمانی که شما خوابیده اید، در خواب نیستید و این خواب است که شما را در برگرفته و با بودن شما، این خواب عملی شده است. درست مانند پرده ی سینما و فیلمهایی که روی آن نشان داده می شوند.

سوال: این حالت بیداری، برای همه ی انسانها باید به وجود آید؟

ساتیام: شما اول باید بفهمید که همه ای وجود دارد یا نه، بعد راجع به بیداریشان صحبت می کنیم. (چند ثانیه سکوت می شود).

ساتیام خطاب به همان شخص ادامه می دهد: گیجی و سردرگمی جای خوبیست، با آن آشنایی پیدا کنید و قبولش کنید. اما من از شما می خواهم به دنبال این نباشید که راه حل همه چیز را پیدا کنید. اگر بتوانید با این موضوع شاد

باشید، مانع بزرگی را از بین برده اید. شانه هایتان را بالا بیندازید و بگویید نمی دانم و همیشه در ناحیه ی قلب تان راضی باشید.

ساتیام: می خواهم همگی، مدیتیشن "مرگ" را انجام دهیم. این مدیتیشن برای کسانی که از مرگ و یا اتمام خواب شان می ترسند خوب است. حتی برای کسانی که کار می کنند یا در خانه مشغول بچه داری هستند، مدیتیشن مفیدی است. می نشینید و خیلی جدی، فکر می کنید هنرپیشه هستید و کارگردان به شما گفته تنها نقشی که شما در این فیلم دارید این است که وانمود کنید مرده اید. نقش یک مرده را بازی کنید. در این سکوت دو مرتبه به خانه تان بازگردید و بعد بمیرید. تصور کنید تمام مسئولیتی که از بچه، همسر، خانه و زندگیتان دارید، از شانه های شما برداشته می شود. بیشتر و بیشتر به عمق سکوت خود بروید، برای یک ثانیه هم که شده، همه ی این مسائل تمام شده است. از این موضوع راضی باشید چرا که می دانید هیچ جای ترسی نیست و شما در خواب هستید. فقط برای چند ثانیه، نقش تان را خوب بازی کنید. شما هیچ بخشی از افکاری که سراغ تان می آیند، نیستید. مثلاً به ذهن تان می رسد که بچه از خواب بیدار شده و باید از او مراقبت کنید، یک مرتبه یادتان می افتد که شما اصلاً زنده نیستید تا بتوانید مراقب کسی باشید. نقش تان را به درستی بازی کنید. هر فکری به سراغ تان می آید، به خودتان یادآوری کنید دیگر متعلق به این دنیا نیستید و مسئولیت و وابستگی ندارید. آزاد آزاد باشید.

ساتیام چند لحظه سکوت می کند و ادامه می دهد: درست مانند حالتی است که انسان در این خواب، به عهد و پیمانش تکیه کند. در این تمرین بعد از مدتی متوجه می شوید که مرگ انتها نیست، اصلاً انتها نیست، بلکه توکل است. قبل از آنکه از این حالت خارج شوید، باید بدانید همین کاری که الآن در موقع بیداری انجام دادیم، می توانیم وقتی با مردم هستیم، انجام دهیم. می توانیم همان حالت را برای خودمان بوجود آوریم. چگونه؟ با اتکا کردن به آن قول و عهد درون قلب .

شخصی گفت: من هر موقع مدیتیشن مرگ می کنم، برایم مانند مدیتیشن حضور است.

شخصی گفت: وقتی فکر می کنم مرده ام و فرزندم از مرگ من گریه می کند، خیلی عذاب می کشم.

ساتیام: باید طوری بمیرید که روی قول تان تکیه کرده باشید. وقتی فکر می کنید فرزندتان گریه می کند یعنی نقش تان را به خوبی بازی نکرده اید.

شخصی گفت: من موقع مدیتیشن، دستم را جلوی صورتم گرفتم تا آفتاب به صورتم نخورد. یک دفعه یادم افتاد من مدیتیشن "مرگ" انجام می دهم و این آفتاب و پوست به درد من نمی خورند.

دوشنبه شب – پس از بازگشت از گردش کوتاه در شهر بدروم



سوال: من فکر می کنم اگر انسان از این ابزار استفاده کند، باید صبر و تحملش زیاد شود. اما چگونه است که پس از مدتی، شخص نسبت به فعالیتهایی که در بازار انجام می دهد مانند این می شود که سرش زیر آب است و اکسیژنی دریافت نمی کند و دلش می خواهد پنبه در گوشش فرو کند.

ساتیام: توجه کنید که صبر باید در این راه باشد نه در بازار. هر چه بیشتر پیشرفت کنید، صبرتان در بازار کمتر و کمتر می شود.

سوال: یعنی عکس العمل شدیدی نسبت به مسائل اطراف نشان دهیم؟

ساتیام: نه. یعنی صبرتان در این راه، بیشتر می شود و مثلاً الکی نمی گوید من باید پیشرفت کنم، من باید پیشرفت کنم، چرا در مدیتیشنم نور نمی بینم، چرا ذهن در استاپ مدیتیشن، استاپ نمی شود. پختگی لازم را نسبت به اینکه هر چیزی آهسته آهسته به دست می آید، کسب می کنید. مانند میوه ای است که از درخت آویزان شده و کم کم رسیده و حالا مزه اش حقیقی و بهتر است. این صبر را از قبل ندارید زیرا هنوز عاداتی بازار مثل عجله کن، به موقع برس، بگیر، بخور و بزن همراه شماست. متوجه هستید؟ در بازار همیشه عجله هست. همه چیز در بازار مهم است. هر حرف و هر فکری در بازار مهم است. شخص کم کم پختگی پیدا می کند و می گوید می دانم، اطمینان دارم و می دانم که این صبر من، در هر حال از دیروز بهتر بوده است. دیگر تحمل حرفهای مفت بازار را ندارید، البته که نباید داشته باشید به این دلیل که شما مزه ی چیز بهتری را چشیده اید. به این صورت بازارتان را کوچک می کنید و هم بازار برایتان قابل تحمل

می شود و هم راه تان. چگونه بازاریان کوچک می شود؟ به این صورت که مثلاً از جایی که قبلاً می رفتید، لذت نمی برد. با فلان شخصی که حرفهای بیپوده می زدید، دیگر حرف نمی زنید. فلان جایی که منتظر خرید لباس کریستین دیور بودید، نمی روید. مدام بازاریان را کوچک می کنید و کنجکاویتان نسبت به قوم و خویش هایتان کمتر می شود و اصلاً نسبت به اینها علاقه ای ندارید. آن موقع دیگر از هر دو جهت راحت می شوید و همه اش به نفع انسان است. زمانی که صبرتان نسبت به بازار را از دست می دهید، به نفع تان است زیرا به دنبال کوچک کردن آن می روید.

شخصی گفت: این حرف شما من را به یاد زمانی انداخت که به ایران سفر کرده بودم و از آنجا به شما تلفن کردم و گفتم ساتیام، اینجا همه به من می گویند وای! تو که در این راه هستی، پس چرا اینقدر تحملت کم شده و چرا اینطوری یا آنطوری نیستی.

ساتیام: من هم در پاسخ شما گفتم، غلط می کنند. (همه می خندند)

شخصی گفت: همه به یک صورت دیگر قضاوت می کنند. فکر می کنند باید طور دیگری شویم.

شخصی گفت: واقعا در ایران همین طور است. اگر اشتباه کوچکی از ما سر بزند، دیگر کسی کاری به کارهای خوب ما ندارد و می گویند تو که در این راهی چرا باید اینطور رفتار کنی.

ساتیام: بله. این بار که چنین حرفی به شما می زنند، بگویند راه من، راه شخصیت نیست. واقعا هم به این صورت نیست چرا که دست رد به سینه ی خوب یا بد نمی زنیم. یعنی اگر کسی کار نادرستی انجام داده باشد و سراغ ما بیاید، به او نمی گوئیم برو! تو کار بدی کرده ای، بلکه به آن شخص می گوئیم بیا، جلوتر بشین تا با هم حرف بزنیم. اگر خداوند یا هر کسی مثل بابا بخواهد از روی اخلاق قضاوت کند، به هیچ کس نمی تواند کمک کند.

شخصی گفت: همه ی راه های معنوی به این صورت شده که اخلاقت باید خوب باشد، پرهیزکار باشی و دروغ نگویی.

ساتیام: بله، درست می گویند. همه ی اینها برای مذهب خیلی مهم است و کسانی که با شخصی آشنایی پیدا می کنند که برای خودشناسی کمک شان کند، از انجام یک سری کارها خودداری کرده اند و نمی توانند انسان بدی باشند. زمانی که ما دو نفر همدیگر را ملاقات کردیم، من تا حدی مطمئن بودم که شما دزدی و خیانت نمی کنید، آدم نمی کشید، کلک نمی زنید، شارلاتان نیستید و مفت خوری هم نمی کنید. چرا؟ زیرا همه ی این کارها را به خاطر مذهب تان از روی ترس یا عشق انجام نمی دادید. تعداد انسانهای خودشناس و صوفی کم است. تعداد کسانی که مسجد می روند، زیاد است. اما همین کسانی که مسجد می روند، روزی صوفی می شوند. متوجه هستید؟ یعنی هر چیزی ادامه ی چیز دیگریست. نمی توانیم بگوئیم فلانی مسجد می رود، فلانی هنوز به محمد اعتقاد دارد. باید به این صورت باشد. آن هم راه آنهاست ولی راه ما به شخصیت انسانها کاری ندارد. قبل از اینکه ما با هم آشنا شویم، کار داشت ولی حالا فکر و تمرکزمان تا حدی به جاهای عمیق تری رفته، که دیگر نمی توانیم وارد جزئیات شویم، همین عمیق شدن، کارها را

درست می کند. من در سن هجده سالگی وارد این راه شدم و از همان موقع شراب خوردن و سیگار کشیدنم را قطع کردم. حتی سینما هم نمی رفتم. هیچ کس به من نگفت که این کارها را انجام دهم، متعصب و خداترس هم نبودم. این کارها را قطع کردم و در عوض خدمت به خلق را زیاد کردم. اسم خداوند را زیاد تکرار می کردم. در خانه ام را به روی خداپرستان گشودم. نه یک سال، نه دو سال، نه سه سال، نه چهار سال، بیست سال این کارها را انجام می دادم. برای اینکه آن زمان به اینها احتیاج بود. متوجه هستید؟ روزی همین طور که نشسته بودم، دلم شراب خواست. آن موقع بود که متوجه شدم من دیگر از آن دروازه بیرون آمده ام. نه اینکه عرق خور شوم، از دروازه بیرون آمده بودم.

سوال: آیا از طریق مذهب، می توان به شناخت "خود" و معرفت الهی رسید؟ کسانی که فقط در کار مذهب هستند، از طریق اجرای آن می توانند به "خود" برسند؟

ساتیام: بله. شروع آن با مذهب است و بعد تبدیل به چیز دیگری می شود. طریقی که ما مذهب را می شناسیم، غلط است و این نمی تواند ما را به جایی برساند. ولی عشق و دیسپلینی که به مذهب خودتان می دهید تا تمام قوانین آن را مو به مو رعایت کنید، نشان دهنده ی لیاقت شما برای قدم بعدیست.

همان شخص: یعنی حتما مرحله ی بعدی وجود دارد؟

ساتیام: بله. مثلا اگر شما مسلمان باشید و نمازتان را بخوانید، مکه تان را بروید و هر کاری که اسلام می گوید انجام دهید و انجام دهید و انجام دهید، آن کارها آنقدرها مهم نیستند که عطش شما برای راضی کردن خداوند، مهم است. رضایت خداوند چیست؟ آن چیزی است که پشت نمازتان است و نماز شما را محکم می کند. متوجه هستید؟ وگرنه خم و راست شدن، کار زیاد مهمی نیست. زمانی که خداوند "خود"، "خود" را راضی می کند، یک حالت رضایت برای شما پیش می آید که به سمت عرفان هدایت می شوید. البته عرفان حقیقی، نه عرفان دروغین. بعد از آن، در راه عرفان شروع به موشکافی کردن و فرو رفتن در عمق می کنید. سکوت کردن، اتوماتیک وار اتفاق می افتد. به این صورت می توانید از دین اسلام، به خودشناسی برسید، نه با آن قدم اول تان.

همان شخص: همیشه این شک در دین اسلام برای من بوده است. مثلا کسی مثل امام علی، طوری نماز می خوانده که واقعا وصل می شده. به غیر از قوانینی مثل روزه که رعایت می کرده، کارهایی هم در جهت بشریت انجام می داده است.

ساتیام: نمازی که آنها می خواندند، با همان علاقه ای بوده که می گویم. آنها در سکوت وصل می شدند. به دلیل اینکه اگر با علاقه، شغف و احساس رضایت نماز بخوانید، شما را در مسیرهای دیگری می اندازد که در قرآن راجع به آن چیزی نمی نویسند.

همان شخص: یعنی در حقیقت همان مدیتیشن بوده است.



ساتیام: بله. اینها را دیگر نمی نویسند. زیرا درک همه ی مردم به این نمی رسد که او در کوه می رفته و چه کاری انجام می داده است. این را دیگر من و شما نمی دانیم.

سوال: ساتیام جان، می توانیم بگوییم دینداری بدون اسارت است؟

ساتیام: نمی دانم که چگونه است. فقط می دانم که آتش خیلی تندی دارد. این آتش هم خداوند به وجود آورده چرا که بدون این خصوصیات محمد، محمد نمی شد. آنها انتخاب شده هستند، بله. آنها انتخاب شده اند.

سوال: ساتیام جان، لطفا به ما بگویید بهترین و کوتاهترین راه، برای کوچک کردن بازار چیست؟

ساتیام: اگر فکر می کنید مغازه دار هستید، سعی کنید زمانی که دل تان می خواهد در آن را باز کنید. یعنی مرتباً به بستان انجام ندهید. در ذهن تان را به روی دنیا ببندید. وقتی شما به اخبار گوش ندهید، به جز ایمیل خودتان در کامپیوتر کنجکاوی نکنید، به مردم زیاد ایمیل ننزید، هر لحظه در فیس بوک به دنبال این نباشید که بقیه چه کار می کنند، در مغازه تان را می ببندید. کسانی که در مغازه شان از فیس بوک، ایمیل و.... مرتب باز است، کسانی هستند که طول می کشد به حقیقت برسند و نیاز به زندگی های جدیدی دارند. روزی یکی از شما به من تلفن زد و خیلی هم ناراحت بود. از من

پرسید چه کار کنم؟ من به او گفتم کنجکاوی نکن. وقتی کنجکاوی نکنید، حرف هم نمی زنید. وقتی حرف نزنید، اشتباه نمی کنید و خودتان را مقصر نمی دانید. حرف زیادی مفت است. تمام گرفتاری ها از حرف زدن زیاد است.

سوال: ساتیام جان، در برابر کسانی که می گویند ما همه ی کارهایمان را انجام می دهیم و خیلی هم شاد هستیم، اما دیگران ذهن شان را روی ما خالی می کنند، چه می گویند؟

ساتیام: خیلی ساده بگویم که دروغ می گویند. دروغ می گویند.

همان شخص: یعنی آنها هم از ته دل بدشان نمی آید که بازار را بخرند؟

ساتیام: یعنی آنها هم پذیرا هستند که دیگران ذهن شان را روی آنها خالی کنند. حتی ممکن است موقعیتی برای آنها باشد که ذهن دیگران را نخرند اما خودشان هم حالت صلح را ندارند. هیچ انسان روحانی پیدا نمی شود که بگوید من خودم خوبم و کسانی که نزد من می آیند، من را عصبانی می کنند و اینها مقصرند.

شخصی گفت: یکی از فامیل های نزدیک ما نتوانست بازارش را روی ما خالی کند، به این دلیل که بازار ما کوچک شده بود.

ساتیام: نه، نه. برای اینکه شما در مغازه تان را بسته اید. در این صورت کسی نمی تواند داستانش را در مغازه ی شما بریزد، مگر آنکه در مغازه باز باشد. خود من، نمونه ای برای این صحبتها هستم. اگر به زندگی همین چند روز من نگاه کنید، می بینید که هر کسی هر چیزی از من بخواهد، به او می دهم. بعد هم ممکن است ببینید من دیگر نیستم و در مغازه ام را بسته ام. در جایی که ما زندگی می کنیم، در مغازه ام بسته است و زمانی باز می شود که کنار شما بیایم و یا در مجلسهایی به این صورت حضور داشته باشم.

شخصی گفت: بستن در مغازه، باعث می شود آن شخص هم خودش را اصلاح کند.

ساتیام: صد در صد.

سوال: آیا شما در مغازه را به روی بچه هایتان هم می بندید؟

ساتیام: بله. صد در صد. صد در صد بسته می شود. در مغازه به روی بچه ها چگونه بسته می شود؟ هر زمان که شما احساس کنید برای فرزندان بهتر است در مغازه بسته باشد. متوجه هستید؟ در مورد فرزند، فرق می کند. موقعی در مغازه را می بندید که بدانید به نفع اوست.

سوال: این نشان دهنده ی نداشتن عشق نیست؟

ساتیام: نه. اتفاقا نشان دهنده ی عشق است. برای اینکه من اگر در مغازه ام را نبندم، امشب اینجا نمی نشستم تا با شما حرف بزنم.

ساتیام: حالا نوبت من است که از شما سوال کنم. در این چند روز چه چیزی یاد گرفتید؟ از یاد گرفته هایتان بگویید نه از تجربیاتتان. چه چیزی از این ریتريت با خودتان می برید. حقیقت را بگویید. اگر هم چیزی یاد نگرفته اید، بگویید. من از شنیدن حقیقت خیلی خوشحال می شوم. فکر می کنید نسبت به زمان ورودتان به اینجا، با چه چیز بیشتری باز می گردید؟

شخصی گفت: من همیشه آرزو داشتم گورویم را از نزدیک ببینم. همیشه برای اینکه این راه طولانی را به خاطر ما آمدید، سپاسگزارم. این چند روز، تمام درسهایی که قبلا از شما گرفته بودیم، مرور شد. با کاسه ی خالی آمديم و آن را پر کردیم. البته همیشه کاسه مان باید برای درس گرفتن خالی باشد. این مرورها خیلی برای من مفید بوده و باعث شد که مصمم تر از قبل بروم و در زندگی روزانه ام باز هم تجربه کسب کنم. واقعا از صمیم قلبم می گویم.

ساتیام: ممنون. این مهمترین قسمت بود که بازگردید و در زندگی روزانه تان تمرین کنید.

شخصی گفت: چیزی که من یاد گرفتم این بود که عشق پاسخگوی تمام مواقعی است که من احساس می کنم به دیوار می خورم و مستاصل شده ام. راحت ترین راه در این مواقع این است که دریچه ی قلبم را به روی عشق باز کنم. آنقدر عشق بدهم تا جایی که یاد بگیرم چگونه باید عشق بدهم. می خواهم این تجربه ی زیبا را پرورش دهم زیرا برایم خیلی قابل لمس تر شده است.

ساتیام: برای من هم همینطور است. من کاملا متوجه این موضوع بودم.

شخصی گفت: من یاد گرفتم عشق واقعی ماورای همه ی چیزهایی است که ما تا حالا فکر می کردیم که با محبتهای ظاهری می توانیم آن را پیدا کنیم و به دیگران هم بدهیم. عشق، خیلی عمیق تر از این حرفهاست. عشق خیلی بزرگتر از این چیزهاست. آن عشق هایی که سطحی هستند، عشق نیستند. دوست داشتن معمولی هستند ولی عشق واقعی چیز است که انسان را خیلی بالا می برد و من یاد گرفتم که بیشتر تمرین کنم.

ساتیام: بله. اگر توجه کرده باشید، من کمتر عشق زبانی می دهم. عالی بود.

شخصی گفت: من عشق و یگانگی خاصی را بین بچه ها دیدم. درست مانند عشقی که در ریتريت رینو بین بچه ها بود با این تفاوت که آنجا همه یکدیگر را می شناختند ولی اینجا چندین گروه جدید بودیم. همه خیلی زیبا توانستند این عشق را به یکدیگر بدهند. من این یگانگی را در همه لمس کردم. مانند عشق مادرانه. من از این عشق لذت بردم. امیدوارم با توجه به درسهای شما که قبلا یاد گرفته بودیم و اینجا دوباره مرور کردیم، موقع بازگشت بتوانم در مغازه ام را ببندم تا کسی نتواند به آن صورت که دلش می خواهد بازاریش را وارد بازار من کند.

ساتیام: انشاءالله.



شخصی گفت: من خیلی خوشحالم که دوباره گوروی خودم را دیدم. من در بازگشت مصمم تر می شوم و بیشتر دنبال کلاسها می روم و مطالعه ام را در این زمینه بیشتر می کنم. تلاش می کنم که خیلی از مسائل را رها کنم.

شخصی گفت: چیزی که من واقعا با قلبم لمس کردم، یگانگی بین افراد مختلف بود که تا به حال چنین حس زیبایی را تجربه نکرده بودم. یگانگی با انسانهای مختلف را درمدیتیشن هایی که با شما انجام دادم، در زندگیم دیدم.

شخص دیگری گفت: نمی دانم چیزی که می خواهم بگویم جواب سوال شماست یا نه. برای من مانند پیمانانه

برنجی است که بر می داری و بعد ظرف را خوب تکان می دهی تا برنجهای پایین بیایند. خیلی سخت بود ولی همین که متوجه شدم کجا ایستاده ام، برایم خوب بود و دیگر آنکه بازی هر لحظه برایم جدی تر می شود. من روی این دو نکته سرسخت شده ام ولی نمی دانم جواب شما بوده است یا نه.

ساتیام: جواب سوال من بود ولی خوب نفهمیدم. منظورتان دقیقا از "جدی تر" چیست؟

همان شخص: یعنی از اینکه یک بازی خوب و تفریحی انجام می دهم، بیرون می آیم. در ایران هم همین احساس را داشتم ولی احساسم اینجا، پر رنگ تر شده است. با این احساس می خواهم نفس بکشم و هیچ چیز دیگری نمی خواهم.

ساتیام: بله. جدی تر شدن در این راه، یعنی آتش درون تان شعله ور شده است.

شخص دیگری گفت: قلبم دلش می خواهد قبل از اینکه پاسخ شما را بدهم، از شما سپاسگزاری کند.

این شخص گریه می کند و ادامه می دهد: ساتیام از شما ممنونم. برای اینکه آمدید و همه ی ما را خوشحال کردید. ما واقعا دل مان می خواست این اتفاق بیفتد و من گاهی اوقات این اتفاق را دور می دیدم. از ته قلبم از شما ممنونم که به خاطر همه و به خاطر خودم، آمدید. چیزی که من از این سفر با خودم می برم این است که این دفعه از وقتی با شما مدیتیشن کردم، احساس کردم زمان مدیتیشنم بر سرم باران رحمت ریخت و مدل مدیتیشنم را عوض کرد. یک دفعه من را به جاهایی برد که دیگر نیاز نبود من به دنبال آنجا بگردم و ببینم آیا درست است یا غلط. به هر حال این گنجینه ایست که من با خودم می برم و امیدوارم بتوانم به خوبی از آن مراقبت کنم.

ساتیام: خیلی زیبا توضیح دادید.

شخص دیگری گفت: من پنج سال است که منتظر این مسافرت هستم. خودم همیشه فکر می کردم که اصلا هیچ چیزی نمی دانم ولی الآن می بینم که باید خودم را درست کنم. من همیشه با منطق باید پیش بروم مثلا اول فلان کار را انجام دهم، دوم فلان کار و.... در مدیتیشنهایم سوالات زیادی داشتم که همگی برطرف شدند. دلم می خواهد موقع بازگشتم به ایران، خیلی بهتر از الآن باشم. من اینجا بین خودم و بقیه فرقی نمی گذارم و همه را عاشقانه دوست دارم. با همه یکی هستم و احساس تنهایی نمی کنم در حالیکه من اصلا انسان اجتماعی نیستم. واقعا ممنونم که این موقعیت را برای من پیش آوردید که بتوانم اینجا باشم و چیزهای زیادی یاد بگیرم.

شخص دیگری گفت: چیزی که من با تمام وجود احساس کردم، عشق واقعی بود. اینکه همه ی ما از یک خانواده ایم و همه یک قلبیم. من همیشه احساس تنهایی می کردم ولی حالا دیدم من واقعا تنها نیستم و خانواده ی بزرگی دارم. من همیشه در مدیتیشن حضور، اشکال داشتم ولی زمانی که با شما مدیتیشن کردم، حس خاصی را تجربه کردم. واقعا از شما ممنونم. از مسئول جلسات مان که درسهای شما را برای ما می گوید، ممنونم.

شخص دیگری گفت: نمی دانم. من از روز اول از کوچکترین فرد گروه تا خود شما چیزهای زیادی از ادب و احترام به دیگران تا عشق، برای یاد گرفتن داشتم. شما امروز به من گفتید چیزی را که خودت داری، گدایی نکن. فهمیدم باید به دنبال چیزهایی بروم که خودم دارم و همین من را کلی جلو می اندازد.

ساتیام: بسیار عالی.

شخصی گفت: من نمی دانم چه بگویم ولی احساس می کنم خیلی سبک شده ام. من با نگاه اول مطمئن شدم که دری برایم باز شده است. حتی تصورم را نمی کردم. زمانی که افراد برای مصاحبه ی خصوصی با شما اسم نویسی می کردند، من داوطلب نشدم ولی مطمئن بودم که با شما حرف می زنم. یک چیزی در وجود شما، من را جذب کرد. ببخشید، شاید حرفی که می زنم جسارت بزرگیست اما من نیامدم به سمت شما که چیزی یاد بگیرم....

ساتیام: اصلا احتیاجی به توضیح اضافه نیست.

ساتیام ادامه می دهد: همه ی شما از یگانگی با یکدیگر صحبت کردید و این اصلا برای من کافی نبود. ما اینجا دور هم جمع نشده ایم که قوم و خویش هایمان را زیاد کنیم. اگر من فکر کنم این تنها چیز است که شما از این سفر گرفته اید، وقتم را تلف کرده ام. ما اینجا نیامده ایم که به هم کمک کنیم و عشق در یگانگی داشته باشیم، وظیفه ی ما خیلی بالاتر از این حرفهاست. قلب مرا یکی از تازه واردها تکان داد که به من می گوید "یک چیزی از شما من را به طرف خودش کشید". همه به هم محبت می کنند. هر حیوانی به حیوان دیگری محبت می کند. چیزهای بزرگتری در اینجا اتفاق افتاده است و شما فقط همین را دارید بگویید؟

شخصی گفت: همیشه وقتی قرآن می خواندم معنی آن را نمی فهمیدم. همه به من می گفتند باید قرآن را لایه لایه بخوانی تا به مفهوم آن بررسی ولی من باز هم نمی فهمیدم. در این مدت ریتريت، شیرۀ ی تمام درسهای که در دی وی دی ها و کنفرانسهای شما از نظر گفتار، رفتار، کردار وجود دارد، بیان شدند.

ساتیام: شما مانند بچه های خودم هستید. من این را حقیقتا می گویم، اگر شما با این تجربه بازگردید که خیلی به یکدیگر علاقه دارید و حرفهایی که برای آزادی ابدی شما زده شده است را فراموش کنید، واقعا تاسف آور است. این دوستی روحانی در بازار است و من خریدار آن نیستم. زمانی که به آشرام می رفتم، با یک ایرانی یا آمریکایی صحبت نمی کردم زیرا به خاطر بابا رفته بودم تا او به من بگوید چگونه آزاد شوم. خیلی واضح است که شما باید نسبت به هم عشق داشته باشید. مسلم است که در یک خانواده باید چنین باشد، کار مهمی انجام نداده اید. اما چه چیزی گرفتید و دریافت کردید؟ چه چیزی با خودتان می برید؟ چگونه از آن آموخته ها استفاده می کنید؟ چه چیزی شما را تکان داد؟ هر کجا می روید، اینها مهم هستند. به سرچشمه ای که دریچه ی آزادی را برایتان باز می کند بیشتر اهمیت دهید تا به بازار اطراف آن. تاکید بر آن، باید برای شما به مراتب با اهمیت تر از داد و ستدهای جانبی اطراف تان باشد. اگر این علاقه و عشق به یکدیگر شما را راضی می کند، با همان بازگردید اما این من را راضی نمی کند. چه چیزی راجع به این چند روز برای شما مهم است که قلب تان را شکافت و آنقدر به دل تان نشست که گفتید "آه، من این را می خواستم از ساتیام بشنوم". امشب فقط از یکی دو نفرتان چنین چیزی شنیدم وگرنه بقیه ی حرفها موقتی هستند. اینها را به شما می گویم نه به این دلیل که بنشینید و



بگویید که من از شما دلشکسته هستم. ابد، ابد. یا اینکه فکر کنید من را ناراضی کرده اید. ابد. من برای خودتان می گویم. دفعه ی بعد، در مکان بعد، به بازار روحانی قانع نباشید. مردم به آشرام بابا می روند و با ده ها نفر دوست می شوند و تلفن رد و بدل می کنند. حتی ممکن است یکدیگر را از مرگ نجات دهند اما خودشناسی را فراموش می کنند و هنوز در گل مانده اند. همه ی ما گرفتاری داریم، کدام یک از ما می تواند بقیه را از گرفتاری نجات دهد؟ این گفتار الهی است که می تواند من و شما را نجات دهد. مطلب دیگری می خواهم بگویم. من خدمتگذار شما هستم نه گورو. خیلی جدی حرف می زنم نه به این دلیل که ناراحتم، به این خاطر که نکته ی بسیار مهمی است. زمانی که می خواهم نکته ی مهمی بگویم به این صورت صحبت می کنم. شخص خود من، نه کسی هستم و نه چیزی می دانم. من این جمله را می نویسم و امضا می کنم و به دستان شما می دهم ولی اگر از کسی که خالی است چیزی می آید که به دل تان می

نشینند، همانطور لخت ببرید و از آن استفاده کنید. کادو پیچ اش نکنید در غیر این صورت اگر ده سال دیگر شما را ببینم، همین آش و همین کاسه است. من شما را دوست دارم و شما هم من را دوست دارید. صحبت‌هایی که در چند روز گذشته انجام گرفت را هیچ جای بازار پیدا نمی کنید. من چنین چیزی می خواستم از شما بشنوم و گرنه همه برای اطرافیان عشق و علاقه دارند و می توانند به هم کمک کنند. همه گوروی هم هستند، همه خدمتکار یکدیگرند. من یک محبتی به همسایه ام دارم، یک محبتی به همسرم دارم، یک محبتی به سگ خانه ام دارم، یک محبتی به شما دارم. همه ی محبت ها برای خرد است. آتش خرد است، گرفتن خرد است، استفاده از خرد است و گرنه همه ی این محبت ها شوخی و تعارف بازار ایرانی است.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: خوب. حالا جدیت ام را کنار بگذارم. به شما بگویم که خیلی دوست تان دارم. خیلی خوشحالم که آمدید. خیلی خوشحالم که واقعا همگی با هم یگانگی دارید. این یگانگی برای من کافی است اما برای شما نه. خیلی ساده و جدی به شما بگویم دلم نمی خواست که هیچ جایی به جز اینجا باشم. فرزندانم و پدر و مادرم را فراموش کردم زیرا شما هم بچه های من هستید. امیدوارم زمانی که برمی گردید فقط به چیزی که به قلب تان نشسته است تمرکز کنید و آن را از دست ندهید. در زندگی انسان، این شانسها کم اتفاق می افتد. برای من فقط دوازده مرتبه رخ داد. کم کم گریه ام گرفت..... انشاءالله هر کجا که هستید خوشبخت باشید و بدانید که تا زمانی که زنده ام، عشق من با شماست. زمانی هم که از این بدن جدا شدم دیگر مهم نیست که کجا باشم و

ساتیام می خندد و می گوید: این اشک من هم برای باباست نه شما. اشک بابا بود که دوازده مرتبه به دیدار او رفتم و بعد از این دوازده بار سوسن را ساتیام کرد. اهمیت مطلب را ببینید. دوازده دفعه سوسن را ساتیام کرد. ببینید که چقدر آسان، همه ی شما می توانید به جایی که می خواهید برسید.

شخصی گفت: از قول بابا شنیده ام که می گوید تعداد مریدان واقعی ام فقط ده نفر و به تعداد انگشتان ام هستند. زمانی که شما از ماشین پیاده شدید من احساس کردم اگر بابا جسم اش را ترک کرده ولی واقعا در گوشه کنار دنیا توانسته همان ده نفر را بفرستد و ما هم این شانس را داریم که شما یکی از آنها هستید.

ساتیام: به خدا قسم جدیت من برای این بود که می خواستم نکته ی واقعا مهمی برای تان بگویم. بگذریم از این حرفها. از این دوستی هایی که با هم دارید، رضایت دارم، خوشحال ام و لذت می برم. از یگانگی و شکوفا شدن همه ی شما لذت می برم. اصلا شکی در این نیست. فقط این نکته ی مهمی که با این جدیت به شما گفتم را فراموش نکنید. فقط از روی عشق مادرانه ام بود.

شخصی گفت: صد در صد برای من همین طور است. حالتی را که از درون برایم باز کردید، از شما شنیدم. من در این چند روز چیزهایی از شما آموختم که واقعا عوض شدم. از هر لحاظ با جان و دل از شما آموختیم.

ساتیام: همین را به کار بیاندازید. به کار بیاندازید.

همان شخص: صد در صد همین کار را می‌کنم. از زمانی که با من صحبت کردید، همه چیز برایم تغییر کرده است. همه ی وجود و دیدگاه ام عوض شده است.

ساتیام: بر روی همان، بر روی همان، بر روی همان تاکید کنید. اهمیت تان را به همان چیزها بدهید نه به بازار روحانی. من هم در بازار روحانی هستم اما فقط به درسها اهمیت بدهید. به من هم اهمیت ندهید زیرا من فقط جسم هستم که یک دقیقه هستم و ممکن است دقیقه ی بعدی نباشم.... من در این چند روز با هر کسی صحبت کردم، به او گفتم به قلب اش برود، به قلب تان رجوع کنید. امیدوارم که قلب شما برایتان واضح تر شده باشد. امید من از این گردهمایی ها این است که قلب شما به شما نزدیک تر شده باشد. همین.



شخصی گفت: در اتاق من عکسی از شماست که "یک" را نشان می‌دهد. همیشه فکر می‌کردم که چطور ممکن است همه ی انسان ها بتوانند با هم و با خودشان یکی باشند و من این یگانگی را در این مکان تجربه کردم.

ساتیام: من متوجه حرف شما هستم و حرف تان هم درست است اما زمانی که تجربه ی "یک" را داشته باشید همه ی اینها به نظرتان بچه گانه می‌آید. من از شما می‌خواهم که یک جوری بدون گوش دادن بشنوید که منظور من چیست. لازم نیست که من را قانع کنید. دقیقا می‌دانم که شما به چه دلیلی این صحبت ها را کرده اید. من دلیل را کمی بالاتر

می برم. من به شما می گویم زمانی که از اینجا می روید، چیزی با خودتان ببرید که برای تان فراموش نشدنی باشد و مانند ذره بین که کاغذ را می سوزاند در شما اثر کند. روی آن تاکید کنید و از آن حرف بزنید. همین طور که گفتم تمام این جدیت ها بی اراده از دهان من بیرون آمد. اگر به دردتان می خورد، استفاده کنید و اگر فکر می کنید من اشتباه کرده ام، همه را دور بیاندازید. باید بگویم خیلی خوشبختم که شما در زندگی من هستید. خدا شاهد است جدی می گویم همه ی شما گذشته از صمیمیت قلبی که با یکدیگر دارید، مانند گل هستید. منتهی با این حرف، باید درجه ی اهمیت چیزهایی که به شما هدیه داده شده است، بیشتر نشان داده شود تا فراموش نکنید. می خواهم فراموش نکنید، می خواهم این طور حرف زدن من در شما اثر کند و فراموش نکنید.

شخصی گفت: ساتیام جان، داشتم به این فکر می کردم که یک سری از انسانها هستند که معلم معنوی دارند و یا دین دار هستند و مثلاً حضرت محمد را که چند هزار سال پیش زندگی می کرده است، می پرستند. یک سری هستند که معلمی دارند که درسهایی به آنها یاد می دهد و یک سری هم هستند معلمی دارند که مو را از ماست می کشد و بسیار ریزبین است و حتی اگر یکی از کودکان این معلم، نیم قدم از جاده ی اصلی دور شود، معلم تلاش می کند تا مطمئن شود کودک به راه درست باز گشته و از ریل خارج نشود. چنین چیزی خیلی کمیاب است. مغز من در حین صحبتهای شما در حال انفجار بود که چقدر این جریان عظمت دارد. این موضوع هم برای ما سخت است و هم برای شما. حقیقت را بگویم، هیچ کدام از ما از اینکه شما تصحیح مان کنید، خشنود نمی شویم. به این دلیل که در قلب مان یک جایی است و خنجری به آن زده می شود که باز هم نزد معلم ات گند زدی.

ساتیام: بله. اما اگر فکر می کنید برای شما سخت است، باید جای من بنشینید تا سختی واقعی را ببینید. در ضمن امشب اصلاً خنجری زده نشد. امشب فقط یک نکته ی مهم مطرح شد. هیچ ناراضیتی از شما نیست. واقعاً من از شما راضی و شاد هستم. زمانی که سوار هواپیما شوم و پشت سرم را نگاه کنم، می گویم خدایا ممنون، ممنون. این فقط یک نکته ای بود که باید روی آن تاکید می شد.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: کسانی که من را خوب می شناسند، می دانند که هر زمان می خواهم نکته ای بگویم اصلاً برایم مهم نیست که چه کسی ناراحت می شود و چه کسی خوش اش می آید. در موقعیتی که بخواهم، حرفم را می زنم.

شخصی گفت: مهم نیست که ما ناراحت باشیم اما اینکه شما ناراحت شوید، خیلی مهم است.

ساتیام: من اصلاً ناراحت و ناراضی نیستم. صد دفعه امشب این حرف را گفته ام. به جز رضایت هیچ چیز دیگری ندارم. زمانی که شما از فرزندان راضی باشید، خیلی سریع، اشتباهات کوچک او را تصحیح می کنید اما زمانی که فرزند شما زیادی خرابکار باشد، می گوید ای بابا، دیگر کار از کار گذشته است.

شخصی گفت: ساتیام جان، من فکر می کنم شما الان می دانید که بچه هایتان قابلیت داشتن لیسانس را دارند اما خودشان به الفبای اولیه قانع اند. در حقیقت شما می خواهید به ما بگویید به این قانع نباش، جلو برو و لیسانس بگیر.

ساتیام می خندد و می گوید: دقیقا همین طور است. من واقعا نه تنها در این راه، در مدرسه هم رفوزه می شدم.

شخصی گفت: ساتیام جان. ما خوشحالیم که در این راه رفوزه شویم چون یاد می گیریم اما رفوزه شدن در داد و ستد های بازار، اصلا خوشایند نیست.

ساتیام: نه. اجازه دهید احساسات مان را وسط نیاوریم. دو مرتبه باید بگویم که هدف چیست. هیچ کس رفوزه نشد، هیچ کس هم کار خطایی نکرده است. فقط یک چیزی در شما باید تصحیح می شد. برای کسانی که مهم بود، تصحیح شد و برای کسانی که مهم نبود، تصحیحی رخ نداد. تمام شد و رفت. مثل اینکه معلمی در برگه های دانش آموزان اش دو غلط ببیند و با محبت اش آنها را تصحیح کند نه اینکه برگه ها را جلوی آنها بیاندازد و بگوید این چه جوابی است که به سوال من داده ای.

شخصی گفت: این سفر لذت بیشتری داشت. زیرا تمام درسهایی که ما در مورد آنها صحبت می کردیم را از زبان خودتان شنیدیم و درسها بیشتر از قبل به دل مان نشستند.

سوال: این یک واقعیت است که تصحیح کردن معلم، نجات دهنده است و به پروازمان کمک می کند. اما چرا با اینکه این نکته را می دانیم، این تصحیح کردن برایمان سخت است و ناراحت می شویم؟

ساتیام: نمی دانم. شما به من بگویید. باید خوشحالی هم برایتان بیاورد.

شخصی گفت: من فکر می کنم اول به دلیل منیت خودمان است و دوم به این خاطر است که احساس می کنیم معلم و راهنمایمان ناراحت شده است. به دلیل عشقی که من به معلم ام دارم، نمی خواهم وجودش ناراحت باشد.

ساتیام: آفرین. آفرین. حالا من یک سوالی از شما دارم. چرا این تصحیح کردن، شما را خوشحال نمی کند؟ چند نفر از شما جدا خوشحال شدید؟

افراد پاسخهای زیر را دادند:

- من بیشتر خجالت کشیدم.
- من به این دلیل که این تصحیح کردن دسته جمعی بود، خوشحال شدم. به یگانگی کمک کرد.
- من برای تصحیح شدنم، خوشحالم. اما از اینکه معلمم را ناراحت کرده ام، ناراحتم.

ساتیام: ناراحتی من را رها کنید.

(همه می خندند)

شخصی گفت: ساتیام جان، در مواردی که تصحیح کردن برای من رخ می دهد، می دانم که این جریان همان مگس روی فیل است. می دانم که شما خیلی از بدن تان فراتر هستید اما از بدن شما خجالت می کشم.

ساتیام: این خجالت کشیدن باعث می شود که دفعه ی بعدی هوشیارتر باشید. اگر شما هم درک نکنید که به چه دلیل من این کار را انجام داده ام، من هم از شما خجالت می کشم.



شخصی گفت: اما خیلی قوی بود. درست مثل اینکه تو گوشی خورده باشم.

ساتیام می خندد و می گوید: مثل اینکه باید به این کار ادامه دهم. خیلی وقت بود که می خواستم شما را بیدار کنم اما نمی شد. تا حالا به این اندازه هوشیار نبوده اید. این قدرت قلب مادر است.

شخصی گفت: ما هیچ وقت نمی خواهیم قلب مادر را آزردن خاطر کنیم و یا اینکه قلب مادر از ما دلشکسته شود.

ساتیام: آه. قلب مادر، هیچگاه شکسته نمی شود. من فقط نقش بازی می کنم. به قرآن، خدا شاهد است، خدا شاهد است که من فقط نقش بازی می کنم.

ساتیام از یکی از افرادی که در زمان تصحیح کردن حضور نداشت، پرسیدند تجربه ی شما در این چند روز چه بوده است. **همان شخص:** احساس کردم که در آشرام هستم. واقعا چندین بار احساس کردم اینجا پوتاپارتی است و به بقیه "سای رام" می گفتم. احساس کردم یک بار دیگر به عشق ام رسیده ام و دردهایی که با خودم آورده بودم، سبکتر شده اند. **ساتیام:** شما جوابی که خیلی ها داده بودند را ندادید. بروید و خوش باشید و از این شادی بشکن بزنید.

سوال: ساتیام جان، می توانیم بگوییم که گورو همان "خود" است و چون احساس می کنیم "خود" را راضی نکرده ایم، ناراحتی به وجود آمده است؟

ساتیام: من دیگر پاسخ این سوالها را نمی دهم. این موضوع به اندازه ی کافی نشخوار شده و بیشتر از این ما را به جایی نمی رساند.

دوشنبه شب – بعد از شام

سوال: آیا برای شما، ما با یکدیگر فرقی می کنیم؟

ساتیام: نه. اصلا تفاوتی با یکدیگر ندارید. ولی علاقه ی شما من را جذب می کند. برای کسی که خودش را کنار بکشد، من هم کنار می کشم و برای کسی که جلو بیاید، من هم جلو می آیم. اما عشق مادرانه هیچ تفاوتی نمی کند. **شخصی گفت:** من امروز جمله ای شنیده ام که حسابی به فکر رفته ام. ساتیام گفتند: "مدیتیشن مرگ، همان توکل است." تا به حال چنین چیزی نشنیده بودم. این جمله آنقدر برای من بزرگ بود که اصلا نمی توانم آن را توضیح دهم. اول داشتیم در مورد مدیتیشن استاپ صحبت می کردیم و بعد از آن به مدیتیشن مرگ رسیدیم.

سوال: ساتیام جان، "مدیتیشن مرگ همان توکل است"، به چه معنی است؟

ساتیام: یعنی هر زمان که توکل کنید، مرده اید. یعنی خودتان مرده اید و به خداوند اجازه داده اید جلو بیاید. اینها مثل هم می مانند.

سوال: من می خواهم بدانم که این همان "استاپ" نیست؟

ساتیام: من فکر می کنم که هر دوی این مدیتیشنها با یکدیگر خیلی عالی هستند.

سوال: این برای ما خوب است که احساس کنیم به درجه ی بالا نرسیده ایم؟

ساتیام: نه. قبول کنید که همه ی شما در مقام بالایی هستید. به دنبال چیزهای کوچک نباشید. گرفتاری در بالا رفتن نیست، در پایین ماندن است.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: امیدوارم چیزی را که من در این چند روز، بسیار تلاش کردم تا به شما بگویم، فهمیده باشید. همان حرفی که بابا گفته: آنچه که فکر می کنید هستید، نیستید و خیلی بالاتر از آن هستید. وقتی از شما می شنوم که ما هنوز نرسیده ایم یا باید به جایی برسیم، درست بر عکس چیزی است که من می خواهم بگویم. این حرفهایی که من نرسیده ام، باید برسم، حالا اشتباه کرده ام، دیگر این کار را نمی کنم، خیلی جزئی هستند. حرفی که من می زنم یا حقیقتی که راجع به این موضوع می گویم، این است که به قلب تان بروید. یعنی چه که به من می گوید من مثل شما نمی شوم؟ شما لیاقت این را دارید که به هر جایی برسید. بیهوده گدایی نکنید. پس در این صورت، موضوع پیشرفت نیست، موضوع دانستن این است که "من الآن که هستم". نه اینکه فردا یا پس فردا چه خواهم شد. متوجه هستید؟ خودتان را زیاد کوچک نکنید.

سه شنبه صبح – آخرین گردهمایی کنار آلترا



شخصی گفت: اگر امکان دارد مدیتیشنهایی را که هنوز با هم مرور نکرده ایم، انجام دهیم. می خواستم از شما خواهش کنم اکنون که همه ی ما اینجا دور هم نشسته ایم، توصیه ای برای همه ی ما داشته باشید. ممکن است دفعه ی آخری باشد که همگی کنار آلت، دور هم هستیم.

ساتیام: دوست دارم قبل از اینکه برویم، مدیتیشن "آیا با منی؟" را انجام دهیم. اولین کاری که همیشه می کنید این است که با چشم باز یا چشم بسته، منطقه ی سکوت که همان "خانه" است را پیدا می کنید. پس برای چند ثانیه اجازه دهید تمرکز به سمت پایین و سینه بیاید. می دانیم که سکوت همین جاست. بعد در منطقه ی "خانه"، با یک کنجکاوی صادقانه و با عشق بیکران در وجودتان، بگویید "آیا با منی؟". سکوت کنید و تمرکز را روی نقطه ای که سوال کردید، بدهید. گوش درونی باید خیلی تیز باشد. در این موقعیت، به ازای پنج حسی که بیرون داریم، پنج حس داخلی هم وجود دارد. بعد از اینکه سوال را پرسیدید، باید بخواهید جواب بگیرید، تا ببینید چه می شود. سوال با عشق و کنجکاوی، "آیا با منی؟". چند لحظه سکوت کنید. با آگاهی از مدیتیشن "حضور"، "آیا با منی؟" باید برایمان لذت بخش شده باشد.

ساتیام چند لحظه سکوت می کند و ادامه می دهد: آهسته چشمان تان را باز کنید. این مدیتیشنی نیست که مدت زمان زیادی بخواهد. ده ثانیه، بیست ثانیه، دو دقیقه، سه دقیقه کافیه. به این دلیل که اگر زیاد طولانی شود، ممکن است حواس تان پرت شود. قبل از اینکه جواب بگیرید، دنبال یک کار دیگر بروید. همه متوجه شدید؟ سوالی در مورد این مدیتیشن هست؟

سوال: شما می گوید تمرکزمان را جایی می گذاریم که سوال را پرسیدیم تا جواب بگیریم. شما بارها گفته اید این جواب ممکن است به صورت مستقیم نباشد. لطفا در این مورد توضیح دهید.

ساتیام: بله. جواب ممکن است از هزار راه مختلف بیاید. ولی به هر صورت جواب است. ممکن است در حالت سکون باشد یا در حالت تکان، ممکن است در حالت شادی باشد. ممکن است در حالتی باشد یا در قالب یک جمله یا یک کلمه. بستگی به طبیعت خودتان دارد. اما یک اتفاقی می افتد. زمانی که این اتفاق و حتی سکوت را بیشتر لمس می کنید، چیزی بیشتر از وقتی که سکوت را لمس نمی کنید و این جمله را نمی گوئید، برایتان پیش می آید. اگر این حالت را ندارید یعنی تمرکزتان عمیق نیست. اگر تمرکز عمیق باشد، صد در صد یک حالت رهایی، آزادی، آرامش، احساس خوشبختی، احساس حفاظت و یگانگی برایتان وجود دارد. خاصیت این مدیتیشن چیست؟ هنگامی که می گوئید "آیا با منی؟"، اولاً که بر یگانه تمرکز می کنید. مانند مدیتیشن مرگ می شود. به هیچ چیز دیگری فکر نمی کنید. درست مانند گربه ای که کنار حوض ماهی نشسته باشد، تمام حواس تان، تمام تمام تمرکز، تمام همه چیز آنجاست، جایی که باید باشد. بعد که تکان اتفاق می افتد یا جواب می آید یا هر چیزی که هست، شما توانسته اید ندای درون تان را بشنوید و خیلی نزدیکتر می شوید. یک آمادگی خیلی مهم، برای صدای درون است. اگر شما فقط بخواهید به دنبال صدای درون

بروید، ممکن است از مغز بیاید ولی الآن مکان آن را پیدا کرده اید و این مطمئن ترین راه برای پیدا کردن سکوت است. (ساتیام می خندد)

شخصی گفت: "آیا با منی؟"، برای من مدیتیشنهای "حضور" و "اعتماد" را به همراه دارد. می پرسم "آیا با منی؟" و بعد از آن تجربه ی مدیتیشن "حضور" برایم می آید، سپس یک اطمینان خاطری به من می دهد که وارد مدیتیشن "اعتماد" می شوم.

ساتیام: بسیار خوب. کسی با این مدیتیشن مشکلی ندارد؟

شخصی گفت: وقتی این مدیتیشن را انجام می دهم، مدام دلم می خواهد در همان حالت بمانم. آنجا برای من جایی است که از من محافظت می شود.

ساتیام با خنده می گوید: این اصلا مشکل نیست. آنجا خیلی خوب است. آنجا خیلی بهتر است. همان جا بمانید. دلیل اینکه می گویم زود از این مدیتیشن خارج شوید برای کسانی است که سوال را می پرسند و بعد از اینکه یک دقیقه صبر می کنند، حواسشان پرت می شود. مثلاً الکی نیم ساعت در مدیتیشن می نشینند و می خواهند زود بگیرند و بروند، بگیرند و بروند، بگیرند و بروند. ولی وقتی شما مکانی پیدا کرده اید که در آن خوش و خرم هستید، همان جا بمانید.

سوال: آیا مدیتیشن "آیا با منی؟" در اوج گرفتاری هایی که ما در زندگی داریم، یک حالت تجدید پیمان با "خود" است؟

ساتیام: صد در صد. صد در صد. دقیقاً همین است، تجدید دیدار. برای همین است که در دی وی دی مربوط به این مدیتیشن گفته شده زمانی که از خواب بیدار می شوید، همین طور که در تختخواب نشسته اید، قبل از اینکه بیرون بروید و بگویید آخ! من امروز چقدر مسئولیت دارم، بگویید "آیا با منی؟". زمانی که این تماس برقرار شود و آنرا پیدا کنید، خودش جلوتر از شما می رود و کارها را انجام می دهد. جدی می گویم. درست مانند اینکه نور این تماس درجاده، جلوی راهنما باشد. مثلاً من عادت داشتم قبل از اینکه کلید ماشین را بچرخانم این تمرین را انجام دهم. قبل از اینکه در ماشین را باز کنم و به طور کلی قبل از انجام هر کاری، چه غذا خوردن و چه کار دیگری، این تمرین را انجام می دادم و تاثیر آن را هم در زندگیم می دیدم. گاهی اوقات که به مردم نگاه می کردم، از اینکه آنها چنین تمرینی انجام نمی دهند، متعجب می شدم و می گفتم تمام زندگی این افراد ریسک است.

شخصی گفت: ساتیام جان، شما این تمرین را از دوران کودکی فرزندتان، به آنها آموختید. خیلی خوب است که بچه ها از دوران کودکی این کار را انجام دهند.

ساتیام: خیلی عالی می شود. مثلاً من و بچه هایم در ماشین می نشستیم تا به مدرسه برویم. آنها می دانستند قبل از اینکه ماشین روشن شود، باید این کار را بکنند. بعد من می گفتم حاضرید؟ و همه حاضر بودیم که برویم. مسافرت هم می خواستیم برویم، به همین صورت بود. همین کار باعث شد هر زمان ما می خواستیم تصمیم سختی در زندگی بگیریم

که به تمام اعضا خانواده مربوط می شد، با هم سراغ ندای درون می رفتیم و به همین وسیله پاسخهایی را که می گرفتیم با یکدیگر در میان می گذاشتیم. همیشه پاسخمان را در مورد تصمیمات می گرفتیم. ممنون که این موضوع را یادمان انداختید.

شخصی گفت: شما می گوید از صبح، هنگامی که می خواهیم کاری انجام دهیم، بگوییم "آیا با منی"، لطفاً برای ما بیشتر توضیح دهید که این جمله ای نیست که فقط با زبان گفته شود و ما باید با همین جمله به عمق برویم.

ساتیام: ببینید این گزارشی نیست که ما به خدا می دهیم بلکه جوابی است که می خواهیم از خدا بگیریم. گاهی اوقات کسانی را می بینم که می گویند ما می دانیم تو با ما هستی و بلافاصله سراغ کارهایشان می روند، جواب خداوند به آنها این است که نه من نیستم. اگر تو بخواهی در سطح باشی من نیستم. باید کمی عمیق تر شوی تا به تو بگویم کجا هستم. این البته یک شوخی با شماست.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: همانطور که امروز در شروع مدیتیشن گفتم، ابتدا باید "خانه" را پیدا کنید زیرا در "خانه" صاحبخانه وجود دارد. ممکن است جایی در بنزید که کسی آنجا نباشد. اول "خانه" را پیدا کنید. در زدن با عشق گرفتن است، با کنجکاوی است و با خواستن جواب است. وقتی داخل "خانه" می شوید، هیچ عجله ای در آن نیست. "آیا بامنی؟"، "آیا با منی؟". خیلی با آرامش باید گفته شود.

شخصی گفت: زمانی که من بیمار بودم، شما این مدیتیشن را به من یاد دادید. آن موقع همیشه با نگرانی این جمله را می گفتم. الان که کمی آرامش خود را پیدا کرده ام، واقعا به درونم می روم و این سوال را می پرسم. این بار تفاوت را کاملاً احساس می کنم.

ساتیام: یعنی واقعا طنابی برایتان فرستاده شده بود و می خواستید تا آن را از دست نداده اید، بالا بیایید. خیلی موثر است. مخصوصاً برای شما، هنگامی که افکار تکراری به سراغ تان می آیند و پدرتان را در می آورند، فوراً به درون بروید تا با احساس کردن این حالت، افکار کمرنگ و کمرنگتر شوند. من واقعا در زندگی شخصی خودم معجزات فراوانی از این جمله دیده ام.

سوال: ساتیام جان، این جمله همان "بسم الله الرحمن الرحيم" نیست که از قدیم در ابتدای هر کاری می گفتیم؟

ساتیام: بستگی به این دارد که "بسم الله الرحمن الرحيم" چگونه گفته شود. با منظوری که شما می گوید، نه. وگرنه هر کسی صد در صد می تواند با آن حالتی که گفته شد بگوید و جواب بگیرد. بابا همیشه می گفت در بنزید تا در را برایتان باز کنم وگرنه وقتی شما پشت در هستید و به همانجا قانعید، من چه عجله ای برای باز کردن در داشته باشم. متوجه هستید؟ اگر در همین جمله ی "بسم الله الرحمن الرحيم"، عمیقاً به بزرگی و رحمت خداوند پی ببرید، ممکن است چنین حالتی برایتان پیش آید. البته باز هم به صورت مستقیم نیست. "آیا با منی"، بدون هیچ پرده ای با خدا، وجود و

منبع ارتباط برقرار می کند و می گوید به من بگو با منی. به من بگو که با منی، تفاوت این است. هر جمله ای که با عشق و کنجکاوی گفته شود، می تواند شما را به جای درست برساند.

شخصی گفت: در این مورد، تجربه ی من به این صورت است که هر زمان مدیتیشن "آیا با منی" را انجام می دهم و این جمله را به عمق و داخل می برم، از این احساس نزدیکی اشک در چشمانم حلقه می زند و آن موقع است که دقیقا احساس می کنم جواب من داده شده است.

ساتیام: بله. بله. این همان عشقی است که به دنبال آن هستم یعنی با کنجکاوی و علاقه ای که دارید، می روید و منتظر می شوید تا این یگانگی به شما اعلام شود. شما حاضرید و گوش می دهید. بعد از اینکه مدتی این کار را انجام دادید، کم کم حضور را لمس می کنید و در هر موقعیتی بدون اینکه داخل شوید، حضور را احساس می کنید.

سوال: ساتیام جان، گاهی اوقات من به جای اینکه بگویم "آیا با منی؟"، در سکوت و قلبم می گویم مطمئنم که با من هستی. آیا حتما باید به صورت سوال پرسیده شود؟

ساتیام: آن چیز دیگریست. خیلی هم زیباست، با خداوند راز و نیاز کنید و به او بگویید من می دانم و اطمینان دارم که با من هستی. ولی این طریق، ارتباط برقرار نمی کند و نشان دهنده ی اطمینان است. پس زمانی که به صورت سوالی گفته شود ارتباط را نشان می دهد و زمانی که بگویید مطمئنم با منی، اعتماد شما را نشان می دهد. خوب به تفاوت این دو توجه کنید.

شخصی گفت: یک توصیه ی همگانی برای ما داشته باشید.



ساتیام: شب قبل من شما را سرزنش کردم و بزرگترین توصیه را همانجا برایتان داشتم. تا صبح با همسر من در این مورد صحبت می کردیم. او به من گفت تو همیشه به اینکه مردم در سطح آب باشند، قانع نیستی و طبیعت تو این است که آنها را به عمق ببری. من پارسال به گروه تهران می گفتم که هماهنگی بینتان نیست. امسال که این هماهنگی را می بینم، قانع نمی شوم و باید سراغ قسمت بعدی بروید. تنها کاری که از شما انتظار داشتم این بود که یکپارچه شوید. حالا که این هماهنگی رخ داده، می گویم که این کافی نیست، برای خودتان کافی نیست وگرنه همه چیز برای من کافیست.

ساتیام چند لحظه سکوت می کند و ادامه می دهد: همین طور برای گروه اصفهان، هیچ فرقی نمی کند. آنها هم همیشه یک پایشان لنگ بود ولی حالا همه سفت و محکم هستند و یگانگی برقرار شده است. این یک نمونه برای کسانی است که از بیرون نگاه می کنند و پیش خودشان می گویند این خانم کیست که همه ی این افراد به خاطر او اینقدر هماهنگ جمع می شوند! این دیگر برای تک تک شما کافی نیست. هر چه علاقه ی من به شما بیشتر شود، تصحیحی کردن تان هم بیشتر می شود. اگر آمادگی این را ندارید و نمی خواهید، از همین الان به من کم محلی کنید. این بهترین راه است. جدی می گویم و بهترین راه را جلوی پایتان می گذارم.

ساتیام ادامه می دهد: نکته ی دیگری که می خواستم بگویم برای این است که سوء تفاهم به وجود نیامده باشد و زجرتان هم زیاد نشود. زمانی که من نقش عصبانیت را بازی می کنم و به طرف شما حمله ور می شو، به ذهن، عادتها و قبول هایتان حمله می کنم نه به شما. یک موضوع فردی برای کوبیدن شما نیست. با قسمتی از شما حرف می زنم که باید به او بگویم دیگر تحملی برایت ندارم، به سمت جلو برو. اگر این موضوع را در نظر داشته باشید، چنین موقعیت هایی را در آغوش می کشید. چه موقعیتی از این بهتر که هر دفعه این اتفاق، ذهن شما را کمرنگ و کمرنگ تر کند. یادم می آید شخصی به من می گفت ساتیام شما را به خدا مرا با چوب بزنید. من فقط چوب خوردن از شما را می خواهم.

ساتیام: البته عده ای از شما جزء افراد شب قبل نبودید. حتما به حضور شما در گروه، احتیاجی نبوده است. من اینقدر زمانی که شما نیستید، برایتان شادی می کنم که ممکن است خودتان هم باورتان نشود. به همه ی شما تبریک می گویم که رحمت خداوند تا این اندازه همراه شماست. این راه، صبوری می خواهد. یکی از مدیتیشنهایی که من می خواهم پنج شش ماه دیگر انجام دهید، "آیا من زنم یا مرد" می باشد. این مدیتیشن خیلی قدرتمندی است. مدتیست که من این مدیتیشن را رها کرده ام تا مدیتیشنهای دیگر خوب تکمیل شوند.

سوال: آیا مدیتیشن "اعتماد" هم مانند مدیتیشن "آیا با منی" و "استاپ"، در مدت زمان کوتاهی باید انجام گیرد؟

ساتیام: اگر وقت کافی دارید که در سکوت بنشینید و از آن لذت ببرید، چه همنشینی بهتر از این. ولی اصولا مدیتیشنی است که تمام مدت روز، چه وقت داشته باشید و چه نداشته باشید، با شما ارتباط دارد. یعنی اگر شما یک مصاحبه ی کاری با ریاستان دارید، قبل از اینکه وارد اتاقش شوید، این جمله را بگویید. نشستید و با او صحبت می کنید، برای یک ثانیه در چشمان او نگاه کنید و این جمله را بگویید. نتیجه ی این کار را نمی توان در این دنیا گنجاند.

سوال: تعداد مدیتیشنهایی که شما برای ما گفته اید، زیاد است. سوال من این است که این تنوع مدیتیشنهای فراخور هر شخصی به او داده می شود یا بستگی به درجه ی افراد دارد؟ مثلاً شما بگویید فلان مدیتیشن اصلاً به درد تو نمی خورد، یک مقدار که پیشرفت کردی، آن را به تو معرفی می کنم. یا اینکه هر دوی اینها با هم است؟

ساتیام: خودتان باید ببینید کدامیک از این مدیتیشنهای با طبیعت تان سازگار است. یعنی یکی از آنها را بردارید و با وفاداری با آن زندگی کنید. نتیجه ی تمام مدیتیشنهای یکی است. تنها مدیتیشنی که همه ی افراد با هر نفس باید انجام دهند، "استاپ" است. "استاپ"، متد زندگی کردن است. ولی انسان باید از بین مدیتیشنهای "حضور"، "آیا با منی" و "اعتماد"، یکی را بردارد و با استفاده از آن به جایی که باید برسد، برسد. همه ی این مدیتیشنهای راه ارتباط با خداوند هستند. زمانی که می گویم چیزهایی هست که نمی توانم الان بگویم، دلیل خودم را دارم. پیشرفت و گسترش در این راه، انتها ندارد. هر چقدر هم که انسان پیشرفته باشد، راه جدیدی سر راهش قرار می گیرد. در این صورت سکوت محض برای انسان باید راحت باشد و ارتباط فوراً برقرار شود. زمانی که این اتفاق افتاد، آمادگی برای قدم بعدی به وجود می آید. هنگامی که من با گروهی از مردم جلسه داشتم و مدیتیشنی برایم خلق می شد، مانند کودکی که باید در همان اتاق زاده شود برای همه، مدیتیشن را بیان می کردم با اینکه می دانستم به دردشان نمی خورد و حتی نمی توانند آن را انجام دهند. بعد از مدتی متوجه شدم اینقدر من موضوعات عمیقی به مردم می گویم که باعث ایجاد غرور در آنها شده است. آنها مانند طوطی ای شده بودند که فقط اطلاعات می گیرد و حتی در مورد ندای درون هم مرتکب اشتباه می



شدند. دو مرتبه همه را عقب کشیدم و گفتم اول باید راجع به عشق و خرد صحبت شود و بعد یکی یکی به آنها عمق بدهم. از نظر بابا "استاپ"، "اعتماد"، "آیا با منی" و عشق و آزادی چهار پایه ی خرد هستند و هنگامی که این چهار پایه را اجرا کردید، می توانید قصر و حتی خانه ی خدا را روی آن بنا کنید. زیرا هم ذهن تان آمادگی دفع افکار را پیدا کرده و هم با "خود" آشنایی پیدا کرده اید. بعد از این هر خردی که برای شما از دهان من بیرون بیاید، مانند آب روان وارد قلب تان می شود و حقیقت پیدا می کند. در ساختن پایه و اساس عجله نکنید چرا که اگر به اشتباه تصور کنید زمینه آماده است، باید دو مرتبه بازگردید، زمین را بکنید، شخم بزنید و سپس بذر بپاشید.

ساتیام: آه، مرسی.

ساتیام بعد از چند لحظه سکوت ادامه می دهد: آه! ای شری ساتیا سای بابا که همان "خود" هستی، ممنون که این شانس را به همه ی ما دادید تا دور هم جمع شویم. ممنون برای رحمتی که باعث شد همه ی ما در درس گرفتنتها، در "خود" دیدنها و در "خود" صحیح کردنها لذت ببریم. ممنونم که چنین مکان زیبایی به ما دادی. ممنون از اینکه هر قلبی اینجا آمد، مملو از عشق خداوند و پر از هدیه دادن به دیگران است. ممنون از اینکه کسانی را به طرف من فرستادی که نه تنها لیاقت عشق و خرد را دارند بلکه من خودم را خوشبخت می دانم که با آنها رو به رو می شوم. ممنونم برای محافظتی که از ما کردی.

ساتیام بعد از چند لحظه سکوت، تنبک ریتیریت را به گروه تهران هدیه می کنند.

سه شنبه بعد از ظهر – کنار دریا

شخصی گفت: می خواستم در حضور شما از مسئول جلسات مان برای از خودگذشتگی که برای ما انجام می دهد سپاسگزاری کنم. خدا شاهد است زمانی که من در ریتیریت رینو حضور داشتم، برایم مانند خواب بود اما این دفعه خیلی راحت حرفهای شما را دریافت می کنم.

ساتیام: در حقیقت زمانی که شما از ایشان تشکر می کنید، "خود" واقعیتان جلو آمده است. این تشکر حتما باید انجام گیرد. چقدر زیباست که این چند خواهر جسمی که در بین ما حضور دارند، با هم قدم برمی دارند، دور هم جمع می شوند، باژان می خوانند، مدیتیشن می کنند و می خندند. اینگونه موارد در یک فامیل به ندرت اتفاق می افتد.

یکی از خواهرها: همه اش از برکت وجود شماست. در این چند سالی که ما در حضور شما هستیم، ارتباط فامیلی ما بهتر شده است.

ساتیام: بله. اولاً خیلی ممنونم که از مسئول جلسات تان تشکر کردید زیرا ایشان با قلب پاک این کارها را انجام می دهند. حالا من می خواهم از گویی قدردانی کنم که واقعا با جان و دل برای شما وقت گذاشت و با اینکه کار طاقت فرسایی است، شبانه روز آرام و قرار نگرفت و با شما از عشقش صحبت کرد. نور او باعث شد که همه ی خانواده به هم بازگردند.

گویی: من هم خیلی از شما تشکر می کنم که با رحمت، عشق و فیض تان به فامیلم، باعث شدید که افراد به هم نزدیکتر شوند. قضاوتها حداقل شده و چیزهایی که قبلا وجود داشت، از بین رفته اند. من همیشه پاهای شما را بوسیده ام و حالا هم برای این نوری که به خانواده ام داده اید و مادرم را خوشحال کرده اید، پاهایتان را می بوسم.

ساتیام: بله می دانم که مادرتان خوشحال است. صد در صد. کدام مادریست که از شادی بچه هایش خوشحال نشود. کدام مادری راضی نیست زمانی که می بیند فرزندانش پشتوانه ی هم هستند، به هم محبت دارند و در عین حال روی خودشان کار می کنند.

شخصی گفت: هر خانواده ای از طلاق ناراحت می شود. به خصوص برای خانواده ی ما این موضوع، خیلی ناراحت کننده بود. وقتی از شوهرم جدا شدم، خواب دیدم خانمی با موهای بلند مشکی به من نگاه می کند و با آرامش می گوید ناراحت نباش، این زندگی بر تو حرام است. بعدها متوجه شدم که آن خانم، ساتیام بوده است. من این موضوع را برای مادرم تعریف کردم. مادرم در آن موقع زنده بود. او گفت آن خانم با موهای بلند و مشکی حضرت فاطمه است. بعد از شکست سنگینی که خوردم و حالا می فهمم که شکستی در کار نبوده است، متوجه شدم که آن خانم ساتیام بوده است و آن را به مادرم گفتم. او در خواب به من آرامش داد و در سفری که به آمریکا نزد ساتیام رفتم، ساتیام آرامم کرد و من با این آرامش برگشتم. همان قد بلند با آن موهای بلند مشکی. گفت آن زندگی بر تو حرام بوده است پس چرا ناراحتی؟ من بلافاصله آرام شدم. به طوری که خواهرانم از ناراحتی طلاق من خواب شان نمی برد اما من راحت و آرام می خوابیدم.

شخصی گفت: من مرتب در کلاسهای باژان خوانی و جلسه های الهی، شرکت می کنم. اما همیشه فکر می کردم چرا همه باید به پوتاپارتی بروند ولی من موفق نمی شوم سفری داشته باشم که سایی بابا را ببینم. این جریان مال هفده سال پیش است. شبی در خواب، مکانی دیدم که در آن باژان می خواندند. شیردی بابا در یک راهروی باریک که به سالنی ختم می شد، ایستاده بود. یک دفعه گفتم این خودش است. با همان لباسی که شما هم عکسی از آن دارید، ایستاده بود و به سمت مکانی مرا راهنمایی می کرد. جلو رفتم و از خواب بیدار شدم. همیشه برایم سوال بود که چرا من این همه به دیدن او می روم و او نباید بازدید مرا پس دهد. شبی که شما وارد شدید، دیدم که با پای خودش پیش من آمده است.

ساتیام: اشک من را در آوردید. دیدن شما برای من افتخار است. واقعا افتخار است.

ساتیام سکوت می کند و ادامه می دهد: این چند روز دنیا در یک رویایی است و ما در رویایی دیگر.

گویی: همیشه به ساتیام گفته ام در قرآن آیه ای است که می گوید: "فتبارک الله احسن الخالقین". این همیشه برایم مبهم بود و نمی دانستم چیست... درونم این ابهام را برایم بر طرف کرد. واقعا به خدا تبریک می گویم که ساتیام را....

گویی گریه می کند و ادامه می دهد: ممنونم عزیزم. من می دانم که چه تعداد قلب در این مکان لمس و شکوفا شده است... چقدر قلبها می خندند. خداوند به خودش تبریک می گوید. از شما برای عشق و قلب تان، صبر و تحمل و از خودگذشتگی تان سپاسگزارم. از همه ی درکی که به تک تک افراد، در هر مرحله ای که باشند می دهید، ممنونم. چه در مرحله ی نادانی، چه در مرحله ی متوسط. دستها و پاهایت را می بوسم عزیزم.

ساتیام: من هم مال تو را.

گویی: زمانی که پایان جلسات، در دست من وبوتی می ریزند، شکلی مانند ام و یا قلب به وجود می آید. امروز که آخرین روز جلسه ی الهیمان با بانوی حقیقت است، خدا شاهد است هنگامی که وبوتی به من دادند، شکلی درست شد که واقعا ساتیام بود که با موهای بلند نشسته بود و چیزی مانند شیپور در دهانش بود و صحبتها از آن بیرون می آمد. آن موقع

نمی خواستم مزاحم بقیه شوم، همه در حال خودشان بودند. این شکل، نشان دهنده ی درسها و حقیقتی بود که از دهان شما در این چند روز، در این ریتريت و البته همیشه بیرون می آیند و در هوا پخش می شوند. واقعا بذر عشق را در تک تک قلبها کاشته اید.

ساتيام می خندد و می گوید: همیشه هم به افراد جلسه تان می گوید از شکلی که برایتان درست شده عکس بگیرند و برای من بفرستند.

شخصی گفت: تجربه ی من در ریتريتها مثالی است که ساتيام همیشه می زنند. ايشان می گویند روزهای ریتريت مانند اسفنج می ماند، آنقدر آب در آن جذب شده که خودتان خبر ندارید تا زمانی که این آب، قطره قطره از اسفنج خارج می شود. سال بعد، در ریتريت بعدی متوجه اثرات این ریتريت می شوید. الآن چیزی نمی فهمید.

ساتيام: بله. دقیقا همین طور است. اینها همه کار خدا و نقشه ی او هستند. هیچ منظور شخصی در آن دخالت نداشته است. این منظور شخصی است که نقشه ی خداوند را به هم می زند. زمانی که انسان در این راه، قصد شخصی نداشته باشد و به دنبال پول، شهرت و مقام نباشد، مانند فلوتی می شود که از دهان خداوند نواخته می شود. حالا می خواهم در مورد قلب مادر با شما صحبت کنم.



ساتیام چند لحظه سکوت می کند و ادامه می دهد: قلب مادر، قلبی است که به خاطر مملو شدن از عشق، غیر قابل کنترل می شود و همیشه و همه جا عشقش را می ریزد. قلب مادر قلبی بود که بابا داشت و دارد. بابا به همه چیز و همه کس عشق می داد. عشق، عشق را می شناسد و هر زمان که عشق ما زیادتیر شود، بیشتر عشق الهی را درک می کنیم. با هیچ وسیله ی دیگری به غیر از عشق خود انسان، نمی توان قلب مادر را درک کرد یا از آن سودی برد. خوشبختانه همه ی ما این عشق را داریم و همیشه هم به نوعی این عشق را به خداوند داشته ایم. همان طور که بابا می گوید خداوند عشق است و عشق خداست، نورش عشق است و با این عشق بی دلیل و بدون هدف می شود او را شناخت. در عین حال، عشق بی هدف و ولگردی است زیرا هیچ هدفی ندارد و می تواند همه جا برود یا نرود. می دانم که ممکن است جدایی برایمان کمی مشکل باشد. اگر وقت نشد به شما بگویم، یادتان نرود با وجود اینکه خداوند از بدن من استفاده می کند تا حرفهای الهی را با شما تقسیم کند، هنوز هم موقتی هستیم. قلب شماست که تا ابد، تا گور با شما می آید. آن "خود" است که ابدی است و استفاده ای که از من می توانید بکنید این است که برای رسیدن به "خود" و اعلام بی نیازیتان و اینکه بدانید هر کجا بروید قدرت با شما یکی است، به صحبتهای من گوش دهید و سپس به آنها عمل کنید. منظور من آن قدرت بودن است، نه قدرتی که بتوانید کاری در دنیا انجام دهید. قدرت بودن با شماست. این هدف الهی است. همین. به همین دلیل است که زیاد به من وابسته نشوید و همیشه شوق چیزی را داشته باشید که به شما داده شده است. ممکن است در سال دو مرتبه همدیگر را ببینیم، ممکن است اصلا یکدیگر را ملاقات نکنیم. آخرین دفعه ای که پیش بابا بودم به من گفت: دیگر به این مکان نیا تا خودم به تو بگویم. (ساتیام می خندند). او دیگر نگفت که نزد او بازگردم. مدام گفتم بالاخره می گوید، اما نگفت. اصلا نیازی نبود. من بیهوده می رفتم و مکانی را در آشرام اشغال می کردم. این را واقعا می گویم. برای اینکه نیاز من را در دوازده دفعه ای که رفته بودم، بر طرف کرد. نیازم را بر طرف کرد. الان نیاز همه ی کسانی که رفته اند، بر طرف شده است. دوستم داشته باشید ولی وابستگی بیهوده نداشته باشید. برای اینکه وابستگی..... فقط تا جایی که لازم است و سرنوشت تان می گوید، در این کار پیش روید. وابستگی نداشته باشید زیرا هدف این درسها آزادی شماست. خیلی خوشحال باشید که چنین دورانی با هم داشتیم. به "خانه" بروید، با یک اشتیاق شدیدتر که آهان! من حالا بیشتر درک می کنم و تغییر کرده ام.

ساتیام چند لحظه سکوت می کند و ادامه می دهد: یک خواهش کوچک دارم. کسانی که دل شان می خواهد آن را انجام دهند. من برای سکوت به اتاقم می روم. اگر ممکن است شما هم نیم ساعت یا سه ربع با من سکوت کنید. منظور این نیست که یک جا بنشینید. می توانید راه بروید، می توانید زیر درختی مناجات کنید. می توانید مدیتیشن کنید، می توانید کتاب مورد نظرتان را بخوانید، می توانید فقط به طبیعت نگاه کنید. فقط گروهی با هم نباشید. شنا کنید یا به اتاق تان بروید. حرف زنید. در اتفاقات این چند روز تعمق کنید. کدام قسمت آن مهمتر از قسمت قبلی بوده است؟ کدام کلمه یا حرکتی بیشتر تکان تان داده است؟ یک یادآوری کوچک برای خودتان داشته باشید که سریع هم از ذهن تان نرود. نیم ساعت، یک ساعت، دو ساعت. هر چقدر دل تان خواست. بقیه هم وقتی ببینند تنها هستید، مزاحم تان نمی شوند.

سوال: می خواهیم بدانم مملکت ما در چه شرایطی قرار خواهد گرفت؟

شخصی گفت: سوال من این است که آیا باید نگران این موارد هم باشیم؟

ساتیام: اگر برای مملکت نگران باشیم، اشکالی ندارد چرا که سرزمین ماست و نسبت به آن تعصب داریم. اما این نگرانی باید باعث شود که وظیفه ی خودمان را درست انجام دهیم. یعنی چه از نظر اجتماعی، چه از نظر فکری، چه از نظر رفتاری و چه از نظر گفتاری برای مملکت مان صلح داشته باشیم. این تنها وظیفه ایست که ما نسبت به سرزمین مان داریم. بقیه ی اتفاقات دست خداست.

سوال: موضوعی مطرح شده است که بابا گفته در سال ۲۰۱۲ یک اتفاق عظیم رخ خواهد داد. نمی دانم این موضوع تا چه حد.....

ساتیام سوال را قطع کرد و گفت: اولاً من نمی دانم. دوماً از این حرفها زیاد گفته می شود. حدود پانزده سال پیش گفتند که دنیا را آب می برد. از طرف بابا برای همه ی مراکز نامه نوشتند که اصلاً به این حرفها گوش ندهید و به محض دریافت این نوع اخبار، آنها را در خاکروبه بریزید زیرا بابا اصلاً چنین حرفی نزده است. اگر بابا در شرایطی چنین صحبتی کرده باشد، برای یکی دو نفری بوده که در آن جمع حضور داشته اند و بیداری برای آنها لازم بوده است. این حرفها برای جمعیت نیست. اینها شایعاتی هستند که نباید به دیگران منتقل کرد زیرا اگر ترس زیاد شود، زمینه ی حوادث فراهم می شود. آنچه که من می دانم و تجربه ی شخصی خودم است، این است که ما باید خیلی شادی کنیم چرا که دنیا به طرف قلب مادر، انسانیت، صداقت و عشق واقعی می رود. همیشه این اتفاقات مانند زلزله و غیره بوده است. من اصلاً از آینده چیزی نمی دانم.

شخصی گفت: پس در این صورت ما چه نگران باشیم و چه نباشیم، اتفاقی که باید بیفتد، می افتد و نگرانی فایده ندارد.

ساتیام: صد در صد. می دانید دعای سمستالوکا چیست؟ منظور من تکرار سمستالوکا نیست، زندگی سمستالوکا را می گویم. یعنی همین قدر که ما به کسی آزار نمی رسانیم و با مدیتیشن "حضور"، انرژی الهی و حقیقت را به اطراف می دهیم. این سمستالوکا، واقعیت است. وگرنه هر چقدر بنشینیم و فقط این دعا را زمزمه کنیم و بعد از آن به اطرافیان زخم زبان بزنیم و یا به "خود" مان نرسیم و به ذهن اهمیت دهیم، چه فایده ای دارد؟ این همه مردم به کلیسا و مسجد رفته اند، به کجا رسیده اند؟ الان این موضوع یک مسئولیت شخصی است. هر کس باید خودش را اصلاح کند. تکرار این دعا خیلی خوب است. بابا هم به تکرار کردن آن اهمیت می دهد. حتماً بابا چیزی می داند که من نمی دانم ولی مطمئناً او هم دلش می خواهد این دعا فقط لفظی نباشد و در عمل هم به کار گرفته شود. امیدوارم همه ی ما این کار را انجام دهیم.

سوال: می توانیم بگوییم هر کسی با مدیتیشن "حضور" یا رفتار خودش می تواند دنیا را برای صلح آماده کند و اگر همه ی انسانها این کار را انجام دهند، صلح جهانی برقرار می شود؟

ساتیام: دنیای شما افکار شماست، دنیای دیگری وجود ندارد. شما قبل از دنیا هستید. کسی که شب می خوابد باعث به وجود آمدن خواب می شود. خواب، شخص را به وجود نمی آورد. در این صورت چون دنیای هر کدام از ما افکار خودمان است، "استاپ"، بازارمان را کوچک و کوچکتر می کند تا اینکه بازاری جز الهیت وجود نداشته باشد.

شخصی گفت: روزی در بازار، فردی به من انجیلی به زبان فارسی داد. آنها اعتقاد دارند که عیسی دوباره تجلی پیدا می کند. من در آن کتاب، علامتهای تولد دوباره ی عیسی را خواندم. ساتیام هم همیشه این حرف ها را می زدند اما درک من از این حرف این نیست که انسانی بیاید و بگوید من عیسی هستم، بلکه من فکر می کنم ضمیر آگاهی عیسی است که در تک تک انسانها تجلی می یابد. برای همین است که شما از کدهای عیسی خیلی استفاده می کنید.



ساتیام: بله. انرژی او بازمی گردد. به همین دلیل است که هر کدام از ما آمادگی داشته باشیم، حقیقت در آن ظهور پیدا می کند. منظور این نیست که عیسای دیگری بیاید. آن چیزی که دقیقه ی آخر روی صلیب، عیسی را عیسی کرد در دسترس ماست.

شخصی گفت: به همین دلیل است که در مذهب ما می گویند هنگامی که امام زمان ظهور کند، دنیا گلستان می شود. همان شخصی که در مورد عیسی صحبت می کرد گفت: یعنی عیسی در شما ظهور می کند نه اینکه انسانی بیاید و بگوید من عیسی هستم. منظور آگاهی عیسی است. درست مانند ساتیام.

ساتیام: به هر دو صورت می شود. یعنی کسانی می آیند که این خبر خوش را می دهند. مثل هزاران نفر دیگر. بابا می گفت فقط در آمریکا، یک میلیون انسان خودشناخته وجود دارد که هر کدام از آنها یک هدفی دارند. این افراد برای بشریت کمک هستند و همیشه حضور دارند. کسانی هم هستند که به کمک احتیاج ندارند و کمی سختی برایشان وجود دارد. نرم کردن این افراد سخت است ولی فرصت بسیار بزرگی است زیرا انرژی خیلی پایین آمده و خودش را آشکار کرده است. ولی چه فایده دارد که خودمان را زیاد درگیر این موضوع کنیم که چه کسی آمده، چه کسی می رود و چگونه می شود. از درسها استفاده کنید و جلو بروید. دقیقا همین طور است.

شخصی گفت: یک نفر در مورد امام زمان و زمانی که ایشان ظهور می کند با من صحبت می کرد. من به او گفتم شما می خواهید صبر کنید تا امام زمان بیاید و بعد راه خودتان را پیدا کنید. به نظر من ما باید تلاش خودمان را انجام دهیم و همان چیزی بشویم که امام زمان می خواهد تا در زمان ظهورش با هم یکی باشیم. ما نمی دانیم او چه زمانی می آید. پس وقت را از دست ندهیم و کار خودمان را انجام دهیم.

ساتیام: خبر خوش این است که همه ی ما زیر چتر همه جا حاضریم پس در این صورت نمی توانیم از آن جدا باشیم. از نظر فردی در این خواب، همگی بیدار می شویم. هیچ کس بالاتر از فرد دیگری نیست. اما نمره ای که دست مان است در بیداری و اتفاقات بعد از آن خیلی اهمیت دارد. اینکه در ردیف اول باشید یا ردیف آخر و به شما بگویند نان تمام شد، برو و یکدفعه ی دیگر بیا که نانوائی باز باشد.

سوال: منظور از نمره این است که حقیقت را دیده باشد ولی برای تشخیص آن هوشیار نباشد؟ خط آخر که می گویند باید بروی و دوباره بیایی چیست؟

ساتیام: نمی دانم. این سمبلی برای بیان موضوع است. مهم این است که تمرین کنید. راحتان کنم، راجع به کارما، دنیا و اتفاقاتی که می افتد زیاد فکر نکنید. ممکن است قبل از اینکه اتفاقی بیفتد ما رفته باشیم. آنوقت چه؟ آنوقت همه ی کنجکاوی ما هدر می رود. برای داشتن آرامش در این دوران فقط تمرین کنید. همه ی ما باید آرامش داشته باشیم.

شخصی گفت: چهار پنج سال پیش که مذهب را تمرین می کردم از ساتیام سوالاتم را پرسیدم. همیشه برایم سوال بودند و با تعمق کردن هم به جواب نرسیده بودم و معنی آنها را نمی فهمیدم. باید داستانی را می گفتم و بعد سوالم را مطرح می کردم. در تمام مدت ساتیام سکوت کرده بودند و فقط گوش می دادند. خوشحال بودم که بهترین جواب را به من می دهند و من تا آخر عمر راحت می شوم. در آخر، ساتیام به من گفتند به تو چه! خدا شاهد است که این "به تو چه"، برای من مانند نور خورشید روی ابر بود.

سوال: ساتیام جان کارما یعنی چه؟ آیا کارما، همان گناه است؟

ساتیام: نه. کارما یعنی عمل.

سوال: منظور از عمل، عمل مثبت است یا منفی؟

ساتیام: عمل. هر نوع عملی. راه رفتن، نفس کشیدن همه کارما هستند. دیدن اقیانوس یک کارماست زیرا کاری انجام می دهید که چشم تان می بیند. تمام اجزای بدن، زمانی که من اینجا در سکوت نشسته ام، کارما انجام می دهند. اشتباه در اینجاست که کارما را یک هیولا کرده ایم و غصه ی آن را می خوریم. شما را نمی گویم، منظور من کسانی است که این کار را می کنند. آگاهی داشتن نسبت به کارما به عنوان اصلی که هر کاری انجام دهید نتیجه ی آن را می گیرید، برای کسانی که اهل خرابکاری در جامعه هستند، فلسفه ی خوبی است.

شخصی گفت: برای اینکه بترسند و خرابکاری نکنند.

ساتیام: نه. برای اینکه تعمق کنند و ببینند که از هر دست بدهی، از همان پس می گیری. منظور، برای خوبی کردن است. بعد از آن همه خیرخواه می شوند. اما برای کسانی که در راه خودشناسی هستند، کارما بی مفهوم می شود زیرا ما سرمان را پایین انداخته ایم و در حال شناسایی خودمان هستیم. دیگر چه چیزی احتیاج داریم؟

سوال: یعنی حتی به خوبی کردن هم نیاز نداریم؟

ساتیام: خوبی کردن به دیگران، خود جوش است. نمی توانید جلوی آن را بگیرید. به ذات و طبیعت اصلی تان که همان "بودن" است، باز می گردد. دیگر تصمیم نمی گیرید کار خوب انجام دهید. چه کاری انجام دهید و چه کاری انجام ندهید، مردم از "بودن" تان استفاده می برند و شما نمی دانید چرا.

سوال: چه خوب باشد و چه بد؟

ساتیام: نه. دیگر اصلاً از این حرفها گذشته است. شخصیت، جای خودش را دارد. خوب و بد دیگر مفهومی ندارند. حتی اگر یک انسان روحانی، کاری انجام دهد که به نظر افراد جامعه بد است، مطمئن باشید کار درستی انجام داده ولی شما متوجه آن نیستید چرا که چنین شخصی دیگر در طبقه ی خوب و بد نیست، در طبقه ی خالص بودن است. کار خالص نمی تواند ناخالص باشد حتی اگر به نظر ما ناخالص باشد. قوانین برای ماست، همه ی اینها برای کسی که حقیقت را می داند، زائد است. کسی که به چنین مرحله ای برسد، واقعا رهاست.

سوال: ساتیام جان، چنین شخص خودشناخته ای، ممکن است کاری کند که به نظر دیگران بد باشد؟

ساتیام: بله. خیلی امکان دارد که یک انسان روحانی چنین کاری انجام دهد. حتی گاهی اوقات کاری می کند که شما بدتان بیاید. قضاوت کنید و پدر خودتان را آنقدر در آورید، کلافه شوید و بعد نهایتاً تسلیم شوید. حتی ممکن است جنایتی انجام دهد که البته شما آن را به صورت جنایت می بینید ولی همان جنایت ممکن است کمک بزرگی به جامعه باشد. هنگامی که خداوند جنگی به وجود می آورد و میلیونها نفر از بین می روند، جنایت نمی کند؟ مگر همه چیز خداوند نیست؟ جنگ می شود و هزاران نفر کشته می شوند، پس خداوند جنایتکار است. نه! خدا، خداست. چگونه

می توانید کسی که خداوند را درک می کند، قضاوت کنید و خداوندی که همه ی این کارها را انجام می دهد، قضاوت نکنید؟ این بازی می شود. پس قبول و باور است. این موضوع گسترش می دهد.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: حسابی خودم را گیر انداختم. می ترسم اگر کمی دیرتر به این موضوع خاتمه دهیم، حسابی پشیمان شویم.

شخصی گفت: در اینجا ممکن است سوء تفاهمی پیش آید. شما در مورد انسان خودشناخته صحبت می کنید. ولی این درست نیست که اگر قبل از اینکه انسان خودشناخته شود و ارتباط دائمی با حقیقت داشته باشد و مرتکب جنایتی شد، مشکلی نداشته باشد. همه ی اینها در مورد انسان خودشناخته است.

ساتیام: اولاً که چنین انسانی جنایت نمی کند. من دارم به شما می گویم انسان خودشناخته. خودم را نمی گویم. یک آدم خودشناخته که با خداوند در همه ی سطح ها یگانگی دارد، دیگر نه شخصیت است و نه از آن این دنیا. قضاوتش نکنید. اگر عصبانی شود، دلیل دارد. اگر عشق می ورزد، دلیل دارد. اگر جنگ راه می اندازد، دلیل دارد. همه ی کارهایی که انجام می دهد از روی حکمتی است که ما نمی بینیم و نمی دانیم. یعنی ماورای درک ماست. ولی به ندرت چنین چیزی پیش می آید. به شما بگویم که هر کسی هم به این مقام نمی رسد که کارها از طریق او اتوماتیک وار انجام شود. ما هنوز زیر چتر قانون هستیم.

شخصی گفت: من اول فکر کردم در مورد کسانی صحبت می کنید که باعث ایجاد جنگ می شوند.

ساتیام: دلیل اینکه هر چقدر بیشتر گسترش پیدا کنیم قضاوت مان کمتر می شود، این است که متوجه می شویم هر کسی یک نقشی بازی می کند. گاهی اوقات کسی را می بینیم که نقش بدی دارد اما انسان فداکاری است. زمانی که یهودای بیچاره، عیسی را به چند سکه طلا فروخت، نقش اش این بود. مردن عیسی، همان زنده بودنش است.

سوال: یهودا را کشتند؟

ساتیام: خودش را دار زد. ببینید از یک درجه ی آگاهی که من می گویم و ممکن است هنوز آن را تجربه نکرده باشید، نگاه کنید. قوانینی در آفرینش هست که اگر به آنها عمل نکنید، به وسیله ی خودتان و کاری که انجام شده است، جزایش را می گیرید. هر چقدر قوانین در این درکی که چه هستید، که هستید و دنیا چیست برای شما حل شود، برای شما بی معنی می شوند و قضاوت از بین می رود. قوانین خیلی مهم است، قوانین آفرینش خیلی مهم است. مذهب خیلی مهم است. همه ی این قوانین برای بازار خیلی مهم است. ممکن است برای بعضی ها مهم نباشد و برای برخی مهم باشد.

آخرين شام – سه شنبه شب



ساتیام در آخرین ضیافتی که همه ی افراد دور هم جمع بودند گفتند: با لیوانهای بلند، در درجه ی اول می خواهم از خداوند به خاطر برکتی که برای یکایک ما دارد تشکر کنم که چنین مکانی با چنین افرادی و چنین قلبهایی برای ما انتخاب کرد. خیلی خوشحالم که خاله جانم و همسر ایشان همراه ما بودند. افتخار می کنم که در جلسات، هر دوی شما همراه ما بودید. در ضمن می خواستم از همه ی کسانی که برای این سفر الهی برنامه ریزی کردند، تشکر کنم واقعا برنامه ریزی برای این تعداد، کار بسیار سختی است. می خواهم از یکایک شما تشکر کنم که با قلب باز آمدید و من را پذیرفتید. امیدوارم زمانی که باز می گردید، این رحمت به همین صورت ادامه پیدا کند. نه تنها برای خودمان بلکه برای اطرافیان مان و هر کسی که زندگی ما را لمس می کند. واقعا خودم را خوشبخت می دانم که امشب بین شما هستم و از همه ی شما برای همه ی هزینه هایی که کردید تا یکدیگر را ملاقات کنیم، متشکرم.

(همه برای ساتیام دست زدند.)

مسئول جلسه: می خواهم مطلبی برایتان بخوانم.

ساتیام: حتما. بخوان.

مسئول جلسه: ساتیام عزیزم، ساتیام عزیزم، من هیچ چیز آماده نکرده بودم که در شب آخر برایت بگویم. نمی خواستم برایت کلیشه بنویسم. نگران هم نبودم که چرا دست خالی هستم. دعا هم نکردم که چیزی بر من الهام شود تا آن را برایت بازگو کنم. اما در آن یکی دو ساعت سکوت بعد از ظهر که تو ما را به آن دعوت کردی، این جملات بر من سرازیر شدند و من آنها را به پایت می ریزم.

ساتیام زیبایم، عشق من، فقط یک قلب مادر حقیقی می تواند از تمام وجودش مایه بگذارد، مسیر همیشگی زندگی خودش را تغییر دهد، بی خوابی بکشد، به بدنش سختی دهد و بر خلاف طبیعتش حرکت کند تا فرزندانش ذره ای بیشتر در صلح و آرامش زندگی کنند. فقط یک قلب مادر حقیقی است که حتی قطره ای آگاهی بیشتر هم در فرزندانش قلبش را تکان می دهد، خوشحالش می کند و برای همان گسترش کوچک اشک به چشمانش می آید.

ساتیام بی انتها، به خاطر همه ی گسترشی که در سکوت به ما هدیه می کنی، سپاسگزارم. به خاطر آن لحظاتی که در سکوت، باران عشق و رحمت آگاهی ات را بر ما سرازیر می کنی، سپاسگزارم. به خاطر آن لحظه که امیدواری این رحمت توسط ما دریافت شود، سپاسگزارم. به خاطر حضورت که بدون هیچ کلامی قلب مان را باز می کند و "خود" را نمایان می کند، سپاسگزارم.

از بابا سپاسگزارم. پاهایش را می بوسم. چون تو را انتخاب کرد. چون می دانست "خودش" را پیدا کرده است و در شکل دیگری می تواند پیغامش را ساده تر، روان تر، قابل فهم و درک تر و سریع تر به ما برساند. ما خوشبخت روزگاریم. از هستی سپاسگزارم که چه خواب بی نقصی را شکل داد. خوابی که در آن هم عشق هست، هم آزادی، هم بیداری و هم خواب.

این لحظه کامل است و این لحظه بی نقص است. ما همیشه با هم هستیم و ما جدا ناپذیریم. چه آن را بدانیم و چه اما و اگر و شاید مانع دانستن مان شود. ما همیشه با هم هستیم و همیشه یگانگی مان را در عمق وجودمان جشن می گیریم. دستهای زیبایت را می بوسم.

(همه برای ایشان دست زدند).

ریچارد: به سلامتی همه تان می خواهم مطلبی بگویم.

به سلامتی ساتیام، که به همه ی ما کمک می کند و همه ی ما را به "خود" درون راهنمایی می کند. کاملاً ما را بدون خودخواهی راهنمایی می کند. از تک تک شما فقط یک چیز می خواهد که به طور فردی، هر چیز و ابزارهایی که به شما داده است را تمرین کنید، این ابزار شما را به "خود"تان می رساند. این به سلامتی ساتیام و "خود" درون است. برای هر کدام از شما که شما را به اینجا آورد تا به هدف نهایی زندگی برساند .

(همه برای ریچارد دست زدند).



سه شنبه شب – کنار استخر

سوال: گویی یعنی چه؟

ساتیام: به زبان سانسکریت، یعنی عاشق خداوند. حقیقتش را بخواهید گویی عاشق خداوند نیست. گویی به کسانی می گفتند که همیشه کنار کریشنا بودند و شیردوش بودند. چون آنها عاشق کریشنا بودند به عاشق معروف شدند در حالیکه اصل معنی، شیردوش است. زمانی که گویی ها برای فروختن شیر می رفتند، تمام مدت به فکر کریشنا بودند و فروش شیر را از یاد می بردند و دوباره با شیرها بازمی گشتند.

گوپی: کریشنا آنها را مجبور می کرده که بروند و گوپی ها همیشه با گریه و زاری از پیش او می رفتند.

ساتیام: حتی موهایشان را می کردند. دفعه ی آخری که در هندوستان بودم، بابا به من گفت که در زمان کریشنا گوپی بوده ام.

ساتیام خطاب به جوانان حاضر در جمع گفتند: بچه های جوانی که در کنفرانس تلفنی هستید، خیلی دلم می خواهد کنفرانس را گرم کنید و به آن ادامه دهید. می دانم که خیلی هم از این کنفرانس لذت می برید. تلاش کنید کنفرانس را پرورش دهید تا هر دفعه موثرتر و وسیع تر از دفعه ی قبل شود. با اشتیاق و شادی جدید در کنفرانس شرکت کنید و تجربیات تان را با دیگران سهیم شوید. اگر این کنفرانسها اجباری باشد، اصلا فایده ای ندارد. من هم زمانی که علاقه ی



شما را می بینم جذب آن می شوم و همراه شما در کنفرانس شرکت می کنم.

جوانان حاضر از حمایت ساتیام ابراز خوشحالی کردند. زمان کنفرانس جوانان با زمان ریتیرت یکی بود و کنفرانس ایشان با حضور ساتیام برگزار شد.

شخصی گفت: افراد شرکت کننده در جلسات ما، مسن هستند و اکثرا در عضوی از بدن شان درد دارند. هنگامی که زمان پخش کردن وبوتی می شود، همه مشغول زانو، کمر و می شوند. حالا هم که وبوتی کم شده است و دیگر یک قاشق بیشتر نمی دهند. قبلا قاشق، قاشق پخش می شد ولی حالا به اندازه ی یک انگشت است.

ساتیام می خندد و می گوید: اگر در جلسات این گروه انگشت تان را بالا نگه دارید، فوراً یکی می آید و وبوتی تان را می قاپد. همیشه نیم ساعتی طول می کشد تا وبوتی را به خودشان بمانند.

شخصی گفت: در لس آنجلس، همیشه جوان ترین کسی که در مرکز سای بابا هست وبوتی را پخش می کند. همه به یکدیگر نگاه می کنند تا ببینند جوان ترین شخص حاضر در جلسه کیست. اگر بچه های هندی نیابند، من وبوتی را پخش می کنم چون بقیه مسن هستند. خیلی دوست دارم مسئول پخش وبوتی شوم. ما در جلساتمان با قاشق وبوتی می دهیم.

ساتیام: بچه ها خیلی وبوتی دوست دارند. من هم در مرکز خودمان گفته ام کمتر از قبل وبوتی بدهند. وبوتی کمیاب شده و در عین حالی که من بسته بسته از آن دارم ولی در جلسات کمتر از قبل می دهیم.

شخصی که در آخرین گردهمایی با ساتیام وبوتی را پخش کرد گفت: من هیچ موقع از وبوتی استفاده نمی کردم و حتی علاقه ای به پخش کردن آن هم نداشتم. اتفاقی که امروز در جلسه افتاد خیلی برایم جالب بود. شما از من سوال کردید

که وبوتی داریم یا نه. من پاسخ شما را دادم و همین طور نشستیم تا اینکه شما به من گفتید پاشو و به بقیه وبوتی بده و این باعث علاقه ی من به وبوتی شد.

ساتیام می خندد و ادامه می دهد: چند شب قبل، حدوداً ساعت دو نیمه شب من از اتاقم بیرون آمدم. گروهی از شما در لابی هتل نشسته بودید. یک نفر مقابل من و بقیه پشت به من بودید. شخصی که مقابل من بود در حال پرسیدن سوالاتی در مورد عشق به گورو بود. زمانی که چشم اش به من افتاد، جیغ کشید. همه از او پرسیدند چرا جیغ می کشی و خودشان هم تا من را



دیدند همین کار را کردند. خیلی جالب بود. خود من هم ترسیده بودم چه برسد به شما.

شخصی گفت: ساتیام جان، من همیشه قبل از سفر به شما می گفتم جانم به لب می رسد تا زمان سفر برسد اما می دانم مدت زمانی که کنار هم هستیم مانند چشم بر هم زدنی خواهد گذشت.

ساتیام: بله. بله در ایمیلهایی که برای من می فرستادید، به این موضوع اشاره می کردید. اما روزها خیلی مفصل و پربار بودند. به همه ی کارهایمان رسیدیم. مثل اینکه در روز خیلی وقت داشتیم..... صبحانه، ناهار، بعد از ظهر، شنا، شام در رستوران، همه جا در کنار هم بودیم. در میدان دور هم جمع شدیم. در پله های مقابل اتاق ما هم دور هم بودیم.

(ساتیام می خندد)

همان شخص ادامه می دهد: ولی اصلا باورم نمی شود این روزها گذشته باشند. خیلی برایم پربار بود و چیزهای زیادی آموختم. همه ی این اتفاقات مثلاً.....

ساتیام: مثلاً در عرض پنج دقیقه رخ داد. ولی به شما بگویم هفته ها هر کجا باشید خیلی زود می گذرند. زمانی که آمریکا هستم، می بینم چهارشنبه است و در چشم به هم زدنی چهارشنبه ی بعدی می آید. روزها وحشتناک می گذرند.

ساتیام بعد از چند لحظه ادامه می دهد: اصولاً روزهای ریتريت خیلی زود می گذرند. مثل اینکه اصلاً زمانی وجود ندارد. نمی فهمیم چه موقع شب شد و کی روز می شود. توجه کردید مثل اینکه دنیایی برایمان وجود نداشت؟ آدمها را نمی دیدید. اصلاً هیچی وجود نداشت. فقط هر از گاهی به دریا و مناظر نگاه می کردیم. واقعا در این شش روز برای ما دنیایی وجود نداشت. فامیل را هم فراموش کرده بودیم. من حتی جمعیت را نمی دیدم.

همه ی افراد با این نظر ساتیام موافق بودند و گفتند که برای آنها هم بازاری وجود نداشت و روزهای هفته هم به فراموشی سپرده شده بودند.

ساتیام: بله. هیچ نوع بازاری وجود نداشت. چقدر لذت بخش است زمانی که بی چمدان سفر کنیم. شش روز گذشته است و به آینده نرفتیم. حتی روزی هم که به گردش در شهر بدروم رفتیم، زورکی بود. غذای روح، انسان را شارژ می کند. دلم می خواهد تمام مادرانی که اینجا حضور دارند، یک نسخه از صحبتیهایی که کنار آتش در لیک تاهو در ریتريت رینو داشتیم، داشته باشند. می دانم یک نسخه از آن هم در وب سایتمان است. آن موقع در مورد مادرها صحبت می کردیم. خیلی جالب بود. باران می آمد ولی ما خیس نمی شدیم. کنار آتش، نزدیک به یکی از معروف ترین رستورانها می رقصیدیم. هیچ کس ما را نمی دید. حتی کسی به ما تذکر نداد که کارتان خطرناک است.

یکی از افرادی که در آن ریتريت حضور داشت گفت: عده ای از ما ایستاده بودیم و یک عده مان دور آتش نشسته بودیم. آتش داغی بود ولی ما نمی سوختیم.

ساتیام: قسمتی از آن صحبتها در این مورد بود که انسان از هیچ جوانی نباید نا امید شود. تمام جوانها قابلیت و گنجایش خالص بودن را دارند. همه ی آنها.

شخصی گفت: ساتیام جان. با این درسهایی که شما می دهید، مسن ترها هم قابلیت باز شدن قلب هایشان را دارند چه برسد به جوانها. من با چشمان خودم چنین چیزی را دیده ام.

شخصی گفت: قلب جوانهای بسیاری باز شده که همه مثالهایی از درسهای شما هستند. جوانهایی که واقعا زندگی شیرینی به آنها بخشیده اید.

ساتیام: خداوند این کار را کرده است. من فقط یک وسیله بوده ام.

ساتیام از یکی از افراد خواستند که ابتدا به قلب اش برود و سپس با صدای دلنشین اش باژان "امشب سخن از ساقی و میخانه گویم سایی" را برای دل ایشان بخواند. زمانی که باژان به پایان رسید ساتیام از همه ی حاضرین خداحافظی کردند.

در اینجا ریتريت الهی با قلب مادر عزیزمان ساتیام نازنین به پایان رسید و این پایان زیبا، شروع زندگی جدیدی برای همه ی ایرانیان بود.

با عشق فراوان برای معلم الهی و قلب مادر عزیزمان.

حلقه ی سکوت مقابل اتاق بانوی حقیقت و شادی ایشان از دیدن جویندگان حقیقت
ساعاتی قبل از رفتن بانو



