

ملاقات باشکوه

ست، ریتیریت اوکراین
۲۴-۱۴ شهریور ۱۳۹۵

به نام خداوند

تمام عشق و تمام رحمت



ملاقات باشکوه

فهرست

استفاده از ریتریت ۱

عشق ۳

روابط زن و مرد ۱۵

روابط خانوادگی (نسخه‌ی شخصی) ۱۷

بلاغ الهامی از نازنین ۱۹

جلسه‌ها ۲۵

دیسپلین در کمک کردن ۳۱

جوانان ۳۷

جلسات مطالعاتی و گفتگوهای الهی

سوال و جواب ۴۸ الهامی از نازنین ۴۳

پرسش و پاسخ در مورد جبر و اختیار ۵۱

سوال و جواب ۳۵ الهامی از نازنین ۵۵

سوال و جواب ۳۲ الهامی از نازنین ۶۵

سوال و جواب ۴۵ الهامی از نازنین ۷۳

سوال و جواب ۲۰ الهامی از نازنین ۸۱

تمرین توجه و تمرکز به دیدن یا شنیدن ۹۱

سرزنش کردن ۹۵

خلوص نیت ۱۰۱

ذهن، افکار، متفکر ۱۰۵

تعمق ۱۱۱

سوال و جواب و موضوعات مختلف ۱۱۵

ست از خودشان می‌گویند ۱۳۱

داستان هفت کودک در الهامی از نازنین ۱۳۵

خداحافظی ۱۳۷

در تاریخ ۱۱ نوامبر سال ۲۰۱۰ (۲۰ آبان ۱۳۸۹) ست اعلام کردند که کلیه کسانی که در گروه سنی هفده تا سی و پنج سال هستند در ایران و آمریکا می‌توانند با هم کنفرانس تلفنی داشته باشند و در این کنفرانس‌ها با حضور ست یا بدون حضور ایشان در مورد درک، تجربه و سوال‌هایشان در این راه صحبت کنند. در تاریخ ۹ ژانویه ۲۰۱۱ اولین کنفرانس تلفنی برگزار شد و این برنامه هر ماه به طور مرتب تکرار می‌شد و ست غالباً در کنفرانس‌ها حضور داشتند. ست نام این گروه را "بنیاد سحرگاه الهیت"^۱ گذاشتند و از آن به بعد اسم مخفف این گروه اف.دی.ای نامیده شد. در دسامبر ۲۰۱۳ اعضای گروه درخواست کردند که علاقمند هستند این کنفرانس‌ها هر هفته برگزار شود و یکشنبه‌ی هر هفته در کنفرانس تلفنی در خصوص صحبت‌های ست که در کنفرانس ماهیانه داشتند با هم صحبت کنند و درک و تجربه‌شان را در ماه بایکدیگر در میان بگذارند. در ضمن بعد از گذشت دو سال از شروع کنفرانس‌ها برنامه‌ی کنفرانس‌های ماهیانه به جای تلفنی به صورت ویدیویی برگزار می‌شود. نه ماه بعد از اولین کنفرانس تلفنی در سپتامبر ۲۰۱۱ اولین ریتیریت بودروم برگزار شد و همه‌ی عاشقان ایران ست را برای اولین بار حضوراً ملاقات کردند. یک سال بعد از آن در سپتامبر ۲۰۱۲ دومین ملاقات حضوری صورت گرفت و اما در سال ۴ سپتامبر ۲۰۱۶ به مدت یازده روز در کشور اکراین ملاقات سوم فقط برای گروه جوانان برگزار شد. این کتاب خلاصه‌ای از جلسات مطالعاتی و صحبت‌های ست در ریتیریت اوکراین است.

این گردهمایی برای هر یک از ما تجربه‌ی ملموس و عمیقی از حضور راهنمایمان در زندگی روزمره بود. اینکه چگونه بتوانیم الهیات و بازار را در هم ادغام کنیم. ما با ایشان یازده روز زندگی کردیم و هر یک با کوله باری سبک‌تر به خانه‌هایمان بازگشتیم و هنوز که هنوز است بعد از گذشت سه سال از این ملاقات بهره می‌بریم.

با قدردانی بی‌انتهای حضور الهی ست در زندگی‌مان و این راه الهی

¹ foundation of divine era

استفاده از ریتريت

ست برای همه‌مان توضیح می‌دهند که چطور می‌توانیم این دوران را به بهترین نحوه بگذرانیم. ایشان می‌گویند که در این مدت سعی کنیم که هشیار باشیم و ببینیم که چطور می‌توانیم از وقتمان بهترین استفاده را ببریم، خلاقانه کارهای غیر مترقبه را جاگزین برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی‌مان کنیم و برخلاف عادت‌هایمان عمل کنیم و بی‌هدف، وقت گذرانی نکنیم. ایشان می‌گویند نگاه کنیم و ببینیم که چه کاری دوست داریم انجام دهیم و آن را خیلی ساده با گروه به اشتراک بگذاریم؛ اینکه بنویسیم، آواز بخوانیم، پیاده‌روی کنیم، صبح زود بیدار شویم، به تماشای طلوع و غروب آفتاب برویم، در رودخانه بنشینیم، ورزش کنیم، به جز جلسات صبح و عصر در هر مکان و زمانی سادسانگ داشته باشیم، در طبیعت مدیتیشن کنیم و در هنگام پیاده‌روی و گشت زدن در طبیعت همگی بر روی یک جمله تعمق کنیم، ایشان از همگی‌مان می‌خواهند که "هنر زندگی کردن" را در تار و پود کارهای روزانه‌مان بیافیم. ایشان اضافه می‌کنند که خواست و تلاش ما برای استفاده از این دوران کمک می‌کند تا بتوانیم از ایشان بیشتر بهرمند شویم. ست از همگی ما می‌خواهند که این حرف‌ها را بگیریم و با آن بدویم و ادامه می‌دهند: فراموش نکنید که تمام چیزهایی که در اینجا وجود دارد، هوای تازه، جای خوب، منظره‌ی زیبا و... هیچ کدام اتفاقی نبوده است و از طرف خداوند به ما هدیه داده شده. از زمانی که ایده‌ی این مسافرت آمد، کارهای دعوتنامه و ویزا انجام شد، سوار هواپیما شدیم حتی دود آتش، صندلی‌ها و متکاهای راحت و اتومبیلی که کولر دارد و غذایی که خورده می‌شود، همه چیز هدیه‌ای بوده برای خلوص نیتمان. حتی اگر به ریزه کاری‌ها هم توجه کنید می‌بینیم به آن نتیجه‌ای که می‌خواستیم رسیده‌ایم. نتیجه چیست؟ اینکه صلح داشته باشیم، آب و هوا خوب باشد و بتوانیم لذت ببریم. اکنون همه‌ی این‌ها را داریم.

نتیجه حال است، آینده نیست، هیچ نتیجه‌ای در آینده وجود ندارد؛ باورتان می‌شود؟ ولی همه به دنبال نتیجه در آینده می‌گردند.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ایشان در این زمینه ادامه می‌دهند: در این دوران همه‌مان باید خیلی خیلی به یکدیگر کمک کنیم؛ شما به من و من به شما. ما باید نهایت استفاده را از این فرصت ببریم. من می‌خواهم در این مدتی که با هم هستیم کارهای روزانه‌مان را هم انجام دهیم؛ وقتی در رینو کسی به دیدن من می‌آید هم به همین شکل است یعنی به لیست برنامه‌ی روزمان جلسات مدیتیشن، سادسانگ و دوره‌می هم اضافه می‌شود چون من نمی‌خواهم بین دورانی که با من هستید و زندگی عادی‌تان تفاوت زیادی وجود داشته باشد، می‌خواهم یاد بگیرید که فعالیت‌های زندگی و انجام مسئولیت‌های زندگی باعث بدبختی‌تان نمی‌شود؛ به همین دلیل همه کارهایی که ممکن است در زندگی روزمره‌تان انجام دهید را اینجا با هم انجام می‌دهیم یعنی در عین حال که به گردش می‌رویم، غذا درست می‌کنیم و...، خردی که می‌شنوید را به یاد بیاورید یا ببینید هر اتفاقی می‌تواند یادآور چه خردی برایتان باشد یا اینکه خودتان را نگاه کنید؛ وقتی در حال کار کردن و یا گردش و تفریح هستید خودتان، ذهنتان و عکس العمل‌هایتان را نگاه کنید. کسانی که بیشتر با من هستند می‌دانند که من تمام مدت خودم را نگاه می‌کنم؛ نه فقط خود را، حالت‌های خود را، عکس العمل‌های خود را، افکار خود را. در این دوران هوشیارتر و زیرک‌تر باشید. به این شکل می‌توانیم از فرصتی که با هم داریم استفاده ببریم.

اوکراین، ۷ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

عشق

یکی از جوانان که برای اولین بار است ست را می‌بیند عشق شدیدی را احساس می‌کند و همین طور اشک‌هایش جاری می‌شود و نمی‌تواند خودش را کنترل کند، ست به او می‌گویند: عشقی که تجربه می‌کنی چیزی است که به خاطرش به این دنیا آمده‌ای، از آن این دنیا نیست بنابراین نمی‌توانی آن را با ابزار این دنیا کنترل کنی؛ می‌خواهی گریه کنی گریه کن، می‌خواهی زار بزنی زار بزنی، می‌خواهی بی‌هوش شوی بی‌هوش شو، من هم چنین دورانی را گذرانده‌ام، البته هر وقت این حالت برایت زیاد بود، خودت را با کارهای دنیایی سرگرم کن مثلاً دوش آب سرد بگیر یا با یکی از دوستان تلفنی در مورد زندگی روزمره‌ات حرف بزنی اما بدان این عشقی نیست که تو مسئولش باشی؛ تو اصلاً مسئولیت این عشق را نداری. تو برای دریافت این عشق پخته و رسیده هستی و به همین دلیل این عشق در تو وجود دارد. این عشق همه‌ی چیزهایی که در زندگی برایت خیلی دشوار بوده و می‌توانست همچنان دشوار بماند را می‌سوزاند و از بین می‌برد. نتیجه‌ی این عشق خورد شدن اراده‌ی شخصی و از بین رفتن منیت است و چنین نتیجه‌ای واقعاً کمیاب است.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

این جوان از شدت گریه سردرد گرفته است و ست خطاب به او می‌گویند: سردرد تو به این دلیل است که جلو گریه کردنت را می‌گیری؛ این کار در ذهنت فشار مثبت و منفی به وجود می‌آورد. بگذار قطره‌های اشک به آرامی بیایند و به هیچ وجه جلوی اشک‌هایت را نگیر. زمانی که اشک‌هایت جاری می‌شوند بنشین و بگذار به آرامی بیاید. زمانی که گریه به تو اجازه نمی‌دهد صحبت کنی برای مدتی صحبت نکن و وقتی آرام‌تر شدی صحبت کن. گریه کردن باید برایت مثل آب خوردن باشد؛ مثلاً

وقتی در حال آب خوردن هستی و نمی‌توانی حرف بزنی، خُب حرف نزن و بعد از اینکه آب خودنت تمام شد، شروع به صحبت کردن بکن. اشک‌های تو برای من خیلی زیباست برای اینکه می‌دانم من دریافت کننده‌اش نیستم. دریافت کننده‌ی اشک‌های تو بدن من نیست. آنچه دریافت کننده‌ی اشک‌های توست خیلی بزرگ‌تر از این بدن است. اگر دریافت کننده‌ی این اشک‌ها من بودم از این حالت خجالت می‌کشیدم و می‌گفتم اصلاً به خاطر من اشک نریز. من مسئولیت این حالت‌های شما را به عهده ندارم و به همین دلیل می‌گویم اگر می‌خواهید گریه کنید جلوی خودتان را نگیرید و اجازه دهید اشک‌هایتان سرازیر شود.

این جوان معذب است که گریه کردنش باعث ناراحتی دیگران شود و ست در جواب به او می‌گوید که هیچ اشکالی ندارد و لازم نیست به این موضوع فکر کند و باید در این مورد خودخواه باشد. ایشان می‌گویند که وقتی این حالت‌ها در ما وجود دارد باید اجازه دهیم مانند قسمتی از زندگی‌مان باشد، نه چیزی که با زندگی‌مان در تضاد است؛ این گونه آرامش بیشتری خواهیم داشت.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست در همین موضوع خطاب به همه ادامه می‌دهند: وقتی شما عاشق من هستید بدانید که واقعاً عاشق "حقیقت" هستید، این عشق حقیقی است و این راه حقیقی است بنابراین به هیچ وجه گمراه نخواهید شد. تعداد افرادی که در گروه ما هستند کم است زیرا من رحمت خداوند را این گونه خواستم و هر کسی هم که به طرف من فرستاده شد و در آن قدم برداشت قلبش باز شده است؛ بعضی‌ها آمادگی‌شان بیشتر است و با یک تلنگر قلبشان باز می‌شود و بعضی‌ها به کمی زمان احتیاج دارند.

اشک‌هایی که از شدت عشق در این راه ریخته می‌شوند سبب شستشوی سنگینی‌های قدیمی است. در واقع به شما اجازه داده می‌شود که این سنگینی‌ها را با عشق بشویید نه با غم. هر وقت شما برای خداوند اشک بریزید در واقع عشق خداوند در قلب شما وجود دارد و هر قدر برای خداوند اشک بریزید برای دنیا کمتر اشک خواهید ریخت؛ چقدر زیبا.

از گریه کردن و حالت‌هایی که در این راه از روی عشق احساس می‌کنید اصلاً نترسید. به خودتان بگویید من چقدر رحمت دارم که چنین عشقی را به طور اتوماتیک احساس می‌کنم. من هم مانند شما بودم، من هم روز و شب اشک می‌ریختم. درست است که این اشک‌ها اشک شادی و پایکوبی نیستند ولی به هیچ وجه از روی غم و اندوه هم نیستند. اشکی که از سر عشق ریخته شود باعث خالی شدن می‌شود پس بگذارید بیاید.

اگر در این دنیا یک نفر باشد که بتواند عشقتان و حالتی‌هایی که در شما به وجود می‌آورد را درک کند من هستم، پس در این صورت هیچ کدام از آن‌ها برای من غریب نیستند و اگر فکر می‌کردم که این حالت‌ها برایتان خوب نیستند آن‌ا جلویشان را می‌گرفتم. شما فکر می‌کنید که برای من گریه می‌کنید ولی در واقع تمام حالت‌هایی که تجربه می‌کنید به دلیل پیدا کردن "خود" و عشق ورزی با "خود" است. کشفی که در خودتان کرده‌اید قلبتان را می‌لرزاند و آن را به من ارتباط می‌دهید چون همه‌ی این اتفاقات همزمان با دیدن فرم من رخ داده است ولی در حقیقت دلیلشان "خود" است.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست: زمانی که من وارد فرودگاه شدم دیدم همگی‌تان در یک خط ایستاده بودید و از اولین نفر تا آخرین نفرتان از سر عشق اشک می‌ریختید. هزاران نفر در اطراف ما بودند ولی نه من و نه شما آن‌ها را نمی‌دیدیم و به

همین دلیل یک انرژی تخم مرغی بین ما شکل گرفت این انرژی اصلاً از آنِ این دنیا نیست و نمی‌توانیم آن را در این دنیا بگنجانیم و این نعمت است؛ نعمت چیز عجیب و غریبی نیست، نعمت همین است.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ۵ شش

ست: باید بدانید که از یک طرف خرد بسیار مهم است، چرا که کمک می‌کند که انسان از هزاران سال شستشوی مغزی نجات پیدا کند و از طرف دیگر عشق. عشق طعم شیرینی و عسل زندگی است. فکر کنید اگر ما این عشق را نداشتیم زندگی چقدر خشک و پر از دردسر بود.

بابا می‌گوید خداوند خودش را از "خود" جدا کرد تا با "خود"ش عشق بازی کند. با خودش عشق بازی کند یعنی چه؟ یعنی شما "خود" را در من می‌بینید و عاشق می‌شوید. این عشق بازی در واقع انرژی تخم مرغی در وجود خودتان است که با انرژی تخم مرغی در وجود من یکی می‌شود؛ هدف خداوند دقیقاً همین بوده که با خودش عشق بازی کند. البته عشق بازی هم یک نوع بازی است و حقیقت ندارد ولی اگر عشق نباشد جایگزین آن جدی گرفتن بازی‌های این دنیا خواهد بود. خیلی ساده است، جدی گرفتن این زندگی شکست است، شکست هم دردآور است.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ۵ دو

ست: تنها کاری که ما می‌کنیم خودشناسی و عشق است؛ خودشناسی بدون عشق بیهوده است.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ۵ نه

سوال: خرد بیشتر پذیرش می‌آورد یا عشق؟

ست: هر دو، ترکیبی از هر دو... انسان را بدون من می‌کند...

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

ست در مورد فرق بین عشق و التماس می‌گویند: با عشق به من نگاه کنید نه با التماس؛ التماس از احتیاج می‌آید، عشق از عشق می‌آید. هیچ وقت مأموریت من برطرف کردن احتیاجات شما نبوده است؛ حقیقت در من به جوش می‌آید و گفته می‌شود. من مثل بابا یک آواتار نیستم که مردم به او دعا کنند یا از او معجزه و شفا بخواهند؛ همین که راهنمای شما هستم کافی است.

بعضی از بچه‌ها می‌گویند که تجربه‌ی شخصی‌شان این است که وقتی به صورت درونی یا بیرونی مشکل یا درخواستی را با ست مطرح می‌کنند آن خواسته یا مشکل برایشان برآورده یا برطرف می‌شود.

ست: بله این اتفاقات رخ می‌دهد، خیلی زیبا هم رخ می‌دهد و خدا را شکر اما تقصیر و اعتبار این اتفاقات از آن من نیست... مهم‌ترین قسمت قضیه این است که من نه مسئول جواب دادن‌ها هستم و نه مسئول جواب ندادن‌ها. همیشه گفته‌ام این‌ها کارهای خداوند است که هر طور که می‌خواهد خودنمایی می‌کند. من هم تعجب می‌کنم یعنی وجود و بدن من از چنین اتفاقاتی بی‌اطلاع است. در واقع زمانی که در کوه‌ها به سر می‌بردم، فرمان زیبایی داده شد و آن فرمان به این شکل از این بدن استفاده می‌کند. بزرگ کردن این اتفاقات کار خیلی ساده است اما از نظر من این اتفاقات خیلی اتوماتیک و آسان رخ می‌دهد و در عین حال مسئله‌ی مهمی نیست و نباید آن را بزرگ کرد. باز تکرار می‌کنم که امتیاز و اعتبار اتفاقاتی که می‌گویید از آن من نیست و من آن را قبول نمی‌کنم چون این متفکر است که امتیاز و اعتبار را می‌پذیرد.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دوازده

ست به جوانی که خیلی گریان و پریشان است از تجربه شخصی‌شان با سای بابا می‌گویند: ضربات راه رفتن بابا در قلب من بود گویی در قلب من قدم برمی‌داشت. روزی بابا به من گفت "تو چه می‌خواهی؟"، گفتم ما امروز برمی‌گردیم و من از این بابت خیلی ناراحت هستم. بابا گفت "من همیشه با تو خواهم بود"، همان حرفی که من امروز به تو زدم، "من همیشه با تو خواهم بود خوشحال باش". این صحبت سای‌بابا همیشه با من ماند؛ من این کلمات را قاب کردم و به دیوار سالن ناهارخوری خانه‌ی قبلی‌مان زدم و الآن هم در خلوتگاهم است. "من همیشه با تو خواهم بود" یعنی چه؟ یعنی "خود" همیشه با توست چون همان "خود"ی که من هستم تو هم هستی پس نمی‌توانیم از یکدیگر جدا باشیم و فاصله‌ای بین ما وجود ندارد.

اوکراین، ۱۱ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی پنجم

ست از سای بابا خاطره‌ای تعریف می‌کنند: در یکی از مصاحبه‌های خصوصی ایرانیان من به عنوان مترجم همراهشان رفتم و چیزی که دیدم خیلی جالب بود، این افراد بابا را بقل می‌کردند و به شدت می‌بوسیدند و بابا گفت "به این می‌گویند داشتن دیسپلین" درحالی که روز قبل بابا تعدادی از افراد گروه ما را با وجودی که بسیار مؤدب و ساکت بودیم به دلیل نداشتن دیسپلین از مصاحبه‌ی خصوصی بیرون کرد. این نشان می‌دهد رفتاری که ما فکر می‌کنیم نشان دهنده‌ی دیسپلین است، در واقع نیست. به اضافه‌ی اینکه برای خداوند عشق از داشتن دیسپلین مهم‌تر است، برای خداوند عشق دیسپلین است.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی چهاردهم

ست داستانی از زندگی شخصی‌شان و عشقی که به بابا داشتند تعریف می‌کنند: گروهی در آمریکا معلم معنوی‌شان را که یک روحانی معروف در هندوستان بود به آمریکا دعوت کرده بودند. آن‌ها باژان خواندن بلند نبودند و از طرفی می‌دانستند که در این شهر مرکز سای‌بابا وجود دارد و به همین دلیل به ما تلفن زدند و از ما خواهش کردند که در مراسمشان باژان بخوانیم. در آن زمان تعداد افراد مرکز ما زیاد نبود، ما حدوداً هفت نفر بودم و دعوتشان را قبول کردیم و به همراه یک نوازنده مدتی تمرین کردیم. روز مورد نظر فرا رسید و گروه ما هم اجرای خوبی داشت و بعد مدیتیشن کردیم و آن‌ها ما را برای مراسم روز بعد و همین طور شام فردا دعوت کردند. فردای آن روز بعد از شام هر کسی می‌توانست به طور خصوصی هر سوالی که می‌خواست از فرد روحانی بپرسد. در آن دوران من خیلی جوان بودم و عشق من برای سای‌بابا بسیار آتشین بود؛ البته این عشق همیشه و الان هم بسیار شدید است اما در آن دوران آتش این عشق سر به فلک کشیده بود. من نزد فرد روحانی رفتم و گفتم "می‌خواهم عشقم به سای‌بابا همیشه آتشین باشد، من می‌خواهم مانند گویی‌ها که عاشق کریشنا بودند باشم". او در جواب به من گفت همین‌طور به آواز خواندنم ادامه بدم. پسر جوانی آنجا بود و بعد از اینکه صحبت من با مرد روحانی تمام شد نزد من آمد و مرا بقل کرد و در گوشم گفت "من نمی‌دانم تو به این مرد چه گفتی، ولی زمانی که تو با او صحبت می‌کردی برای یک لحظه دیدم که تو یک گویی بودی و هستی و احتیاجی نیست برای اینکه یک گویی باشی کاری انجام دهی". این موضوع بسیار عجیب بود زیرا من اصلاً با آن مرد جوان صحبت نکرده بودم و او در مورد سوال من از آن فرد روحانی چیزی نمی‌دانست.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک

ست داستان آخرین ملاقاتشان با بابا را تعریف می‌کنند: آخرین باری که ما به هندوستان رفتیم سال ۲۰۰۰ بود. بابا نمی‌خواست من به او نزدیک شوم و این بسیار واضح بود و من را دائماً در ردیف‌های آخر صف دارشان جا می‌داد. بالاخره روزی به من گفت "تو در زندگی قبلی‌ات یکی از عاشقان سرسخت خداوند بوده‌ای و اگر در این زندگی به من نزدیک شوی از بین می‌روی". در عین حال من در آن دوران نه تنها عشق بسیار بسیار شدیدی نسبت به بابا احساس می‌کردم بلکه گاهی به حالت خلسه می‌رفتم و لازم بود کسی همیشه مراقب من باشد. به طور مثال وقتی برای شنا کردن یا پیادروی می‌رفتم ممکن بود خودم نتوانم برگردم و لازم بود کسی برای کمک همراهم باشد. حدوداً به مدت ده سال وضعیت به همین شکل بود. به اضافه‌ی اینکه همسرم هم خواب دیده بود که ارتعاشات من به جایی رسیده است که اگر به سای بابا نزدیک شوم از بین می‌روم و بابا هم این موضوع را از درون به من هشدار داده بود. با اینکه هر آنچه از درون به من گفته می‌شد قطعی بود اما باز من از بابا خواستم که این موضوع را به من ثابت کند.

روز آخر مسافرتان یعنی ۱۴ فوریه فرا رسید، همان‌طور که می‌دانید ۱۴ فوریه روز ولنتاین است اما من و همسرم زمان از دستمان در رفته بود و به اشتباه فکر می‌کردیم که آن روز ۱۳ ام فوریه است و ما باید فردا آشرام را ترک کنیم. آن روز وقتی برای دارشان رفتیم، من ساری پوشیده بودم و به طور باور نکردنی در ردیف جلوی صف دارشان افتادم. خیلی خوشحال شدم و در عین حال متعجب‌زده که بالاخره چطور بابا اجازه داد به جلو بیایم. البته باید بگویم که در آشرام معمولاً ردیف اول جای کسانی است که خیلی به بابا نزدیک هستند و در آنجا زندگی می‌کنند برای همین اگر کسی خیلی خوش شانس باشد می‌تواند در ردیف دوم بنشیند و آن روز من هم در ردیف دوم نشسته بودم. پس از آنکه سر جایم مستقر شدم شروع به مدیتیشن کردم و در همان حین خانمی که جلوی من نشسته

بود از فرد کناریش پرسید که امروز چه روزی است و او جواب داد ۱۴ ام فوریه است. من ناگهان از مدیتیشن بیرون آمدم و گفتم نه امروز ۱۳ ام است ولی این طور نبود و من و همسرم اشتباه کرده بودیم و این در حالی بود که ما اصلاً برای سفر برگشت آماده نبودیم و چمدان‌هایمان را نبسته بودیم.

به مناسبت روز ولنتاین یک نامه برای بابا نوشته بودم و هر روز آن را با خودم به دارشان می‌بردم ولی تا آن روز همیشه در ردیف آخر نشسته بودم و این امکان برایم به وجود نیامده بود و حالا که در ردیف جلو بودم نامه‌ام در دست همسرم جا مانده بود و به همین دلیل همان جا نامه‌ی دیگری برای بابا نوشتم.

بلاخره بابا آمد و مثل همیشه با کم محلی از کنار من گذشت ولی یک دفعه برگشت و به طرفم آمد و من را غافلگیر کرد. به چشمانش نگاه کردم، مثل شماها که چطور به چشم من نگاه می‌کنید و دیدم که یکی از چشم‌هایش قرمز است و از بابت خیلی ناراحت شدم. بابا خیلی محبت‌آمیز به من نگاه کرد و من دو یا سه مرتبه به او گفتم خیلی دوست دارم و نامه‌ام را به او دادم و او هم نامه را از من گرفت اما به من دست نزد. بعد از اینکه چند قدم از من دور شد، من یک دفعه فریاد زدم بابا من رحمت را می‌خواهم. او به طرفم برگشت و به من نگاه کرد و به محض اینکه به من نگاه کرد من از هوش رفتم. در آن موقع من کاملاً فراموش کرده بودم که به من گفته شده بود که اگر به او نزدیک شوم می‌میرم. من از هوش رفتم و وارد یک تونل شدم در این تونل صدایی آمد که به من می‌گفت اسم فرزندان و مادرت را تکرار کن. کاملاً به یاد دارم که می‌گفت بلند بگو، بلند بگو و بعد می‌شنیدم که صدای دیگری اسم آن‌ها را تکرار می‌کرد و من هم اصلاً نمی‌دانستم که چه اتفاقی دارد در وجود من می‌افتد. همسرم جلوی در آشرام ایستاده بود و به دلش افتاده بود که اتفاقی برای من افتاده

است و دو نفر را به سراغم فرستاده بود. من هم با صدا زدن اسم مادر و فرزندانم کم کم به بدنم برگشتم. به محض اینکه به بدنم برگشتم و هشیار شدم به خودم گفتم "وای پس دلیل اینکه بابا از من فاصله می گیرد این است". من نمی دانستم که این سفر، آخرین سفر من به هندوستان است ولی بابا این موضوع را می دانست. وقتی به آپارتمانمان برگشتیم دیدیم که آقایی با چهار گل رُز مقابل در ایستاده و گفت این گل ها را بابا برای من فرستاده است. گل ها را از او گرفتیم و بعد خیلی غیر منتظره یکی همسایگان ایرانی، ما را برای ناهار به خانه اش دعوت کرد، ناهار را در کنار آن ها خوردیم و خیلی سریع آماده شده و راهی فرودگاه شدیم.

در فرودگاه بنگلر همسرم آخرین کیسه ی بادامی که برایمان باقی مانده بود را از کوله پشتی اش بیرون آورد تا بخوریم، وقتی دستم را داخل کیسه کردم متوجه شدم درون کیسه پر از ویبوتی است. در هندوستان ویبوتی سمبل رحمت است و من هم از بابا رحمت خواسته بودم و بابا اینگونه رحمتش را به من نشان داد. این هم یکی دیگر از نشانه های خداحافظی بابا با ما بود.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ی یک





روابطه‌ی زن و مرد

ست به فردی که از روی ترس یا نیاز با جنس مخالفش در ارتباط است **می‌گویند:** آنقدر در این ارتباط بمان تا چیزی از آن باقی نماند. فقط به یاد داشته باش که کلافگی بیشتر به معنی درد بیشتر است ولی بدان تو آزادی انتخاب داری، خیلی مهم است که به خودت این آزادی را بدهی، مثلاً به خودت بگو من انتخاب کردم که در این ارتباط بیشتر جلو بروم و ببینم نتیجه‌اش چه خواهد بود؛ البته وقتی ارتباط خوبی با طرف مقابلت نداری و از رابطات راضی نیستی، شرایط راحت نخواهد بود. همیشه روابط بین زن و مرد خوب شروع می‌شود و بعد از مدت کوتاهی خراب می‌شود.

ست خطاب به همه می‌گویند: افراد مجردی که در این راه هستند برای رفتن در یک رابطه باید به دنبال شخصی باشند که او هم به طریقی در حال کمک کردن به خودش است، طرف مقابلتان باید هم فکرتان باشد، باید بال پروازتان باشد، در غیر این صورت از یک مخمصه بیرون می‌آیید و در مخمصه‌ی دیگر میفتید. اگر چنین فردی پیدا نکردید بهتر است تنها بمانید. خودفروشی بهتر از بودن با افراد نامناسب است.

بودن در یک رابطه زمانی خوب است که آن فرد ارزش داشته باشد و فهمیدن این موضوع کار سختی نیست اما در عین حال هیچ چیز قدغن نیست. اگر می‌خواهید با کسی که با شما هم ردیف نیست ارتباط داشته باشید و لذت و درد یک رابطه را بچشید این کار را بکنید؛ شما می‌توانید با افراد کم ارزش ارتباط برقرار کنید. این ارتباط‌ها ایجاد درد می‌کنند و باعث می‌شوند که دیگر تکرارشان نکنید؛ پس در هر چیزی حسنی وجود دارد. هیچ ایرادی ندارد که آدم با مرد یا زنی که برایش مناسب نیست ارتباط داشته باشد ولی باید بدانید که در ابتدای رابطه‌تان لذت می‌برید، بعد درد می‌کشید و سپس از آن رابطه بیرون می‌آیید البته شنیدن این

حرف‌ها کمی دردتان را کاهش می‌دهد اما اگر نمی‌خواهید درد بکشید به حرف من گوش بدهید.

البته باید مراقب باشید چون خیلی از انسان‌هایی که ادعا می‌کنند در راه معنوی هستند به مراتب خیلی از افرادی که چنین ادعایی ندارند نامناسب‌تر هستند. به دنبال کسی باشید که بتوانید با هم پرواز کنید، اگر واقعاً و شدیداً این خواسته را داشته باشید چنین فردی در زندگی‌تان وارد خواهد شد. اگر به کم راضی باشید کم نسیبتان خواهد شد. تا وقتی که چنین فردی را پیدا نکرده‌اید از تنهائیتان استفاده کنید، تمرین‌هایتان را انجام بدهید و بیشتر خودتان را بشناسید تا فرد مورد نظر در زندگی‌تان پیدا شود.

می‌خواهم خوب به یاد داشته باشید که تنها راه سنجش در مسیر خودشناسی دردی است که دائماً تکرار شده است. در این راه انجام دادن و ندادن یک کار آنقدر اهمیت ندارد بلکه درس گرفتن از تجربه‌ی دردتان اهمیت دارد. برای مثال پدر و مادر می‌گویند فلان کار را نکن چون برای خوب نیست، اما من می‌گویم حتی اگر کار اشتباهی را بارها انجام دهید باز هم برایتان خوب است زیرا آنقدر ضربه می‌خورید که باعث می‌شود قوی‌تر برگردید اما اگر به آنچه گفته می‌شود گوش بدهید به نفعتان است زیرا دردتان کمتر خواهد شد. با تمام این صحبت‌ها اگر باز هم می‌خواهید کاری را انجام دهید، مشکلی ندارد، انجام دهید.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

روابط خانوادگی (نسخه‌ی شخصی)

ست به شخصی که نگران مشکلات روحی مادرش است توضیح می‌دهند: تاکنون هزار بار این موضوع را به تو گفته‌ام، خواهش می‌کنم کاملاً به حرف‌های من گوش بده. خودت را نجات بده، ما تنها به این دنیا آمده‌ایم و تنها می‌رویم. به مادرت احترام بگذار و عشق داشته باش ولی فقط در همین حد. اجازه نده زندگیت با خانواده‌ات زیاد در هم حل شوند. همه‌ی مردم دنیا مادرشان را بسیار دوست دارند ولی نگذار او زیاد در تو نفوذ کند... زمانی که انسان همه چیز را رها می‌کند و عقب می‌ایستد تازه می‌تواند ببیند چه اشکالاتی وجود دارد و می‌تواند آن‌ها را رفع کند ولی وقتی در آن موضوعات غرق است نمی‌تواند ببیند. بهتر است تو هم کمی از خانواده‌ات فاصله بگیری البته لازم نیست به صورت فیزیکی از آن‌ها دور شوی فقط از لحاظ ذهنی کمی از آن‌ها فاصله بگیر، کمی زندگیت را بررسی و ارزیابی کن و بدان مسئولیت زندگی مادرت با تو نیست و همچنین مادرت هم مسئول زندگی تو نیست. احساس مسئولیت نکن یعنی فکر نکن که تو می‌توانی مادرت را نجات دهی یا تو می‌توانی خانواده‌ات را نجات بدهی یا تو می‌توانی خودت را نجات بدهی. بدان که قدرت سکوت بیشتر است. الآن تو در سنی هستی که باید برای خودت سرمایه‌گذاری کنی.

این فرد گلگی می‌کند و به ست می‌گوید که خانواده‌اش به او فرصت نمی‌دهند تا او بتواند در این راه برای خودش زمان صرف کند: عزیزم، آزادی‌ات دست خودت است. به این دلیل می‌گویم آزادی‌ات دست خودت است چون جوان هستی، ازدواج نکرده‌ای و بچه نداری. اگر ازدواج کرده بودی و بچه داشتی ممکن بود به خاطر بچه‌ات نمی‌توانستی همسرت را ترک کنی ولی تو الآن نه شوهر داری و نه بچه؛ خودت متوجه می‌شوی چه می‌گویم.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

ست خطاب به این فرد ادامه می دهند: دلم می‌خواهد در اسارتت طوری استقلال داشته باشی که برای من تبدیل به یک مثل شوی، البته من این را برای خودت می‌خواهم نه برای خودم. دنیای اول همه‌ی ما خانواده‌مان است و تو به خانواده و دنیا زیاد از حد گوش داده‌ای. مادر من مانند فرشته بود اما بعضی از رفتارهای او باعث شده بود ترس در من ایجاد شود و همین ترس برای من زجرآور شد و باعث شد دنبال سای‌بابا و مدیتیشن بروم. نقطه ضعف‌هایی که به وسیله‌ی خانواده در تو به وجود آمده است را به قدرت داخلی که از نظر روحی مستقل است، تبدیل کن. استقلال داشتن به معنی انجام کارهای نامناسب یا داشتن ارتباط با جنس مخالف نیست، انجام چنین کارهایی استقلال نمی‌آورد، منظور من این است که روی پای خودت بایست، روی پای خودت بایست، خودت را نگاه کن. وقتی اعمال، رفتار یا عکس العمل تکراری نشان می‌دهی بگو "نه! ست به من گفت بایست، تو کامل هستی". بایست و اجازه نده ضعف‌هایی که از طرف دنیا یا از طرف خانواده که به نوعی در همه، حتی من وجود دارد، بر روی سلول‌های بدنت حک شوند.

اوکراین، ۵ سپتامبر، آدیوی شماره‌ی چهار

بلاگ الهامی از نازنین

ست در مورد بلاگ نازنین به اعضای بنیاد سحرگاه الهیت می‌گویند: من همیشه دوست داشتم بلاگ جایی باشد که همه در آنجا تجربه‌هایشان را به اشتراک بگذارند. متأسفانه الآن شما به طور خصوصی تجربه‌هایتان را با هم مطرح می‌کنید و کسانی که وایبریشنسان با هم یکی است به جایی شرکت در بلاگ که می‌تواند به همه کمک کند دو به دو با هم صحبت می‌کنند، ایمیل می‌فرستند یا پیغام می‌دهند و... در حالی که بلاگ نازنین حوضچه‌ای است که همه‌ی عاشقان می‌توانند با هم باشند؛ در ابتدا این گونه بود ولی الآن نه. من نمی‌گویم که سوال‌هایی که دارید، مشکلاتی که در انجام تمریناتتان دارید، خواب الهی که دیده‌اید یا تجربه‌تان را با دنیا مطرح کنید، من می‌گویم این صحبت‌ها را با کسانی که در این راه هستند در میان بگذارید و اجازه دهید برای همه الهام بخش باشد نه اینکه دو به دو با هم صحبت کنید. بلاگ جایی‌ست که هم خصوصی است و هم عمومی چرا که هر کسی نمی‌تواند وارد آن شود.

بلاگ جایی است که شما می‌توانید آن را خیلی زیبا و الهام بخش کنید. جایبست که اگر روزی تعادلتان به هم بخورد و در تمرین‌هایتان موفق نبودید می‌توانید در آنجا مطلبی را بخوانید یا بنویسید و به این شکل کمک بگیرید. زمان‌هایی که دلتان می‌خواهد بنویسید ولی در نوشتن تنبلی نکنید و بدانید که این فرصتی است که هم به خودتان می‌دهید و هم به دیگران. من نمی‌خواهم شما را مجبور به نوشتن کنم ولی خیلی از شما همین کار را در گروه‌های دو یا سه نفری به وسیله‌ی ایمیل، پیغام و... انجام می‌دهید. من می‌خواهم که نه با زور بلکه با قلب و احساساتتان بلاگ را زنده نگه‌دارید البته اگر فکر می‌کنید برایتان مؤثر نیست می‌توانیم کلاً آن را حذف کنیم.

ست در جواب به کسانی که برای ننوشتن در بلاگ بهانه می‌آورند می‌گویند: باید بدانید که زندگی که من آن را بیشتر دوست دارم و به طبیعت من نزدیک‌تر است این است که پنهان باشم و دهانم را باز نکنم و با کسی نباشم ولی در حال حاضر با شما هستم؛ من به بهترین وجه به سوال‌های شما پاسخ می‌دهم و فقط یک چیز از شما می‌خواهم و آن این است که بلاگ را زنده نگه‌دارید یعنی تا این اندازه غرور دارید و بی‌توجه هستید که حاضر نیستید این کار را انجام دهید؟ خجالت دارد. عشق یعنی چه؟ یعنی همین!!! آیا باید برای این کار به شما التماس کرد؟ در این صورت من هم نباید به درخواست‌های شما پاسخ بدهم چون بده بستان است. من از شما چیز بزرگی نمی‌خواهم، فقط می‌گویم چیزی که هست را زنده نگه‌دارید نه اینکه بگویید "من چیزی برای نوشتن ندارم. من امروز نمی‌توانم بنویسم و...". با کمال میل در بلاگ بنویسید، با کمال میل به صحبت‌های من عمل کنید.

این درس‌ها برای من از همه چیز در این دنیا مهم‌تر هستند و کسانی که بیشتر می‌دهند، بیشتر می‌گیرند؛ تمام شد و رفت. دلیل اینکه همه‌ی شما الآن اینجا نشسته‌اید این است که در حال حاضر شما (اعضای بنیاد سحرگاه الهیت) کسانی هستید که بیشتر داده‌اید (وقت صرف کرده‌اید) بنابراین بیشتر می‌گیرید. ممکن است در آینده کسانی بیایند که از شما بیشتر بدهند و من به طرف آن‌ها خواهم رفت چون ما برای فقط خودمان نیستیم، خودمان استفاده می‌بریم ولی برای خودمان نیستیم بنابراین باید آنچه از شما می‌خواهم را مثل یک جواهر در دستتان بگیرید و همه‌تان با کمک و رسیدگی یکدیگر بلاگ را تبدیل به چیزی کنید که تازه‌واردها هم بتوانند از آن استفاده ببرند؛ من همین را از شما می‌خواهم و دیگر تکرار نمی‌کنم. در گذشته بارها پیش می‌آمد که وقتی شخصی تازه وارد می‌شد من او را به خواندن بلاگ راهنمایی می‌کردم تا از تجربیات بقیه استفاده

کند و یاد بگیرد چگونه مشارکت داشته باشد اما الآن دیگر نمی‌گوییم چرا که بلاگ برایش فایده‌ای نخواهد داشت.

به خواسته‌های کم من خیلی هشیار باشید و آن‌ها را ساده نگیرید چرا که من خواسته‌ام را چند بار تکرار می‌کنم و اگر توجه نکنید...؛ یکی از این خواسته‌ها بلاگ است. به جز بزرگ‌ترها شما جوانان بنیاد سحرگاه الهیت اولین نمونه‌های زندگی من هستید یعنی در حال گرفتن عمیق‌ترین و بزرگ‌ترین درس‌های من هستید. من از شما نمی‌خواهم به دنیا کمک کنید من می‌خواهم درس‌ها را زنده نگاه‌دارید؛ شما کسانی هستید که در آینده باید آن را به دیگران بدهید.

نمی‌شود در این کار تنبلی یا خودخواهی کرد. در دنیا خودخواهی نکنید ولی در این حوضچه‌ی کوچک دیگر جایی برای خودخواهی نیست در این صورت تنبل می‌شوید. باید در این کار آتش بیاورید. دلم می‌خواهد بلاگ را به جایی برسانید که من آن را با شعف باز کنم. تجربیات واقعی‌تان را بنویسید نه اینک از من تعریف و تمجید کنید. بلاگ را جایی کنید که من با خواندنش از یکایک شما مانند الآن لذت ببرم.

راهکارهای ست برای مشارکت بیشتر در بلاگ: ...مثلاً کسانی که در رینو زندگی می‌کنند می‌توانند اخبار کوتاه و مفیدی از برنامه‌های رینو در بلاگ بنویسند یا از تجربه‌های شخصی‌شان در مورد زندگی در رینو بنویسند؛ خود من خیلی علاقه داشتم که از بابا خبر داشته باشم... یا این که روزانه مسئول بلاگ یک متن کوتاه در مورد یکی از درس‌ها یا خردها بگذارد... با هم در این زمینه مشارکت کنید و برای بلاگ ایده‌های جدید داشته باشید و این فقط مسئولیت کسانی که بلاگ را می‌گردانند نیست. می‌خواهم نه با زور بلکه با این شعف که من به شما مسئولیتی دادم و شما می‌خواهید به زیبایی آن را انجام دهید با این موضوع برخورد کنید... بدانید که لازم نیست در بلاگ مطلب مهمی بنویسید، هر چه که می‌نویسید باید از قلب

باشد، خالص باشد و اگر واقعا سوالی دارید می‌توانید آن را مطرح کنید، ممکن است در آنجا به شما جواب بدهم... من به شما گفتم که در جلسات لازم نیست در مورد تجربه‌ی تعمقتان صحبت کنید ولی چون بلاگ جایی نیست که در آن بحث و گفتگو کرد یعنی هر کسی به طور شخصی درک یا تجربه‌ی خودش را می‌نویسد، بنابراین می‌توانید در بلاگ در مورد تجربه‌ی تعمقتان هم بنویسید. من همه‌ی شما را تشویق می‌کنم که در مورد هر مطلبی در بلاگ بنویسید...

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک





جلسه ها

ست در مورد نحوه‌ی برگزاری جلسات هفتگی به مسئولان جلسه می‌گویند: در جلسات کاری را انجام دهید که برایتان مفید و مؤثر است. کارهایی که در حال حاضر در جلسات انجام می‌دهید مثل دعا خواندن، ذکر گفتن، باژان خواندن، تعمق و مدیتیشن کردن بینهایت قدرتمند هستند اما باید بدانید که این روند بر روی سنگ نوشته نشده‌اند یعنی می‌توانید تغییرشان بدهید. ما در جلسات ترکیبی از کارهای مختلف را انجام می‌دهیم به این دلیل که افراد با علایق مختلف در جلسه حضور دارند و ممکن است برای هر کسی یک قسمت کارگر باشد. برای مثال ممکن است برای شخصی ذکر گفتن مؤثرتر باشد تا مدیتیشن کردن در حالی که برای شخص دیگری ذکر گفتن خسته کننده باشد. درست است، هر چیزی را که تکرار کنیم، خسته کننده می‌شود اما باید این موضوع را نظر بگیریم که وقتی به فکر دیگران باشیم و بخواهیم بدانیم که چه چیزی برای آن‌ها مفید است دیگر این طور نخواهد بود. به هر حال شما می‌توانید با رأی گیری در روند برگزاری جلسات تغییراتی ایجاد کنید به این صورت که مثلاً از افراد جلسه بپرسید که آیا دوست دارند ذکر گفتن را ادامه دهند؟ یا گفتن چه ذکرى به دلشان می‌نشیند؟ و...

ست ادامه می‌دهند که نمی‌توان منکر قدرت ذکر گفتند شد چون خود ایشان به مدت ده سال ذکر می‌گفتند و این کار با نفسشان یکی شده بود و به خوبی قدرت این کار را می‌دانند و به همین دلیل بیشتر توضیح می‌دهند که قسمت نیایش برای اکثر افراد جلسه قابل استفاده است بنابراین باید همه را نظر بگیریم و به همین دلیل این قسمت‌ها را حذف نکنیم و کسانی که از این قسمت‌ها خیلی استفاده نمی‌کنند، می‌توانند از قسمت‌های دیگری مثل تعمق کردن یا مدیتیشن کردن بهره ببرند. ایشان ادامه می‌دهند: باید بدانید که اگر ذکر گفتن برایتان تکراری و

خسته کننده شده به این دلیل است که با تمام قلب ذکر نمی‌گویید. اگر با تمام قلبتان ذکر را تکرار کنید، دومرتبه قدرتش را احساس خواهید کرد و سای‌بابا هم بسیار از اهمیت و ارزش تکرار نام خداوند صحبت کرده‌اند و همین طور در مورد باژان خواند می‌گویند: چنانچه باژان را از صمیم قلب بخوانید، باژان خواندن به هیچ وجه خسته کننده نمی‌شود. وقتی با سرسپردگی باژان بخوانید مانند این است که یک کار جدید کرده‌اید.

گاهی می‌توانید به جلسات کارهای جدیدی که باعث بیشتر شدن عشقتان می‌شود اضافه کنید. همین طور می‌توانید به کارهایی که برایتان خسته کننده شده است و آن را با قلبتان انجام نمی‌دهید یک تنفس مصنوعی بدهید و دوباره آن را احیا کنید ولی اگر باز هم نشد می‌توانید آن کار را از برنامه‌ی جلسات هفتگی‌تان حذف کنید. بعد ایشان مثال می‌زنند که وقتی دعای ست برای هزارمین بار خوانده می‌شود می‌توانیم با خودمان بگوییم "دوباره این دعا خوانده می‌شود" و بعد برویم با افکارمان همراه شویم یا اینکه بگوییم "دوباره دعای ست خوانده می‌شود و این بار من می‌خواهم به این دعا گوش دهم و ببینم چه می‌خواهد بگوید؟ چطور می‌توانم این دعا را برای خودم نو و زنده کنم؟ و..." وقتی به این شکل این دعا یا هر کار دیگری را انجام می‌دهیم مثل این است که برای اولین بار آن را انجام می‌دهیم.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

ست در مورد نحوه‌ی اداره کردن جلسات مطالعاتی به مسئولین جلسه می‌گویند: در رابطه با قسمت جلسه‌های مطالعاتی باید بگوییم که نفس تازه به آن بدمید چون در غیر صورت پژمرده می‌شود یعنی وقتی دور هم جمع می‌شوید انگار برای اولین بار است که با درس‌ها آشنا می‌شوید، بدون هیچ خاطره و پرونده‌ای در مورد اینکه چطور باید جلسه‌ی مطالعاتی اداره شود.

به اطرافیان‌تان نگاه کنید و ببینید حال و هوای اکثریت افراد چگونه است و گاهی مطابق با حال و هوایشان پیش بروید. به طور مثال در گذشته گاهی پیش می‌آمد که موضوع جلسه‌ی مطالعاتی مرکز سای‌بابا را خردی از بابا انتخاب کرده بودم اما متوجه می‌شدم افراد حاضر در جلسه فقط عشق و سرسپردگی را می‌شناسند به همین دلیل آن‌ا موضوع را تغییر می‌دادم...

در جلسات مرکز سای‌بابا در رینو کسانی می‌آمدند که نه تنها نظم جلسه را به هم می‌زدند بلکه از پشت به من خنجر می‌زدند اما من دائماً نفس تازه به جلسات می‌آوردم و این کاریست که از شما می‌خواهم انجام دهید... اگر در جلسات‌تان مشکلی دارید آن را در بلاگ مطرح کنید تا همه بخوانند، به یگدیگر کمک کنید و بی‌تفاوت نباشید...

نکته‌ای که می‌خواهم همگی‌تان متوجه آن شوید این است که در هر جلسه‌ای که داریم شرکت کنید و برنامه‌تان را به بهترین وجه انجام دهید و بروید؛ بهترین کپی از خودتان را در جلسات‌تان بیاورید. من نمی‌خواهم شما نسبت به هم احساس مسئولیت داشته باشید اما هر کدام از شما مسئول هستید که در هر جلسه و برنامه‌ای، بهترین خودتان باشید و دو دستگی ایجاد نکنید.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست: زمانی که برای برنامه‌های مختلف دور هم جمع می‌شوید به جای اینکه بخواهید یگدیگر را راضی کنید و برای راضی کردن هم تلاش کنید، ببینید چه چیزی من را راضی می‌کند؛ در این صورت هیچ وقت ناامید نمی‌شوید چون من هیچ چیزی برای خودم نمی‌خواهم؛ البته منظورم این نیست که برای من کاری انجام دهید. با این شیوه دیگر به یگدیگر اتکا

نخواهید کرد، توقعتان از هم کم و در حد توانتان می‌شود و با هم دوستی‌های ساده و خوبی خواهید داشت.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست در مورد جلسات هفتگی بنیاد سحرگاه الهیت می‌گویند: من از این جلسات لذت می‌برم زیرا در این کنفرانس‌ها شما با غرور صحبت نمی‌کنید، نمی‌خواهند ثابت کنید که چیزی می‌دانید، بلکه می‌خواهید راهی برای بهتر شدن پیدا کنید؛ همیشه این حالت را حفظ کنید. هیچ وقت اجازه ندهید کسی سردسته شود، کسی بیشتر از دیگران حرف بزند یا اینکه همه‌ی سوال‌ها از شخص خاصی پرسیده شود. مراقب باشید و اگر با چنین موردی برخورد کردید آن را از بین ببرید چون این اتفاق سر آغاز مشکلات است.

منظور من این نیست که اگر صحبت کردن با شخص خاصی به شما کمک می‌کند نباید این کار را بکنید بلکه می‌خواهم بدانید که در کنفرانس‌های هفتگی، همه‌ی شما شاگرد هستید، همه‌ی شما در یک طبقه هستید به همین دلیل نباید اینگونه باشد که شخصی معلم بقیه شود یا جواب همه‌ی سوال‌ها را داشته باشد؛ چنین شخصی باید از جمع خارج شود چون دیگر تکمیل شده است.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

ست در مورد سختگیری کردن برای کسانی که می‌خواهند تازه وارد این راه شوند توضیح می‌دهند: آمادگی دادن و سختگیری کردن به کسانی که تازه می‌خواهند وارد این راه شوند به این دلیل است که این جاده بسیار

باریک و بسیار تیز است بنابراین جای هر کسی نیست و به همین دلیل
لازم است که وارد شدن در این راه کمی مشکل باشد.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت



دیسپلین در کمک کردن

یکی از افراد قدیمی جلسات بنیاد سحرگاه الهیت در این راه به دیگران بسیار کمک می‌کند و ست به افرادی که برای کمک گرفتن نزد آن فرد می‌روند می‌گویند: هیچ وقت به او لقب او یک کسی است و یک چیزی می‌داند را ندهید چرا که این لقب اول برای او خوب نیست و بعد برای خودتان. باید بدانید که او کسی است که درس‌ها را با دقت‌تر از شما گوش کرده، علاقه‌ی خیلی شدیدی داشته و اطمینانش بسیار زیاد بوده است، فقط همین. به عنوان کسی که بیشتر از شما درس‌های من را خوانده و بیشتر از شما به کار برده است نزدش بروید. شما می‌توانید از او اطلاعات و کمک فکری بگیرید اما این قضیه را زیاد بزرگ نکنید چون برایش خوب نیست. من این حرف را به دلیل محافظت از او می‌زنم. متأسفانه مردم خیلی زود عادت می‌کنند به یکی آویزان شوند و با این کار او را به جایی می‌برند که اصلاً دلش نمی‌خواهد و برایش ضرر دارد.

از سال ۱۹۸۳ تا سال ۱۹۹۸ که من به چهل روز سکوت رفتم، جلسات مرکز سای‌بابا در رینو در خانه‌ی ما برگزار می‌شد البته الآن هم می‌شود اما در آن موقع افراد زیادی‌تری به خاطر سای‌بابا به خانه‌ی ما رفت و آمد می‌کردند. در آن زمان من علاقه و سرسپردگی‌ام به بابا و همین‌طور درس‌های او که به من خیلی کمک کرده بود را با دیگران سهیم می‌شدم و آن‌ها هم خیلی از جلسات این مرکز استفاده می‌بردند. من در سال ۱۹۹۸ برای چهل روز سکوت به کوه‌ها فرستاده شدم و بعد از آن هم فقط عشق و سرسپردگی‌ام را با افرادی که در جلسات سای‌بابا به منزل ما می‌آمدند سهیم می‌شدم. تا وقتی که بعد از آن چهل روز نشانه‌های مختلفی آمد و من را مجبور کردند که به بیرون بروم و این درس‌ها را با دیگران سهیم شوم. با وجودی که هم اجازه و هم دستورالعمل آن به من داده شده بود ولی این کار برایم خیلی خیلی سخت بود چون حقیقتاً کار بسیار دشواری

است. مطلب مهمی که می‌خواهم بگویم این است اصولاً انسان‌ها برای منفعت خودشان دوست دارند یک نفر را در موقعیت خیلی حساس بگذارند (از او شخصی بسازند که یک کسی است و یک چیزی می‌داند)؛ این مطلب را به یاد داشته باشید و هیچ وقت این کار را با هیچ کس نکنید. در واقع تا زمانی که از درون به ما این دستور داده شود نباید کاری انجام بدهیم.

ست به کسانی که مرکزی هستند برای گردهمایی و جمع‌آوری صحبت‌های ایشان و در عین حال می‌توانند به دیگران کمک کنند می‌گویند: مرکز اطلاعات بودن کار بسیار خوبی است، من هم در رینو، در مرکز سای‌بابا همین کار را می‌کنم. من به کسانی که به شما آویزان می‌شوند هشدار می‌دهم، کسانی که خودشان را نفهم‌تر و نادان‌تر می‌دانند و طرف مقابلشان را در موقعیت سختی می‌گذارند. تنها کار شما این است که عشق و سرسپردگی‌تان و یا کارهایی که کرده‌اید و برایتان منفعت داشته را با دیگران سهیم شوید؛ همین و بس. خرد را برای دیگران حلاجی نکنید. من فقط سرسپردگی و حرف‌های بابا را با دیگران سهیم می‌شدم و خیلی احساس راحتی می‌کردم زیرا برای دیگران قابل رویت نبودم. تا زمانی که از درون به شما گفته شود، قابل رویت بودن مضر است.

عشق‌تان، سرسپردگی‌تان و همین‌طور درس‌ها را با کسانی که در این راه هستند سهیم بشوید ولی تبدیل به "یک کسی" نشوید. وقتی دیگران به شما آویزان می‌شوند در واقع "یک کسی" می‌خواهد شما "یک کسی" باشید در حالی که شما سخت کار می‌کنید که "هیچ کس" نباشید.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سیزده

ست رفتار و زندگی یکی از عاشقان را به عنوان یک نمونه مناسب توضیح می‌دهند: او حتی برای یک ثانیه هم چشمش را از روی من بر نمی‌دارد. در مورد من حتی برای یک ثانیه افکار، گفتار و کردارش با یکدیگر تفاوتی ندارند... در این راه خیلی عادی است که با هم دوست باشید و به هم کمک کنید و او هم بسیار خوش قلب و دست و دلباز است اما برای اینکه تمرکز یگانه‌اش از روی من سست نشود با هیچ‌کس روابط دوستی برقرار نمی‌کند یعنی از هر جهت به همه کمک می‌کند ولی اجازه نمی‌دهد کسی نزدیکش شود و به همین دلیل زندگی‌اش هم خیلی آرام می‌گذرد چون تحت نظر است؛ وقتی او به من نگاه می‌کند، من هم مجبورم به او نگاه کنم... این موضوع در خودشناسی خیلی اهمیت دارد یعنی وقتی تمرکزتان به درون یا به راهنما یا به یک تمرین یا یک جمله است دیگر به جز آن هیچ چیز را نبینید. این رفتار یک خصوصیتی است که نمی‌توانید ادایش را در بیاورید.

سوال: یعنی یا آن را داریم یا نداریم؟

ست: یا آن را دارید یا علاقه‌ای که به من و یا این تمرین‌ها دارید، آن را به وجود می‌آورد؛ یکی از این دو حالت است. این چیزی است که من آن را خیلی کمیاب می‌بینم.

به هم انرژی بدهید، به هم در مورد درک درس‌ها کمک کنید، اما برای هم خانه درست نکنید، اجازه ندهید در این راه به شما تکیه کنند، این کار را نکنید، شما مادر هم نیستید ولی همیشه اگر به کمک احتیاج هست در دسترس باشید. برای مثال اگر کسی به شما زنگ زد و گفت که نمی‌تواند استاپ کند، به او کمک کنید اما نکته‌ای که اشاره را فراموش نکنید.

مدت‌ها پیش یکی از عاشقان به شدت تحت تأثیر عشق شخص دیگری به من قرار گرفته بود و شروع کرد به اتکا کردن به او. به محض اینکه این کار را کرد من خودم را کنار کشیدم چون اگر او به محبت احتیاج داشت

کسی را برای محبت ورزی پیدا کرده بود ولی اگر می‌خواست روی پای خودش بایستد و نتیجه بگیرد باید آن فرد را رها می‌کرد و به همین دلیل من او را رهای کردم تا مسیرش را برود. بعد از مدتی در حالی که ناراحت بود پیش من آمد و من آن موقع به او گفتم "باید این تعالیم عصای دست تو باشد نه چیز دیگری" چون اگر یکی از عاشقان به یکی دیگر بچسبد، آن یکی به دیگری بچسبد، پس من و این درس‌ها را برای چه می‌خواهید؟ در این صورت خیلی سریع بازار دیگری ساخته می‌شود. به هم عشق بدهید، محبت کنید، اگر احتیاج بود از نظر مالی به هم کمک کنید ولی وقت و فرصتی که برای جسم و روح خودتان است را به یکدیگر ندهید زیرا سپری کردن وقتتان به این شکل هیچ تفاوتی با سپری کردن آن در بازار ندارد؛ خیلی مراقب این موضوع باشید.

زمانی که من به هندوستان می‌رفتم حتی با یک نفر از سرسپردگان بابا دوستی و معاشرت نمی‌کردم برای اینکه تمام حواس من به بابا و بچه‌هایم بود و وقتی از هندوستان برمی‌گشتم هم به همین شکل بود یعنی تمام وقتم به مرکز سای بابا در منزل و فرزندانم بود؛ هرگز با کسی دوست یا صمیمت نمی‌شدم. در ضمن بدانید که همیشه در دوستی‌ها مشکلاتی پیش می‌آید چرا که در دوستی انتظار و توقع وجود دارد. روابط دوستی مانند روابط زن و شوهر است و ممکن است دلخوری به وجود بیاید. برای مثال ممکن شخصی حرفی بزند که طرف مقابل خوشش نیاد و باعث ایجاد ناراحتی و دلخوری شود؛ خیلی مراقب این موضوع باشید. از هیچ‌کس بت نسازید یعنی به یکی نچسبید و فکر نکنید او از شما درکش بیشتر است یا عشق یا تجربه بیشتری نسبت به شما دارد. تنها خودتان با خودتان جلو بروید.

سوال: اگر کسی این کار را با ما کرد چه کنیم؟

ست: اگر از آن لذت می‌بردید، به ارتباطتان ادامه دهید اما اگر لذت نمی‌برید رابطه‌تان را قطع کنید. شما می‌توانید با یکدیگر دوست باشید،

دور هم جمع بشوید، هر شب با هم باشید ولی تبدیل به کانونی نشوید که در آن شما تک محور هستید و مسئولیت حل کردن مشکلات بقیه را دارید چون این تعالیم می‌خواهد برای همه‌ی ما "نامه‌ای به ریچارد" باشد.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست در مورد بزرگ‌ترین خدمت می‌گوید: بزرگ‌ترین خدمتی که می‌توانید برای بشریت بکنید این است که رفتن با افکارتان را استاپ کنید؛ این بزرگ‌ترین خدمت است؛ هیچ خدمتی از این بزرگ‌تر نیست. ذهن و قبول‌هایتان باعث زجرتان می‌شود و زجرتان باعث می‌شود به دنبال علاج بروید و علاج هم استاپ مدیتیشن است. این گونه می‌توانید زجرهایی را که متحمل می‌شوید به خدمت تبدیل کنید.

جالب اینجاست که هیچ کدام از تمرین‌ها و ابزاری که در این راه به ما داده شده هیچ مسئولیتی به ما نمی‌دهد بلکه تمام مسئولیت‌ها و انجام دهنگی را می‌اندازد. توجه کنید استاپ مدیتیشن می‌گوید کوشش نکن فقط "باش" پس مسئولیتی نیست. مسئولیت زمانی است که تو بگویی نتیجه‌ی این فکر، این است و نتیجه‌ی آن فکر، چیز دیگری است پس من باید فلان کار را بکنم. استاپ مدیتیشن تکنیکی نیست که ما را به جایی برساند بلکه تکنیکی است که می‌توانیم به وسیله‌ی آن طبیعت خومان را هویدا کنیم. همین‌طور مدیتیشن حضور هیچ مسئولیتی از ما نمی‌خواهد بلکه فقط به ما حقیقت را می‌گوید؛ می‌گوید بر روی این حقیقت که همه چیز خداست تمرکز کن و ببین در این صورت خودت چه هستی! پس این درس‌ها از ما انجام دهنده نمی‌سازد، به همین دلیل حقیقتش زیاد است.

اوکراین، ۷ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی چهار



جوانان

ست: شما جوانان بنیاد سحرگاه الهیت برای من بسیار مهم هستید زیرا ممکن است روزی در جامعه بروید و بتوانید به افراد زیادی کمک کنید، البته همانطور که تاکنون کرده اید، بنابراین باید کمک کردن را یاد بگیرید. اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

ست از اهمیت بودن در این راه در سن جوانی می‌گویند: اینکه انسان از سن جوانی این راه را شروع کند بسیار مهم است. من تفاوت بین جوان‌ها و کسانی که دوره‌ی جوانی را پشت سر گذاشته‌اند می‌بینم. برای مثال زمانی که من به هندوستان می‌رفتم تقریباً همه به جز دانشجویهای بابا از من مسن‌تر بودند. همانند همه‌ی شما آتشی در ما بود که با کسانی که سن بالاتر داشتند تفاوت داشت چون مسن‌ترها آنقدر در زندگی‌شان ضربه خورده‌اند که دیگر انرژی شما را ندارند.

در جمع ما کسانی که خیلی جوان نیستند هم تمام تلاششان را می‌کنند و کشتش و علاقه دارند ولی تمام تلاش آن‌ها با تمام تلاش یک جوان قابل مقایسه نیست و آن‌ها نمی‌توانند حالت‌های جوان‌ها را داشته باشند. زیرا آن‌ها انرژی یک قلب شکست نخورده یعنی قلب کسی که بدبختی نکشیده است را ندارند. وقتی انسان بعد از ضربه‌های مختلف به دنبال علاج نرود زخمش کهنه می‌شود...

من تفاوت تأثیر این عشق را در جوان‌ها و مسن‌ترها به وضوح می‌بینم. نمی‌گویم کسانی که سن بیشتری دارند کمبود دارند بلکه می‌گویم مسائل زیادی وجود دارد که به آن وابسته هستند و همین باعث می‌شود با وجودی که می‌خواهند اما نمی‌توانند به شدت جوان‌ها به این راه چنگ بزنند. به همین دلیل در بعضی از مواقع این راه برای کسانی که هنوز

درگیر زندگی نشده‌اند و شوهر یا بچه ندارند نسبت به افرادی که سن بالاتر دارند آسان‌تر است مگر اینکه آتششان تند باشد.

خیلی واضح می‌گویم که توجه من به جوان‌ها بیشتر است زیرا انرژی‌شان به گونه‌ایست که آمادگی انجام دادن خیلی از کارها را با من دارند. باور کنید وقتی که بابا مرتباً با بچه‌های مدرسه‌اش بود من جگرم آتش می‌گرفت و می‌پرسیدم "آخر چرا این گونه است؟ من هم که با آن‌ها هم سن هستم، پس چرا مرتباً با آن‌ها وقت می‌گذرانم؟"، اما اکنون متوجه می‌شوم که چرا بابا به طور مرتب با آن‌ها وقت صرف می‌کرد زیرا جوان‌ها انرژی بهتری دارند و حرف راهنما را به جان و دل گوش می‌دهند و به همین دلیل کار راهنما در مورد آن‌ها کمتر است.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست: سای بابا می‌گوید وقتی که مجرد هستید دو تا پا دارید، پس از ازدواج چهار پا دارید، بعد از بچه‌دار شدن شش پا دارید، با به دنیا آوردن بچه دوم هشت پا دارید و همین‌طور ادامه دارد. زمانی می‌رسد که هزارپا می‌شوید و دیگر نمی‌توانید در این راه با سرعت پیش بروید. منظورم از این حرف این بود که وقتی سن بالا می‌رود پاهایتان بیشتر می‌شود و بازار بیشتر درگیرتان می‌کند.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی پنجم

ست در مورد ارتباط با نوجوانان می‌گویند: اگر در اطرافتان نوجوانان و جوانی هستند که به سمت شما می‌آیند زیاد به آن‌ها نگویید این کار را بکن و آن کار را نکن، چه چیزی خوب است و چه چیزی بد است، چرا این کار را کردی و چرا آن نکردی زیرا این نقش خسته کننده‌ای برای

آن‌هاست و باعث فرارشان می‌شود؛ این نقشی است که پدر و مادرشان باید ایفا کنند و حتی آن‌ها هم نباید زیاد این کار را انجام دهند. می‌توانید به آن‌ها دیسپلین بدهید اما نقش مادر را برایشان بازی نکنید؛ همین که با شما درد و دل کنند و احساس کنند که شما درکشانشان می‌کنید کافی است.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یازده

ست: به زودی جوان‌های دیگر می‌آیند الگوی آن‌ها شما هستید، ممکن است چندین سال دیگر من اصلاً نخواهم صحبت کنم، باز هم الگو شما هستید؛ این یک افتخار است، یک افتخار بزرگ. وقتی من با شما جدی صحبت می‌کنم به این دلیل است که لیاقتش را دارید؛ من تنها با کسانی که لیاقتش را دارند این گونه صحبت می‌کنم.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش



جلسات مطالعاتی

و

گفتگوهای الهی



سوال و جواب ۴۸ الهامی از نازنین

یکی از پسرها پرسید: لطفاً از حقیقت برای ما سخن بگویید.

حقیقت ناگفتنی است، ماورای کلام و افکار است، فقط در آگاهی و آرامش تجربه می‌شود. تمامی حقیقت همین است. چیزی که ما با حواسمان دنبال می‌کنیم و با ذهن تفسیر و تجزیه و تحلیل می‌کنیم کل حقیقت نیست. "حقیقت" منبعی است ماورا و فراسوی حواس و ذهن. فقط "باشید"، در آن موقع شما انعکاسی از "حقیقت" خواهید بود، تمامی همین است. شما ممکن است بگویید که این واضح نیست و مفهوم زیادی را بیان نمی‌کند ولی باز چگونه چیزی را که ماورای توضیح است می‌توان توضیح داد و یا حتی سعی در توضیح دادن آن کرد. من به شما می‌گویم، شما "حقیقت" هستید، در آن اقامت گزینید، آنگاه عمق حقیقت این گفتار، شما را آزاد خواهد کرد. "خود" تا ابد آزاد است.

ست خط به خط در این مورد این سوال و جواب صحبت می‌کنند.

حقیقت ناگفتنی است، ماورای کلام و افکار است، فقط در آگاهی و آرامش تجربه می‌شود. تمامی حقیقت همین است.

ست: پس در این صورت می‌توان گفت مطمئناً حقیقتی که الهامی از نازنین در مورد آن صحبت می‌کند در ذهنی که راجع به دنیا فکر می‌کند پیدا نمی‌شود یعنی می‌توانیم بگوییم ذهنی که مرتباً فکر می‌کند نمی‌تواند حقیقت را حس کند. چه ذهنی می‌تواند احساس کند؟ ذهن خالی. خالی از چه؟ از اینکه توجه^۲ ما را بگیرد. وقتی به ذهن توجه داده نشود، ذهن خالی از مکالمه و بده بستان می‌شود. ذهنی که بده بستان نداشته باشد انعکاسی از "خود" است.

² Attention

سوال: آیا در حال حاضر برای ما این گونه است که در طول روز ذهنمان خالی نیست اما وقتی توجه را برگردانیم، ذهن در آن لحظه خالی می‌شود؟

ست: بله، بله. می‌بینید توجه چه معجزه‌ای دارد و چقدر زیبا همه‌ی ما با هم این رمز را کشف کردیم و آرام آرام در حال جلو رفتن هستیم. این کار در یک شب اتفاق نمی‌افتد، واقعاً یک شبه نیست؛ می‌خواهم بگویم هست ولی برای من نبود؛ امکانش وجود دارد و انشالله که برای شما این طور باشد ولی معمولاً به این شکل نیست. ده بار به خواب می‌روید، یک بار بیدار می‌شوید (ست با دستشان حالت انفجار را نشان می‌دهند)؛ مزه بیداری زیر زبانتان می‌ماند. باز پنج بار به خواب می‌روید، یک بار بیدار می‌شوید (ست دو مرتبه با دستشان حالت انفجار را نشان می‌دهند) و باز مزه بیداری زیر زبانتان می‌ماند...

شخصی می‌گوید: گاهی ذهن کار خودش را می‌کند ولی یک چیزی ذهن را نگاه می‌کند.

ست: بله، این هم همان است هیچ تفاوتی ندارد.

همان شخص: در این مواقع ذهن همچنان به مکالماتش ادامه می‌دهد.

ست: بله، بله. ذهن شلوغ بازی‌هایش را می‌کند و شما تماشا می‌کنید ولی اگر توجهتان صد در صد باشد شلوغ بازی‌هایش هم تمام می‌شود. لحظاتی هست که شما کاملاً ذهن و فعالیتش را نگاه می‌کنید و شلوغ بازی‌هایش تمام می‌شود و لحظاتی هم هست که نگاهش می‌کنید، می‌بینید ولی بازی‌هایش برایتان بی‌ارزش است. هر کدام از این اتفاقات ارزش خودشان را دارد. متوجه صحبت‌م می‌شوید؟

سوال: چه چیزی فعالیت ذهن را نگاه می‌کند؟

ست: نگاه کننده است. وقتی که توجهت^۳ با ذهن و یا قبول‌ها آمیخته^۴ می‌شود چراغ را به دنیای ذهن انداخته‌ای... زمانی که ذهن را بدون اینکه با آن درگیر شوی^۵ نگاه کنی، اتوماتیک چراغ قوه به بیننده، نور می‌فرستد. آیا تاکنون در مدیتیشن در وسط دو ابرویتان یک چشم دیده‌اید؟!

وقتی توجه به عکس و العمل‌های ذهن و افکار است، چراغ قوه را به دنیا انداخته اید، وقتی توجه ذهن به نگاه کردن است، چراغ قوه را به زیر ذهن انداخته اید که همان تماشاگر است.

(وقتی من می‌گویم توجه و تمرکز کاملاً به نگاه کردن باشد آدیوی شماره یک ۶ سپتامبر) یعنی تمام وجودتان دارد نگاه می‌کند، تمام وجودتان. زمانی که تمامی توجه^۶ را به هر چیزی بدهیم به "خود" برمی‌گردیم و وقتی این کار را می‌کنیم می‌بینیم که بیرون هم "خود" است یعنی تنها بستن چشم کافی نیست. مانند مدیتیشنی که با شما در بدروم تمرین کردم و گفتم فقط "باش"، با چشم‌های باز نگاه کنید و "باشید". در این حالت وقتی نگاه می‌کنید همه چیز را می‌بینید، هر حرکتی را می‌بینید، منظور این نیست که زل بزنید و بعد در سکوت مسخ شوید. وقتی من در حال نگاه کردن هستم تمام اطرافم را می‌بینم به طور مثال من گلسر تو را می‌بینم، تلوزیون را می‌بینم و در عین حال تمام داخلم، سکوت و "خود" را هم می‌بینم ما به اینجا نیامده‌ایم که ذهن را خالی کنیم و یا سعی کنیم خالی باشد.

سوال: شما در بدروم گفتید "باش" و هرازگاهی هم در ناحیه‌ی قلب باش.

ست: اگر زمانی که نگاه می‌کنید، تمام توجهتان را به نگاه کردن بدهید غیرممکن است در ناحیه‌ی قلب نباشید.

³ attention

⁴ mix

⁵ involve

⁶ attention

زمانی که تمرکزتان را به ناحیه‌ی قلب ببرید در حقیقت هستید و زمانی که با تمام توجهتان نگاه کنید باز هم در ناحیه‌ی قلب خواهید بود، هر دو یکی هستند. بعضی مواقع برای من رفتن به ناحیه‌ی قلب خیلی آسان‌تر بود و بعضی مواقع مثلاً زمانی که اطرافم شلوغ بود چون بردن تمرکز به ناحیه‌ی قلب برایم سخت بود، این کار را می‌کردم. برای مثال الآن که در جمع هستیم، با تمام توجه و تمرکز کامل نگاه کردن یا گوش کردن همان کاری را می‌کند که تمرکز کردن به ناحیه‌ی قلب می‌کند. برای مثال وقتی یکی با ما صحبت می‌کند و حرف‌هایش خیلی برای ما جالب^۷ است قبل از این که صحبت‌هایش تمام شود دوست داریم که با هیجان زیاد بگوییم "من هم همین طور" یا به این فکر می‌کنیم که چطور جوابش را بدهیم، در این حالت دیگر ذهن به حرف‌های طرف مقابل گوش نمی‌دهد و به حرف‌های خودش گوش می‌دهد ولی وقتی تمام توجه به گوش کردن برود دیگر این حالت وجود ندارد تمام وجودمان می‌شود گوش.

وقتی که تماماً دیدن بشویم، تماماً نگاه بشویم صد در صد در قلب هستیم. در این حالت دیگر وقتی برای گفتن اینکه این زیباست، این بی‌نظیر است، چرا این رنگی است، چرا چاق است و... وجود ندارد. برای اینکه تمام نگاه است، یک دیدن نسبی نیست که برای تفسیر کردن فرصت داشته باشد. این زندگی کردن در "بودن" است که کم کم یادمی‌گیریم که چطور انجامش دهیم؛ رمز آن در تدریجی بودن آن است. در انجام این تمرین هیچ سرعتی وجود ندارد زیرا سرعت باعث تزلزلش می‌شود؛ "بودن" سرعت ندارد.

چیزی که ما با حواسمان دنبال می‌کنیم و با ذهن تفسیر و تجزیه و تحلیل می‌کنیم کل حقیقت نیست.

ست: چیزی که الآن گفته شد راجع به تجزیه و تحلیل کردن بود.

^۷ interest

"حقیقت" منبعی است ماورا و فراسوی حواس و ذهن.

ست: چرا؟ چرا؟ چرا حقیقت فراسوی حواس و ذهن است؟ زیرا در سطح حواس و ذهن تمرکز به سمت هزاران چیز پراکنده می‌شود مانند لیوانی است که به زمین افتاده و تکه تکه شده. لیوان خورد شده به چه دردی می‌خورد؟ نمی‌توان در آن آب نوشید و یا از آن استفاده نمود.

فقط "باشید"، در آن موقع شما انعکاسی از "حقیقت" خواهید بود، تمامی همین است. شما ممکن است بگویید که این واضح نیست و مفهوم زیادی را بیان نمی‌کند ولی باز چگونه چیزی را که ماورای توضیح است می‌توان توضیح داد. و یا حتی سعی در توضیح دادن آن کرد.

سوال: انعکاس حقیقت بودن یعنی چه؟

ست: در حال حاضر ما انعکاسی از ذهن هستیم. ذهن به بیرون منعکس می‌شود، وقتی که "باشید" چیزی که از وجود شما منعکس می‌شود از آن سر منشأ می‌آید. متوجه هستید چه می‌گوییم؟ مانند این است که لباس قرمز بپوشیم و جلوی آب بایستیم، در این صورت انعکاس ما همان رنگ و لباس خواهد بود و اگر لباس آبی بپوشیم خودمان را با لباس آبی در آب می‌بینیم.

سوال: آیا وقتی در حالت "بودن" هستیم مانند این است که در این دنیا نیستیم؟

ست: نه، در این دنیا هستید ولی می‌دانید که هستید؛ نه اینکه یک دفعه به جای دیگری بروید یا این دنیا را فراموش کنید یا در این دنیا نباشید. در حالت "بودن" به اینکه فردیت نیستید آگاه هستید ولی فردیت با شما است. بدن شما جایی نمی‌رود. با وجودی که می‌دانید حقیقتاً چه کسی هستید افکار هنوز می‌آیند و می‌روند اما شما آگاه هستید و آن آگاهی در تمام وجودتان منعکس می‌شود؛ منظور از تمام وجودتان شکل و فرمتان

است. به این شکل نیست که وقتی خودتان را بشناسید دیگر با این دنیا خیلی تفاوت داشته باشید بلکه مثل این است که در اتاق چراغ روشن کنید. اتاق جایی نمی‌رود حتی می‌توانید وسیله‌هایی که در اتاق هست را بهتر می‌بینید. ممکن است وقتی که در موقعیت "باش" هستید مثل قبل، بدنتان را احساس نکنید و فقط سکوت را حس کنید ولی بدین معنی نیست که چون شما بدن را احساس نمی‌کنید بدن وجود ندارد. منظورم این است که هر چه بیشتر در "بودن" هستیم، بیشتر انعکاسش در وجودمان، در فرمان و در دنیا خواهد بود؛ منظورش فقط این است. این اتفاق می‌افتد چه شما به آن آگاه باشید و چه نباشید.

سوال: انعکاس حقیقت بودن چه نشانه‌هایی دارد؟

ست: جذابیت زیادی^۸ دارد. دیگران را به خودش جذب می‌کند... به نوعی دیگران را به خودش جذب می‌کند، حالا چه به صورت مثبت و چه منفی. برای اینکه خیلی پر قدرت^۹ است؛ مانند یک خورشید بسیار داغ... همه چیز را جذب می‌کند؛ حیوانات، طبیعت و... برای مثال وقتی نزد بابا یا یک فرد الهی می‌روید به طرفشان جذب می‌شوید و خودتان هم نمی‌دانید چرا یا چطور این کشش به وجود آمد ولی این اتفاق تصادفی نیست و دلیل آن این است که او انعکاس "خود" است.

...حال من می‌پرسم چطور می‌شود شما "حقیقت" باشید؟ شما "حقیقت" هستید یعنی چه؟

هستی "حقیقت" است. نه اینکه فقط حقیقت وجود دارد. هر وقت هستی‌تان را احساس کنید، حقیقت را احساس کردید. منظور از وجود "هستی" است، نه وجود فیزیکی. خوب دقت کنید: هستی، فقط هست. هیچ چیز دیگری به جز هستی نیست. فراموش نکنید که شما هستی

^۸ charm attraction

^۹ powerful

هستید.... یعنی "حقیقت" هستی شماس. فقط هستی است که حقیقت و وجود دارد...

من در مورد وجود شخصی تک تک افراد صحبت نمی‌کنم... وقتی به هستی^{۱۰} نگاه کنید خواهید دید که هستی فرم ندارد مانند فضا است. مثل آسمان که نمی‌توانی بگویی آسمان کجاست. فقط هست. فضا فقط هست. حال آنکه هستی از فضا هم ظریف‌تر است، بنابراین بسیار بزرگ‌تر است. چون هرچه ظرافت کمتر باشد حجم بیشتر می‌شود و کوچک‌تر است.

سوال: منظورتان از حجم چیست؟

ست: منظور فرم و یا جسم بودن است.^{۱۱} به همین دلیل می‌گوییم زمان وجود ندارد برای اینکه در یک چیز خیلی ظریف زمانی وجود ندارد. فقط هست. می‌توانیم چیز دیگری بگوییم؟

سوال: آیا این هستی با خلقت یکی نیست؟

ست: نه، نه، منظور هستی است، فضا است.

سوال: یعنی در برگیرنده‌ی آفرینش است یا اصلاً آفرینش وجود ندارد؟

ست: در برگیرنده‌اش است. خیلی سوالت زیبا بود. در برگیرنده‌اش است ولی در عین حال هم فقط هستی هست آن فقط یک موجی است از تکان. برای همین می‌گویند شاکتی و شیوا در هندوستان می‌گویند شیوا هستی است شاکتی تکان‌های رویش است که باعث آفرینش می‌شود. مثل بیننده خواب و تکان‌های خوابش در شب.

سوال: آیا توضیحاتی که دادید یک درک ظریف است که با استفاده کردن از ابزارها به دست می‌آید؟

¹⁰ existence

¹¹ solidity

ست: روزی تمام خردهایی که می‌شنوید جذب‌تان خواهد شد. منتها خودتان به تنتان می‌پوشانید. یک وقت می‌بینید که بهترین راه برای استاپ کردن این است که از یک خردی استفاده کنید جور دیگر نمی‌توانید استاپ کنید. مثلاً زمانی که ذهن از چیزی خیلی ناراحت است استاپ کردن غیرممکن است آنگاه می‌توانید یکی از خردها را به یاد بیاورید و این یادآوری استاپ می‌آورد. یعنی استفاده از هر یک از ابزارها و یا خرد چیز جدا از هم نیستند، بلکه یک پکیج آزادی‌اند.

من به شما می‌گویم، شما "حقیقت" هستید، در آن اقامت گزینید،

ست: در آن اقامت گزینید یعنی چه؟ اگر ما هستی هستیم دیگر در چی اقامت گزینیم؟... یعنی حواس و ذهن و تمام این چیزهایی که خورده‌های شیشه هستند را جمع کن و در یک جا انعکاسشان بده... اقامت گزیدن زمانی است که ذهن به دلیل اینکه توجه شما با علاقه‌ی بسیار بر روی یک چیز خیلی عمیق‌تری است. آن موقع است که در قلب هستیم.

آنگاه عمق حقیقت این گفتار، شما را آزاد خواهد کرد. "خود" تا ابد آزاد است.

ست: چیزی که مانند گرد و غبار مانع دیدن زیبایی "خود" می‌گردد قبول‌ها و باورهاست. ما قبول کرده‌ایم که هر آنچه به ما گفته شده درست بوده. حال کم کم تا اندازه‌ای متوجه شده‌ایم که این طور نبوده است. هر چه در این راه پیش می‌رویم به تدریج قبول‌هایمان از بین می‌رود. همان‌طور که اکنون به ذهنمان جور دیگر نگاه می‌کنیم، یا به دنیا جور دیگری نگاه می‌کنیم، یا به خواب شبمان جور دیگری نگاه می‌کنیم.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی پانزده

پرسش و پاسخ در مورد جبر و اختیار

در مورد جبر و اختیار از ست سوال پرسیده می‌شود و ست با تک تک بچه‌ها در این مورد گفتگو و سوال و جواب می‌کنند و بعد ادامه می‌دهند: در سوال سی و پنج کتاب "الهامی از نازنین" در این مورد صحبت شده اما در واقع درک مفهوم جبر و اختیار بستگی به جایگاه شما دارد، مانند یک ساختمان پنجاه طبقه است، اگر شما در طبقه‌ی اول ایستاده باشید یک جواب برایتان وجود دارد، اگر طبقه‌ی دهم ایستاده باشید یک جواب دیگر برایتان وجود دارد و در طبقه‌ی آخر هم جواب دیگری وجود دارد...

...باز تکرار می‌کنم برای هر کسی درست چیزی است که با درک و فهمش هماهنگ باشد. در "الهامی از نازنین" در جواب به این سوال حقیقت واقعی گفته شده ولی اگر هضم آن برایتان سخت است باید غذایی را بخورید که هضمش برایتان آسان باشد یا به زبان دیگر باید بگوییم که بهترین دارو، دارویی است که می‌تواند به هضم شما کمک کند. به همین دلیل درک همه‌ی شما از مفهوم جبر و اختیار درست است زیرا در طبقه‌ای که ایستاده‌اید اینگونه می‌بینید و در هر طبقه‌ای که هستید درست همان طبقه‌ای است که باید باشید؛ من نمی‌توانم شما را وادار کنم که به طبقه‌ی آخر بروید.

شخصی در ادامه‌ی موضوع جبر و اختیار می‌گوید که زمانی که اعتماد می‌کند و تسلیم می‌شود احساس می‌کند که از خود هیچ توانایی، اراده و قدرتی ندارد و این حالت باعث آزار او می‌شود و ست در جواب می‌گویند: تو تسلیم شدن را با رها کردن منفی که از روی ناچاری است هم ردیف می‌دانی اما این دو نباید با یکدیگر در یک ردیف قرار بگیرند. وقتی من تسلیم می‌شوم برای انجام کاری که پیشرویم هست خیلی باز می‌شوم ولی تو برعکس هستی یعنی برای انجام دادن بسته می‌شوی و با خودت می‌گویی من هیچ اختیاری ندارم، بنابراین کاری انجام نمی‌دهم.

این گونه فکر کن که وقتی تسلیم می‌شوی تازه راه‌ها برایت باز می‌شود. اگر این گونه فکر کنی که با تسلیم شدن راه‌ها برایت باز می‌شوند، آن وقت چه احساسی خواهی داشت؟ آیا باز هم احساس می‌کنی که هیچ توانایی نداری؟ حقیقت همین است وقتی تسلیم می‌شوی راه‌ها برایت باز می‌شود و کارهایت هم عاقلانه‌تر و خودجوش‌تر پیش می‌روند.

سوال: آیا تسلیم شدنی که شما از آن سخن می‌گویید به این معنی است که هر کاری لازم است را انجام بده ولی به دنبال نتیجه نباش؟

ست: نه، تسلیم شدن یعنی در "حال" زندگی کردن؛ تسلیم شدن ارتباطی با دنبال نتیجه بودن یا نبودن ندارد. وقتی من تسلیم می‌شوم خودم را برای انجام هر کاری در حال به بهترین وجه باز کرده‌ام. تسلیم هیچ وقت در آینده نیست پس ما نمی‌توانیم بگوییم که آیا ما باید به نتیجه‌اش نگاه کنیم یا نه!

سوال: چطور می‌شود که بدون زجر و مقاومت اعتماد کنیم؟

ست: زمانی که عادات و عکس‌العمل‌های ذهن سست شوند که البته به زمان احتیاج دارد. فقط بدانید راهی که در آن هستید درست است و بالاخره می‌رسید.

سوال: آیا برای تسلیم شدن همان‌طور که در نامه‌ای به ریچارد آمده است باید زجر بکشیم؟

ست: زجر کشیدن یعنی عادات، قبول‌ها و عکس‌العمل‌ها؛ تنها چیزهایی که به ما زجر می‌دهند این سه گروه هستند. نامه‌ای به ریچارد در مورد این سه گروه صحبت می‌کند. شما بعضی از مواقع در برابرشان تمرین می‌کنید و درد و رنجی احساس نمی‌کنید و بعضی مواقع تمرین نمی‌کنید. چه اهمیتی دارد؟ چرا که می‌دانید چه چیزی باعث زجرتان می‌شود و روش بیرون آمدن از آن را هم بلد هستید و کم‌کم و با هشیار بودن و

تمرین کردن از آن بیرون می‌آید و حتی اگر هم چندین بار بیرون نیایید بعد از مدتی می‌بینید آمادگی‌تان بیشتر شده و می‌توانید این کار را بکنید. از بیرون نیامدن نترسید چرا که هر چیزی را که برای بیرون آوردن خودتان نیاز است می‌دانید. مثلاً زمانی که در حال زجر کشیدن هستید یک لحظه بایستید و ببینید چه چیزی باعث زجرتان شده است، سپس آن را رها کنید.

سوال: آیا این داشتن اختیار است؟

ست: نه این خرد است.

سوال: یعنی آیا این خرد به ما اختیار می‌دهد؟

ست: فقط خرد است. به محض اینکه بگویی اختیار، خرد را از دست داده‌ای.

سوال: گاهی برایم این سوال به وجود می‌آید که چرا تا این اندازه زندگی من بالا و پایین و سختی دارد؟

ست: سختی زندگی به دلیل تغییراتی که اتفاق می‌افتد نیست، بلکه به دلیل عکس العمل (ذهن) در برابر این تغییرات است. وقتی ذهنت قوی بشود دیگر به این اتفاقات سختی نمی‌گویی.

سوال: یعنی باید این زندگی را بپذیرم؟

ست: نه، نه؛ تو بزرگ‌تر از آن چیزهایی هستی که ممکن است زجرت بدهند. برای مثال بعضی از مواقع حالت خوب است و انرژی داری و هیچ چیزی به نظرت سخت نمی‌آید و بعضی مواقع خسته و کم انرژی هستی و همه چیز به نظرت بزرگ و سخت می‌آید، این به دلیل ضعف ذهن یا قوت ذهن است؛ هیچ چیز دیگری نیست. پس در این صورت می‌توانیم بگوییم که زجر و خوشحالی فقط ذهن است. خدا را شکر که ما با داشتن فرصتهایی مثل الآن که با یکدیگر هستیم و گفتگوی الهی داریم ذهنمان

را قوی می‌کنیم، نه قوی از نظر فکر کردن بلکه از این لحاظ که در مقابل عکس العمل‌هایش سستی نکند؛ همین!

سختی تغییر است و تغییر عکس العمل ذهن است. از افرادی که در این راه هستند می‌شنوم که می‌گویند دنبال صلح هستند و می‌خواهند این صلح را نگه دارند ولی افکار و کارهایی که صلحشان را می‌دزدند اجازه ی ورود دارند. وقتی صلح می‌خواهید یک ذره هشیار باشید و با افکاری که صلحتان را می‌دزدند همراه نشوید.

سوال: آیا این خرد است؟

ست: بله، فقط خرد است. اگر خرد نداشتی هر چقدر هم اراده می‌کردی هیچ کاری نمی‌توانستی انجام بدهی.

سوال: آیا خرد فقط شنیدنی است یا باید بعد از شنیدن آن را امتحان می‌کنیم تا برایمان ماندگار شود؟

ست: طبقات مختلف دارد. اول علاقه داری، بعد می‌شنوی، بعد دوباره و دوباره و دوباره می‌شنوی، بعد ضبط می‌شود، بعد جایگزین می‌شود، بعد تجربه می‌شود و بعد کاملاً درک می‌شود.

اوکراین، ۷ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ی سه

سوال و جواب ۳۵ الهامی از نازنین

سوال ۳۵ الهامی از نازنین: بعضی از مردم می‌گویند ما دارای اختیار هستیم و عده‌ای دیگر می‌گویند که فقط اختیار از آن خداوند است، حقیقت چیست؟ با ما از اختیار سخن بگویید آیا چنین چیزی حقیقت دارد؟

سکه دارای دو رو است. اگر شما از حقیقت غافل باشید، باز در تقدیر اسیر می‌شوید که آن هم نام دیگری است برای قانون کارما. همانگونه که من قبلاً توضیح داده‌ام، قانون کارما قانونی است تصویری و رویایی. بنابراین برای شخصی که در خواب و رویا به سر می‌برد قدرت اختیار وجود دارد، بدین معنی که بعضی از مواقع آن‌ها گمان می‌کنند که خودشان آن را اختیار کرده‌اند، در حالی که حتی قدرت اختیار هم در خواب بوده است. در مواقع دیگر، هر چقدر هم کوشش کنند و قدرت اراده خود را بکار برند، به نظر می‌رسد که به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند، در آن صورت قبول می‌کنند که این سرنوشت یا کارمایشان است که باز هم این یک حقیقتی است نسبی. همان گونه که توضیح دادم، زندگی مانند خواب شب، رویایی بیش نیست، پس در این صورت کسانی هم که رویاهای زندگی را حقیقت می‌نامند تصور می‌کنند که قدرت جبر وجود دارد. بنابراین اگر شما هنوز همانند خواب شب در خواب زندگی فرو رفته‌اید محدودیت‌هایی برایتان نمایان است. حال دوباره همان‌طور که ما از خواب زندگی بیدار می‌شویم بدین معنا که حقیقت بر ما آشکار می‌شود آنگاه درک خواهیم کرد که حتی احتیاجی برای استفاده از اراده‌ی خداوند و یا اراده‌ی شخصی نبوده است. این والاترین حقیقت است. اگر هیچ چیزی به جز "خود" وجود نداشته باشد و آن "خود" بدون هیچ میل و نیازی کامل باشد به من بگویید آیا دلیلی برای استفاده از قدرت اختیار وجود دارد؟ "خود" برای همیشه آزاد است، برای همیشه و تا ابد. می‌دانم که من همواره نظر شما

را به بالاترین نقطه که همان حقیقت است جلب می‌کنم، زیرا که شما متعلق به آن عرش هستید، بنابراین چرا یک مسیر طولانی را طی کنید؟ اگر شما آمادگی دریافت حقیقت را نداشتید ما هرگز یکدیگر را ملاقات نمی‌کردیم. توجه داشته باشید که حتی در مفهوم اختیار خداوند نیز، حجاب نازک جدایی وجود دارد. در حالی که با باور داشتن به سرنوشت یا قانون کارما و یا اراده‌ی شخصی، حجاب را حتی ضخیم‌تر هم خواهیم کرد و در نتیجه دوگانگی و ناآرامی بیشتری خواهیم داشت.

ست: دلیل اینکه فهم جبر و اختیار برایمان دشوار است این است که مفهوم اختیار در ذهن به معنی کنترل کردن موقعیت و انتخاب کردن در مورد هر کاری که انجام می‌دهیم است. در این نوشته نمی‌گویید که شما هیچ کاری نمی‌کنید، بلکه می‌گویید فکر می‌آید و انجام هم می‌شود. برای مثال این فکر که "من باید درس‌های ست را به کار بیاندازم و او را دنبال کنم" می‌آید و این اتفاق هم می‌فتد. فهم این موضوع بسیار باریک است. این طور نیست که هیچ کاری انجام ندهید؛ فکر می‌آید و انجام هم می‌شود. متوجه هستید چه می‌گوییم؟ یعنی هر چیزی که انتخاب شده و انجام شود به این دلیل است که فکری آمده و انجام هم شده.

برای مثال سفر ما به اوکراین هم به همین شکل بود؛ فکری آمد و انجام هم شد. اگر به زندگی تان نگاه کنید می‌بینید با وجودی که به نظر می‌آید که هر قسمتی از آن را شما انجام داده‌اید ولی برایتان مثل یک خواب است، مثل اینکه تمام آن انجام شده؛ حقیقت همین است. در این سوال و جواب از "الهامی از نازنین" گفته نشده که ذهن و بدن انجام دهنده نیستند بلکه می‌گویند آن کسی که حقیقتاً هستید انجام دادن و تفکر را نگاه می‌کند. متوجه هستید چه می‌گوییم؟ همان طور که گفتم به طور مثال این فکر که "من باید درس‌های ست را به کار بیاندازم" می‌آید و آن کاری هم که قرار است انجام شود، انجام می‌شود. آن کسانی که فکر

می‌کنند افکار از وجود حقیقی خودشان آمده و انجام دهنده هستند همیشه در افسردگی، ترس و واهمه‌اند و احساس مسئولیت و سنگینی می‌کنند.

برای درک بهتر این موضوع خواب شب را مثال می‌زنم. من چون شب‌ها خواب نمی‌بینم نمی‌توانم زیاد راجع به آن صحبت کنم ولی کسانی که می‌بینند می‌دانند که در خواب شب حتی جزئیات هم دیده می‌شود یعنی در آن ریزه‌کاری هم وجود دارد. در خواب شب انجام دهنده کیست؟ در خواب شب افکار از کجا می‌آیند؟ این فلسفه و این حقیقت همیشه راه‌ها را برای درک کردن باز می‌کند ولی باعث نمی‌شود که تقلا و انجام دادن کم شود. با وجود این درس‌ها شما همان کاری را می‌کنید که همیشه می‌کردید ولی با خرد بیشتر. خردتان این است که من آزادانه این کار را می‌کنم زیرا تمام این اتفاقات در وجود من رخ می‌دهد.

منظور این است که چیزی نیست که کم و کسر بیاورد زیرا چیزی که باعث کم و کسری می‌شود سنگینی بار مسئولیت است.

سکه دارای دو رو است. اگر شما از حقیقت غافل باشید، باز در تقدیر اسیر می‌شوید که آن هم نام دیگری است برای قانون کارما. همان‌گونه که من قبلاً توضیح داده‌ام، قانون کارما قانونی است تصویری و رویایی.

ست: در این جمله منظور از اسیر شدن این است که قبول می‌کنید. چرا قانون کارما که تمام انسان‌های مقدس و الهی به آن معتقدند قانون تصویری است؟ زیرا قانونی است برای این خواب. اگر ما قبول کنیم که بدن و ذهن هستیم قانون کارما هم در موردمان صادق است؛ به همین دلیل من زمانی که فرزندانم کوچک بودند همراه با حقیقت قانون کارما را هم برایشان توضیح می‌دادم. آن‌ها نمی‌دانستند که هستند و من نمی‌خواستم که قانون کارما مانند طنابی محکم به دور گردنشان باشد یعنی برایشان توضیح می‌دادم تا بدانند که نتیجه‌ی هر کاری چیست و یا

اگر هر فکری را قبول کنند و آن را دنبال کنند چه نتیجه‌ای خواهد داشت. در این خواب تا وقتی که شخصی در راه خودشناسی نیفتاده باشد دانستن و اطاعت از قانون کارما سبب نظم، ترتیب و آرامش می‌شود و باعث می‌شود وجدان انسان آسوده باشد. ولی کسانی که در راه خودشناسی هستند و به عمق بیشتری می‌روند، به ماورای قانون کارما می‌روند. این سوال و جواب بسیار اهمیت دارد چون به افرادی که در راه خودشناسی هستند می‌گوید آن قانونی که با دانستن و رعایت آن وجدانتان آسوده می‌شد را رها کنید و در جای دیگری بایستید. چنین افرادی دیگر احتیاجی به این قانون ندارند.

ست در مورد اینکه چگونه قانون کارما را برای فرزندان‌شان شرح می‌دادند بیشتر توضیح می‌دهند: زمانی که فرزندانم کوچک بودند در عین حال که به آن‌ها می‌گفتم حقیقتاً که هستند، قانون کارما را در موقعیت‌های مختلف برایشان توضیح می‌دادم. برای مثال توضیح می‌دادم که اگر از چیزی یا کسی تنفر داشته باشند تنفر را در وجود خودشان احساس خواهند کرد، اگر خشم داشته باشند خشم را در وجود خودشان احساس خواهند کرد. باز تکرار می‌کنم، در عین حال که به آن‌ها می‌گفتم حقیقتاً که هستند، این قوانین را هم به آن‌ها یاد می‌دادم که بدانند چه خصوصیت و یا رفتارهایی را در دنیا انتخاب کنند. قانون کارما می‌گوید ما همان چیزی که در بیرون می‌گذاریم را در درون دریافت می‌کنیم چرا که بیرون و درونی وجود ندارد. وقتی از کسی در بیرون از خودتان خشم دارید، = خشم را احساس می‌کنید و این همان کارماست. یعنی چی؟ یعنی خشم داشتن با خشم احساس کردن یکی است و نتیجه‌اش در خودش است، اثرش در خودش است. وقتی من به دیگران حسادت می‌کنم، حسادت را در وجود خودم احساس می‌کنم و این اتفاق واقعاً زجرآور است.

بنابراین برای شخصی که در خواب و رویا به سر می‌برد قدرت اختیار وجود دارد،

ست: به همین دلیل نمی‌توانیم به کسی که با تمام وجودش در بازار غرق است بگوییم قانون کارما وجود ندارد. زمانی که من این سوال را پرسیدم و همچنین جوابی آمد واقعاً شوکه شدم چرا که در هیچ جا نخوانده بودم قانون کارما در خواب است، حتی در کتاب‌های خیلی عمیق هم گفته شده بود این قانون وجود دارد. حقیقت این است که نمی‌توانیم به کسی که هنوز سرگرم این دنیا است و در راه خودشناسی قرار نگرفته است بگوییم قانون کارما حقیقت ندارد ولی می‌توانیم با گفتن حقیقت کم کم آماده‌اش کنیم.

بدین معنی که بعضی از مواقع آن‌ها گمان می‌کنند که خودشان آن را اختیار کرده‌اند، در حالی که حتی قدرت اختیار هم در خواب بوده است

ست: برای مثال در خواب شب خواب می‌بینید که به یک مهمانی رفته‌اید. در خواب شب عمل رفتن به مهمانی چه طور اتفاق می‌افتد؟ در خواب شب فقط خودتان را در آن مهمانی می‌بینید. چه کسی اختیار کرد که خودتان را در آن مهمانی ببینید؟ حتی خواب شب‌تان هم اختیار نکرد، شما فقط خوابتان برد و خودتان را در یک مهمانی دیدید. در ادامه در آن مهمانی یک نفر می‌آید و می‌زند توی صورتتان. آیا شما می‌دانستید که به مهمانی می‌روید و یکی می‌زند توی صورتتان؟ شما هم در مقابل او را می‌زنید. چه کسی او را می‌زند؟ این هم فقط اتفاق می‌افتد.

حال فرض کنید در خواب دیگری شما من یا هر کسی که حقیقت را می‌گوید، ملاقات می‌کنید و او به شما می‌گوید شما این کسی که فکر می‌کنید هستید و اینجا ایستاده‌اید نیستید. آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ توجه از خواب برداشته می‌شود و به طرف بیننده‌ی خواب می‌رود. در هر دو خواب اتفاق‌ها فقط رخ داده‌اند. در خواب دوم شما یک دفعه می‌بینید

که من وارد شدم یا یک دفعه اسم من را شنیدید مانند من که ناگهانی اسم سای بابا را در جایی شنیدم.

در مواقع دیگر، هر چقدر هم کوشش کنند و قدرت اراده خود را به کار برند، به نظر می‌رسد که به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند،

ست: آیا تاکنون این اتفاق برایتان افتاده که در خواب شب هر چقدر برای اینکه از خواب بیدار شوید تلاش کنید باز هم نتوانید بیدار شوید یا بخواهید بدوید ولی نتوانید یا بخواهید کاری انجام دهید ولی نتوانید؟ در خواب روز هم گاهی می‌بینید افکار یک دفعه بیرون می‌پرند و شما از خودتان می‌پرسید که "این فکر از کجا آمد؟ من که اصلاً در مورد این موضوع فکر نمی‌کردم پس این چه فکری است؟"؛ برای اینکه فکر کننده هم مانند فکر کردن آن حقیقتی که ما هستیم نیست. بیننده نگاه می‌کند که فکر می‌آید و فکر کننده افکار را قبول می‌کند؛ مانند این است که تو در اتاقی باشی و بگویی من می‌خواهم نقش دو نفر را بازی کنم. در یک سمت اتاق بایستی و بپرسی "خوب الان می‌خواهی چی کار کنی؟"، بعد بپری آن طرف و جواب دهی "می‌خواهم بروم بازی کنم"، بعد بپری سر جای اولت و بگویی "من آن بازی را دوست ندارم"، دوباره به طرف دیگر بروی و باز به خودت جواب دهی و... ببینید که چقدر احمقانه است. ما یک عمر به این بازی احمقانه و یک نفره حقیقت داده‌ایم حالا کم کم در حال آشنایی پیدا کردن با حقیقت هستیم و ابزار هم داریم؛ شناسایی و استاپ، شناسایی و حضور، شناسایی و اعتماد و... کم کم و کم کم درک می‌کنیم که مسئولیت ذهن بر عهده‌ی ما نیست. ذهنی که مسئولیت قبول نکند آرام است؛ دقیقاً بر خلاف آنچه دنیا به ما می‌گوید که باید همه چیز را کنترل کنیم.

در آن صورت قبول می‌کنند که این سرنوشت یا کارمایشان است که باز هم این یک حقیقتی است نسبی

ست: در شروع این راه می‌گوییم هر اتفاقی که در زندگی‌مان میفتد سرنوشت و اراده‌ی خداوند است. هر قدر که گُل نیلوفری خودشناسی در قلب شکوفاتر شود این اعتقادات از ما دورتر می‌شوند و آن تصویری از خداوند که هر ذهنی برای خودش ساخته است تغییر می‌کند و شکل دیگری می‌گیرد، چرا که هر تصویری که در مورد خداوند وجود دارد از ذهن ساخته شده و تا زمانی که دیگر این تصورات ذهنی وجود نداشته باشند ادامه خواهد داشت. من فکر می‌کنم اگر این داستان که حضرت محمد در صدر اسلام بت‌ها را شکسته است حقیقت داشته باشد، سمبل بسیار مهمی در خودشناسی است یعنی او بتی که ذهن از خداوند ساخته است را شکسته است. بعد از آن دریای بی‌انتهایی پیش رویمان خواهد بود. حالا بعضی‌ها ممکن است فکر کنند که اگر بتی که از خداوند ساخته‌ایم را بشکنیم خداپرست نیستیم در حالی که وقتی این بت را بشکنیم دیگر حضور واقعی حقیقت یا خداوند را انکار نکرده‌ایم. حضور واقعی خداوند چیست؟ همه جا حاضر. دین واقعی دینی است که به "حضور" محدودیت نمی‌دهد که البته حتی هیچ‌کس نمی‌داند که حضور یعنی خدا. با شکستن بتی که ذهن از خداوند ساخته و با درک حضور واقعی خداوند آن مقامی که باید به او داده شود، داده می‌شود. این خداپرستی است، این دین واقعی است این حقیقت است، والسلام و نامه تمام.

همان‌گونه که توضیح دادم، زندگی مانند خواب شب، رویایی بیش نیست، پس در این صورت کسانی هم که رویاهای زندگی را حقیقت می‌نامند تصور می‌کنند که قدرت جبر وجود دارد. بنابراین اگر شما هنوز همانند خواب شب در خواب زندگی فرو رفته‌اید محدودیت‌هایی برایتان نمایان است. حال دوباره همان‌طور که ما از خواب زندگی بیدار می‌شویم بدین معنا که حقیقت بر ما آشکار می‌شود آنگاه درک خواهیم کرد که حتی احتیاجی برای استفاده از اراده‌ی خداوند و یا اراده‌ی شخصی نبوده است

ست: چرا؟ برای اینکه "بودن" کافی است. اراده‌ی خداوند برای کسانی مطرح است که در حالت "بودن" نیستند. وقتی ما با "بودن" مان و با نشستن در هستی نزدیک‌ترین ارتباط را داریم چرا دیگر با ذهن بنشینیم و ژیمناستیک کنیم؟

پیش از اتمام این جلسه درک کنید و تشخیص بدهید که طبقه‌ی درک هر شخصی با شخص دیگری متفاوت است. یک نفر ممکن است از لحاظ درک این خرد (به طور مثال جبر و اختیار) در طبقه‌ی اول باشد، به چنین فردی غذایی را بدهید که در سطح طبقه‌ی اول است. به طور مثال یک بچه باید بداند چه چیزی خوب است و چه چیزی بد است، نه اینکه مادر به کودکش بگوید "عزیزم تو نور هستی پس برو و هر کاری دلت می‌خواهد انجام بده". بچه باید تربیت و قدرت تشخیص داشته باشد چرا که ما نه تنها می‌خواهیم به او غذای روح بدهیم بلکه می‌خواهیم فرزندان را برای زندگی در دنیا آماده کنیم و با تربیت کردن این کار را انجام می‌دهیم. بنابراین بیاد داشته باشید که این صحبت‌ها فقط در این اتاق گفته می‌شود نه در بازار؛ در بازار باید حرف بازاری زده شود. چرا؟ برای اینکه ما وسعت قبول آن قسمت از زندگی را هم داریم پس بالای منبر نمی‌رویم و با مردم در مورد حقیقت جبر و اختیار صحبت نمی‌کنیم. ما برای همه‌ی انسان‌ها در هر طبقه‌ای از درک که باشند دلسوزی همراه با خرد داریم و اگر قرار باشد حرفی بزنیم آن حرفی را می‌زنیم که مطابق با طبقه‌ای که او در آن ایستاده است باشد نه طبقه‌ای که خودمان ایستاده‌ایم.

در انتهای صحبت‌های این جلسه، "در دنیا بودن و از آن دنیا نبودن" جواب سوال شما در مورد جبر و اختیار است. به بهترین وجه در دنیا باشید ولی با دنبال کردن این درس‌ها دیگر مجبور نیستید از آن دنیا باشید؛ البته کم کم و کم کم و به درجات مختلف.

ست در مورد کلمه‌ی حجاب در جمله‌ی "با باور داشتن به سرنوشت یا قانون کارما و یا اراده‌ی شخصی، حجاب را حتی ضخیم‌تر هم خواهیم کرد" توضیح می‌دهند: در اینجا منظور از حجاب نفهمی است.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک



سوال و جواب ۳۲ الهامی از نازنین

سوال ۳۲: یکی از بچه‌ها پرسید: ای همیشه دانا، به ما بگوئید چگونه باید مشکلات روزانه‌مان را حل کنیم؟

تمام مشکلات، فقط مسائل دنیوی هستند زیرا موجودیت آن‌ها فقط در ذهن و حواس و جسم است. هیچگاه مشکلات را در سطح مشکلات حل نکنید، یعنی با قدرت ذهن و یا با توانایی جسمانی. از این روش از ابتدای آفرینش استفاده شده ولی حال ببینید که این روش قدیمی، ما را با چه مشکلات بیشتر و بیشتری مواجه کرده است. همیشه بدانید که راه حل ابدی در درون شماست. به جای اینکه سعی کنید از مسائل و مشکلات لحظه به لحظه تان رها شوید علت اصلی و ریشه‌ی آن را پیدا کنید. آنگاه خواهید دید که علت مشکلات در قبول و باور کردن به دو قدرت است. باور به اینکه شما محدود هستید و همانند یک زندانی به وسیله‌ی ذهنتان مهار شده‌اید. بدانید که هر چیزی که در قالب ناسازگاری و عدم هماهنگی باشد، هیچگاه به وسیله‌ی خداوند خلق نشده است، بنابراین هرگز خلق نشده‌اند. این یک حقیقت است. بگذارید آگاهی به "خود" مسائل شما را حل کند. در خداوند و یا در "حقیقت" هیچ مسئله و مشکلی وجود ندارد و چون شما "آن" هستید، شما نه تنها مشکلی ندارید بلکه مشکلات هرگز وجود نداشته‌اند. حال ممکن است سوال کنید که ما مشکلات را روزانه مشاهده می‌کنیم. من به شما می‌گویم چیزی که می‌بینید فقط تصویری است در ذهن شما. دوگانگی است که در اثر حجاب تصورات و پذیرش باورهای غلط به وجود آمده است. در سکوت و با اطمینان به "خود" به درون فرو روید، آنگاه ببینید که مشکلات چگونه به نظرتان می‌رسند. با انجام این تمرین شما بیدار خواهید شد. زمانی که شما بیدار شدید آنگاه با اراده‌ی خود می‌توانید خطوط و نقش‌ها را تغییر دهید. دید معمولی و عامیانه‌تان را رها کنید. آنچه که به نظر بد می‌آید بد نیست و همین‌طور

آن چه که به نظر خوب می‌آید آن هم آن‌گونه نیست. فهم این مطلب خیلی دشوار است. فقط به حقیقتی که من به شما می‌گویم اعتماد کنید. آنگاه در سکوت و آرامش، بدون چشم خواهید دید و بدون گوش خواهید شنید و بدون دست لمس خواهید کرد. در آن مرحله متوجه خواهید شد که هیچ چیزی در کل خلقت و یا در درون خودتان که همان کل خلقت است، هرگز ناسازگاری و عدم هماهنگی نداشته است. فقط آرامش، فقط آرامش. حال سعی کنید منبع و سرچشمه‌ی درد و رنج را در سکوت پیدا کنید. بدین روال آگاهی که شما از "خود" به دست خواهید آورد، بسیار روشن و ابدی خواهد بود. فقط به خاطر داشته باشید که ناسازگاری و ناخوشی و یا عدم هماهنگی هرگز توسط خداوند خلق نشده‌اند، به همین دلیل آن‌ها هرگز آفریده نشده‌اند. هرگز، هرگز و در نتیجه حقیقت ندارند و سرابی بیش نیستند. چون فقط یک حیات و یا یک قدرت وجود دارد، بدین معنی که هیچ چیزی به جز آن جریان و یا حیات وجود ندارد، در این صورت چگونه جریان دیگری می‌تواند باعث درد و رنج آن یگانه جریان شود؟ فقط یگانگی. ناهماهنگی، حاصل دوگانگی است. حقیقت فقط یکی است، بنابراین هر آنچه که جفت دارد فقط ساخته و پرداخته‌ی ذهن ماست که آن هم سرابی بیش نیست. این باورهای تصویری آنقدر عمیق و محکم هستند که ما حتی قادر به قبول اینکه راهی برای کشف حقیقت وجود دارد نیستیم، حقیقتی که ما هنوز با آن آشنایی نداریم. بنابراین، این باورهای محکم و غلط در واقع مانعی تصویری و ساخته و پرداخته‌ی ذهن ما هستند. برای آگاهی داشتن از این سراب، فقط روی کلمات من تمرکز کنید تا اینکه درستی و حقیقت آن برایتان روشن و تجربه شود.

ست خط به خط در این مورد این سوال و جواب صحبت می‌کنند.

هر چیزی که در قالب ناسازگاری و عدم هماهنگی باشد، هیچگاه به وسیله‌ی خداوند خلق نشده است، بنابراین هرگز خلق نشده‌اند.

ست: این متن چه می‌گوید؟ می‌گوید خداوند چنین چیزهایی را نیافریده است، اگر نیافریده است پس آن چیزی که به نظر می‌آید آفریده شده که آن چیزی نیست که او آفریده باشد، پس فقط یک "خواب" است؛ یعنی حقیقت ندارد.

با توجه به درک و تجربه‌ای که دارم می‌توانم این موضوع را با یک مثال براتان توضیح دهم. در خواب شب اتفاقات به طور غیر مترغبه رخ می‌دهند و ممکن است ما خودمان را در بدن یک نوزاد تازه متولد شده ببینیم که شروع به گریه کردن می‌کند. در خواب شب محدودیت‌هایی هست که برایش دلیل و برهان وجود ندارد یعنی طبیعت خواب به این شکل است.

منظور از آفریده نشدن این است که وقتی ما در حقیقت خودمان "باشیم" هیچ کدام از این‌ها (ناهنمائی و ناسازگاری) حقیقت ندارند و مانند قبل تجربه نمی‌شوند. بدن و ذهن ما از آن دنیا است بنابراین گاهی حتی یک فرد خودشناخته نیز چنین چیزهایی را تجربه می‌کند ولی آن حقیقت یا آن هستی حتی به هیچ یک از این تحرکاتی^{۱۲} که خواب را آشفته و پریشان می‌کند آگاه نیست. ممکن است هضم این موضوع برای ما سخت باشد و بگوییم "مگر امکان دارد؟"، زیرا ذهن می‌خواهد با منطق خودش پیش رود ولی این موضوع در منطق ذهن نمی‌گنجد. برای درک این موضوع باید بدانیم که خواب اتفاق می‌فتد و هیچ کس بدبختی و زجر را نیافریده است. این طبیعتِ پده و بستانِ این خواب است که آن هم حقیقت ندارد.

¹² Movment

من بارها و بارها از خودم پرسیده‌ام که چرا بعضی از مواقع حتی بدن و ذهن کسی که خودشناسی را تا حدی تکمیل کرده است هم مشکل آفرین می‌شود؟ زیرا بدن و ذهن از آن این دنیا و در حیطه‌ی^{۱۳} این دنیا هستند.

تا زمانی که در "خود" هستید همه چیز آرام است اما به محض اینکه به این خواب که هیچ وقت آفریده نشده حقیقت بدهید، دومرتبه جنبش‌ها^{۱۴} شروع می‌شوند.

می‌توانم از صمیم قلب و با اطمینان صد در صد به یکایک شما بگویم که من در زندگی از لحاظ بدنی مشکلات زیادی داشته‌ام. قسم می‌خورم که رفع این مشکلات همیشه به دلیل تمرین‌هایم بوده است و نه به دلیل دعا یا درمان پزشکی، فقط به دلیل انجام تمرینات و گاهی مشکلات برای همیشه رفع شده‌اند، گاهی موقتاً بر طرف شده‌اند، گاهی حساسیت نسبت به آن‌ها از بین رفته و گاهی درد بر طرف شده است. بدون استثنا، علاج و شفای^{۱۵} این بدن که خودش را این گونه نشان می‌دهد و گاهی خستگی‌های شدید دارد و حتی از کودکی مشکلات مخصوص به خودش را داشته، از داخل آمده است. بنابراین در خداوند مرض و ناهماهنگی وجود ندارد چرا که من هر بار خودم را شفا داده‌ام به این دلیل است که به داخل رفته‌ام، اگر ناهماهنگی و مریضی وجود داشت همراه با من به آنجا می‌آمد.

من در زندگی بارها و بارها شکست خورده‌ام و با تمام شکست‌ها می‌توانم اینجا بنشینم و به شما بگویم که شکست در خواب هست ولی علاجش این است که بدانیم آفریده نشده‌ایم.

سوال: بیننده‌ی خواب روز چه کسی است؟

¹³ realm

¹⁴ motion

¹⁵ heal

ست: متفکر. یعنی آن کسی که به عنوان تو، همین الآن در حال تجربه کردن است، در واقع همان متفکری است که به وجود آمده و الآن در حال تجربه کردن است. در خواب شب هم متفکری که در خواب شب فکر می‌کند زنده است خواب شب را تجربه می‌کند. برای مثال وقتی در خواب شب خودت را می‌بینی، آن کسی که در خواب شب فکر می‌کند زنده است خودش را می‌بیند، نه آن کسی که در رختخواب خوابیده. می‌توانیم بگوییم خواب شب، خواب شخصی است و خواب روز، خواب کیهانی است اما باز هم تفاوتی ندارد هر دو ذهن هستند.

در جواب سوال ۳۲ الهامی از نازنین گفته شده "هیچ مشکلی نیست که شما نتوانید با نور درون خنثی کنید. مانند تصور ماری در تاریکی است که وقتی آفتاب یا نور بر آن بتابد، تازه کشف می‌شود که آن طنابی بیش نبوده است"، با توجه به متن آیا مار حقیقی است و توسط خداوند خلق شده؟ نه، یک تصور است. چه چیزی باعث می‌شود که این تصور از بین برود؟ تمرین‌هایمان، آوردن نور.

به جز حقیقت هیچ چیز نیست. جالب این است که حقیقت به قدری یکسان و استوار است که هر دهان یا هر وسیله‌ای که بخواهد حقیقت را بگوید نمی‌تواند به شکل دیگری آن را بیان کند.

لازم نیست به وسیله‌ی صحبت‌های من قانع شوید چرا که این حق شما است که به آسانی قبول نکنید، موشکافی کنید و ببینید جریان از چه قرار است ولی مراقب باشید که به آسانی قبول نکردن برایتان تبدیل به عادت و اعتیاد نشود یعنی ذهن مجادله‌گر^{۱۶} نداشته باشید؛ در جایی قبول نکنید که حقیقتاً برایتان سخت است. شما حتی می‌توانید "الهامی از نازنین" را زیر سوال ببرید اما اگر مشکلی ندارید وقتتان را تلف نکنید. اگر می‌توانید، اعتماد کنید تا آنکه درستی آن به شما ثابت شود و این آسان‌ترین راه

¹⁶ argumental min

است، همانند این است که روی قالیچه‌ی سلیمان نشسته باشید؛ اما اگر چنین خلق و خوی^{۱۷} ندارید، تعمق کنید، زیر سوال ببرید، خورد کنید تا اینکه قانع شوید.

در چهل روز سکوتی که داشتم برای من اتفاقات بزرگ و بسیار غیرمترقبه‌ای افتاد که اصلاً آمادگی‌اش را نداشتم، مطمئناً آماده بودم ولی ذهنم این موضوع را نمی‌دانست یا ذهنم نمی‌دانست که به من مأموریت داده می‌شود یا نمی‌دانست چنین حرف‌هایی به من گفته می‌شود، به همین دلیل خود من شاگرد این اتفاقات شدم. من از نظر بدن و ذهن شاگرد "الهامی از نازنین" شدم با وجودی که این مطالب از وجود من خارج شده بود. ولی چه کسی شاگرد است؟ حقیقت نمی‌تواند شاگرد باشد، این بدن و ذهن است که شاگردند.

تا زمانی که در بدن هستیم همیشه ذرات نادانی^{۱۸} با ما هستند چون اگر نباشد نمی‌توانیم در بدن بمانیم یعنی هیچ‌کس در بدن نمی‌تواند تکمیل باشد و اگر تکمیل شود بعد از مدتی دیگر نخواهد بود ولی زیبایی‌اش این جاست که حقیقت‌مان همیشه تکمیل است. پس در این صورت اگر بدن برخی چیزها را درک نکند ایرادی ندارد، همان قدر که بدانیم ما تکمیل هستیم کافی است.

نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که یک شخص بیدار^{۱۹} مریض نشود یا چون شما می‌دانید سر درد حقیقت ندارد دیگر سرتان درد نگیرد زیرا همیشه ذراتی وجود دارند که در بدن‌تان برای خودشان می‌رقصند؛ حتی در مورد رامانا هم این چنین بود. خود من هم در این زمینه سوال دارم ولی در عین حال می‌دانم که بدون این ذرات دیگر وابستگی وجود ندارد و از بدن خارج می‌شویم.

¹⁷ temperament

¹⁸ ignorance

¹⁹ in lighted

وقتی من می‌گویم تو کامل هستی، تو واقعاً کامل هستی چرا که به جز کمال چیز دیگری نیست. پس ما داریم چه چیزی را تکمیل می‌کنیم؟ ایده‌ی اینکه ما کامل نیستیم که همان چیزی است که باعث زجرمان می‌شود. باعث زجر چه چیزی می‌شود؟ این تصویری که در آن گیر^{۲۰} کرده‌ایم.

سوال: در موقعیت‌ها و مسائل مختلف زندگی اگر حقیقت به شما بگوید جلو برو و کاری بکن شما این کار را می‌کنید و اگر نگوید شما می‌ایستید و نظارگر هستید؟

ست: بله. باید بدانید که هر جنبشی خود به خود انجام می‌شود یعنی هیچ وقت با هل دادند یا کشیدن ما اتفاق نمی‌افتد و با دانستن این موضوع اهمیت و ارزش برطرف کردن مسائل آدم‌ها، برایتان از بین می‌رود و در عین حال ارزش بزرگ‌تری پشت هر موقعیت و مسئله‌ای وجود دارد که باید از آن اطاعت شود.

سوال: مشکل من این است که اتصال با درون کامل نیست و به همین دلیل این آگاهی و تشخیص را ندارم که چه وقت باید عقب بکشم و نظارگر باشم و چه وقت می‌توانم کاری انجام دهم.

ست: در این مواقع باید دو کار کرد یکی این که با قضاوت و استدلال ذهنی همراه نشوید و دوم اینکه ندای درون و صدای سکوتتان را دنبال کنید و اگر صدای درون برایتان واضح نیست از بصیرت و بینش‌تان استفاده کنید و یا ترکیبی از این دو. یادتان باشد ما نمی‌خواهیم ذهنمان را قانع کنیم، ذهن من هم هیچ وقت قانع نشده ولی با تمام قانع نشدنش پیش می‌رویم، با تمام سر در گمی‌اش قدم برمی‌داریم.

سوال: آیا می‌توانیم بگوییم خداوند چیزهای خوب را هم نیافریده و در واقع هیچ چیز توسط خداوند آفریده نشده؟

²⁰ stock

ست: نه، آفریده شده. چرا باید همه چیز را کسی یا چیزی انجام داده باشد؟ چرا نمی تواند فقط باشد؟ باز برمی گردیم به ذهن. ذهن محدود است. چرا همه چیز باید دلیل داشته باشد؟ چرا همه چیز باید روی یک چیز دیگری ایستاده باشد؟ اصلاً دنیا روی هیچ چیز نایستاده؛ کره‌ی زمین روی چه چیزی ایستاده که ما بخواهیم روی یک چیزی بایستیم.

جستجوی حقیقت تنها جستجویی است که ما را از این بازی آزاد می کند. "همین است که هست، من همان هستم که هستم"، این دو جمله تمام چیزی است که ما در زندگی به آن نیاز داریم. تنها این دو جمله کافی است، بقیه اش حرف اضافه است.

عشق، عشق، عشق، اگر عاشق طبیعت هستید عشقتان به طبیعت، اگر عاشق سکوت هستید، عشقتان به سکوت و... عشق به هر چه که دارید، یادتان باشد که عشق، انرژی این خواب است پس آن را فراموش نکنید منظورم از فراموش نکردن این است که احساسش کنید، از آن غافل نشوید. عشق نرمشِ خرد است و نرمشِ خرد عشق است.

منظورم این است که عشق در وجود همگی تان هست، نگذارید پنهان شود زیرا بدون عشق خرد خشک و بی معنی می شود؛ یعنی از عشق به خاطر خرد چشم پوشی^{۲۱} نکنید و از خرد هم به خاطر عشق چشم پوشی نکنید چرا که عشق بدون خرد تبدیل به احساسات می شود و خرد بدون عشق را من هم دیده و هم احساس کرده ام و می دانم درست نیست. عشق و خرد باید همراه هم باشند.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ی ده

²¹ over look

سوال و جواب ۴۵ الهامی از نازنین

سوال ۴۵: آیا آنچه را که تاکنون در مورد خداوند تصور کرده‌ایم، حقیقت دارد؟

فقط یک "هستی" وجود دارد که ما آن را خداوند می‌نامیم، نه بیشتر و نه کمتر، بقیه تصور است. معنی این چیست؟

معنی آن دقیقاً همین است، فقط یکی. آیا سادگی آن را درک می‌کنید؟ فقط یکی، نه تو و نه من، نه این و نه آن، بقیه تخیلات است. در این کلمات، حقیقتی است که اگر معنی آن را درک کنید، قدرت آن شما را آزاد خواهد کرد. من به شما می‌گویم در این خرد اقامت گزینید، این مهمترین دانشی است که شما اکنون می‌شنوید. نام خداوند را از آن حذف کنید و فقط به حقیقت آن تکیه کنید. "خود" اسم ندارد. دنیا خداوند را مظهر قدرتی جدا از خود می‌پندارد در حالی که این چنین نیست، با این عمل جدایی ایجاد می‌شود و در آن جدایی درد و رنج احساس خواهد شد. آگاه باشید که فقط یک "هستی" وجود دارد و بقیه خطوط و نقش‌های تصویری هستند.

شخصی می‌پرسد: با خواندن این سوال و جواب برای من این پرسش مطرح می‌شود که در خواب شب تمام اتفاقات چه خوب و چه بد در بیننده‌ی خواب اتفاق می‌افتد یا به زبان دیگر تمام خطوط چه زیبا و چه زشت بر روی صفحه سفید کشیده می‌شوند حال سوال من این است که بد و خوب یا زیبا و زشت هر دو در خداوند وجود دارند؟

ست در پاسخ این سوال گفته شده که فقط یک "هستی" وجود دارد می‌گویند: سوال تو به این دلیل است که نام خداوند را بر روی آن گذاشته‌ای، با وجودی که فکر می‌کنی خداوند را شخصی نمی‌بینی ولی در حال حاضر بسیار برایت شخصی است. تو می‌گویی آیا بدی‌ها و خوبی‌ها

در خداوند اتفاق می‌افتد؟ من پاسخ می‌دهم که "هستی" خداست، "وجود" خداست به این معنا که نام و فرمی ندارد که بگوییم چرا چیزی روی آن هست یا نیست یا اینکه چرا بدی‌ها روی آن اتفاق می‌افتند. مانند این است که بررسی چرا در فضا یا اتر اتفاقات و جنایات بد روی می‌دهد؟ من از کلمه‌ی فضا یا اتر استفاده می‌کنم زیرا تنها عنصری است که بسیار ظریف است و می‌تواند منظور من را برساند.

من در حقیقت این مطلب شکی ندارم و آن را کاملاً درک کرده‌ام که آنچه شما آن را شخصی کرده و نام خداوند را روی آن گذاشته‌اید تا بتوانید به آن دعا کنید که البته هیچ اشکالی هم ندارد، به هیچ وجه شخصی نیست و اصلاً هدفی ندارد، گناهی ندارد، پس در این صورت این خطوط با وجودی که در "هستی" وجود دارند ولی چون حقیقت ندارند نمی‌توانند هستی باشند.

در مورد مثال خواب شبت هم می‌توانم بگویم خواب شب در تو وجود دارد یعنی می‌توانی بگویی قسمتی از افکار توست ولی تو نیستی، به این معنا که نمی‌توانی در خواب شبت فرم خودت (در رختخوابت) را در لمس کنی. من آنچه تجربه کرده‌ام را می‌گویم و بیشتر از این نمی‌توانم توضیح دهم، این رمز هستی است.

سوال: من به درستی حقیقت ایمان و اطمینان دارم اما همچنان این سوال با من است؟

ست: پس سوال را فراموش کن. اگر به حقیقت ایمان داری برای چه سوال را رها نمی‌کنی؟

سوال: آیا ذهن در هستی است؟

ست: من کاملاً به این موضوع توجه کرده‌ام، در طی روز دائماً افکار به بالا می‌پرند (به ذهن ما خطوط می‌کنند) که نود درصد از آن‌ها بدون اراده‌ی

شخصی ماست، آن ها افکار ناخودآگاه هستند؛ ما به این افکار آگاه نیستیم چون اگر بودیم جلویشان را می‌گرفتیم یا به یک شکل دیگری فکر می‌کردیم پس در این صورت در هیچ سطحی چه انسانی و چه الهی نمی‌توانند ما باشیم و فقط اتفاقی است که رخ می‌دهد.

ست به داستان کودک اشاره می‌کنند و ادامه می‌دهند: اینکه از "خانه" بیرون رفتیم و آن را گم کردیم یک اتفاق است، مانند اینکه شب بخوابیم و خواب ببینیم که البته دلیل آن را با ذهن نمی‌توان فهمید یا رمزی است که ما نباید از آن آگاه باشیم ولی به هر صورت نکته مهم این است که هنگامی که ما دزد را شناسایی کنیم دیگر احتیاجی به دوستی با آن یا شناسایی اجداد او نیست.

شخصی می‌گوید: شما پیش از این گفتید که هر شخصی در یک سطحی می‌تواند بفهمد که افکار نیست اما همه فکر می‌کنند که متفکر خودشان هستند.

ست: بله درست است.

سوال: اما فکر و متفکر هر دو از یک جنس هستند، پس تفاوتشان در چیست؟

ست: متفکر اولین قبول است، اولین فکری است که قبول می‌شود. یعنی مادر افکار است... البته نمی‌توان گفت قبول چون کودک نمی‌داند که قبول کردن یا نکردن چیست بلکه هم هویتی با احساس وجود متفکر، همان متفکر می‌شود.

سوال: در واقع متفکر همان منیت است؟

ست: منیت متفکر است.

سوال: منیت هم هویتی با بدن است؟

ست: هم هویتی با بدن، متفکر است. ما با بدنمان هم هویت نمی‌شدیم مگر اینکه متفکر به وجود بیاید همانند کودکی که با بدنش هم هویت نیست تا زمانی که متفکر به وجود می‌آید.

سوال: یعنی اولین باری که قبول می‌کند که "من بدن هستم"؟

ست: اولین باری که نمی‌داند قبول کرده ولی قبول می‌شود که بدن است.

سوال: یعنی اگر او قبول نکند که "من بدن هستم" پس دیگر کودکی در کار نیست؟

ست: نه حرف من را متوجه نشدی. به این شکل نیست که کودک برود در آینه نگاه کند و بفهمد "من بدن هستم"، این‌ها افکار ماست. این اتفاق برای کودک یک امر طبیعی است او آنالیز نمی‌کند. هنگامی که تو دو ساله بودی قبول بدن را آنالیز نمی‌کردی برای تو امر عادی بود اکنون ما راجع به آن به این شکل صحبت می‌کنیم...

...بیرون پریدن افکار در ذهن یک کودک وجود ندارد. هنگامی که افکار شروع به بیرون پریدن می‌کنند زمانی است که دیگر متفکر هستی و زیر چتر متفکر نشسته‌اید و افکار ناخودآگاه حمله می‌کنند. باز هم می‌گوییم بعد از شناسایی دزد نیازی به آنالیز جزئیاتی مثل لباس، مو و والدینش نیست چرا که این کار وقت تلف کردن است. دانستن این موضوع که "من فقط یک فکر بودم، به همین دلیل زجر می‌کشیدم" کافی است بعد از آن با ابزارهایتان جلو بروید چرا که نمی‌خواهیم ذهن به موشکافی کردن‌های بی‌ارزش که با تعمق متفاوت است عادت کند.

سوال: زمانی که به درون می‌رویم و ذهن خالی می‌شود آیا متفکر وجود دارد؟

ست: هنگامی که افکار نباشند، متفکر هم نیست زیرا متفکر یک فکر است، "من بدن هستم" یک فکر است. وقتی به دنبال سر منشأ این فکر

بروید می‌بینید دیگر هم هویتی وجود ندارد؛ بدن را احساس می‌کنید ولی مالکیت آن را ندارید. وقتی کودک به دنیا می‌آید مادرش نامی برای او می‌گذارد و اسمش را صدا می‌زند سپس برای مثال به او می‌گوید "چه پسر خوبی است!" یا "چه چشم‌های زیبایی دارد!" و به این شکل هم هویتی با بدن اتفاق می‌افتد. هم هویتی با بدن که یک فکر است، باعث تمام بدبختی‌ها شده است، حال ما هم ذهن و هم متفکر را می‌شناسیم و هم علاج را می‌دانیم و همین دیگر کافی است...

...تماس با هستی چیست؟ هنگامی که افکار نباشند شما با هستی در تماس هستید.

سوال: و این یعنی خداوند؟

ست: بله صد در صد خداوند است؛ "الهامی از نازنین" چندین سال پیش راجع به "هستی" توضیح داده است.

ست در مورد این جمله از سوال ۴۵ کتاب لهامی از نازنین توضیح می‌دهند: فقط یک "هستی" وجود دارد که ما آن را خداوند می‌نامیم، نه بیشتر و نه کمتر

هیچ اشکالی ندارد اگر بعضی از اوقات از نام خداوند استفاده کنیم، او را از خودمان جدا بدانیم و به آن دعا کنیم؛ گاهی به این کار احتیاج است مانند شما که با داشتن احساس جدایی از من می‌توانید عشق بورزید و لذت ببرید. دانستن این موضوع که ما می‌دانیم خداوند همان "هستی" است نباید باعث این نتیجه‌گیری شود که پس خدایی وجود ندارد و مردم بیهوده به عبادت می‌پردازند، این طرز تفکر از نادانی و غرور کاذب می‌آید. شما می‌توانید خداوند را در جلد بگذارید (محدود کنید) یا آزادش کنید، بستگی به این دارد که شما چگونه از آن لذت می‌برید و یا استفاده می‌کنید چرا که هستی تمامی است و در همه جا هست، مانند فضا که در همه جا هست حتی در مولکول‌های همه چیز هست، جایی وجود ندارد که

در آن نباشد. در این صورت می‌توانیم بگوییم درخت هست، تابلوی روی دیوار هست و... دانستن حقیقت ظرفیت داشتن یا گنجایش داشتن برای همه چیز است. این ظرفیت و گنجایش به دلیل خوب بودن ما نیست بلکه به دلیل درک و شعور ماست که می‌دانیم هستی فقط هست؛ هستی فقط هست.

نکته‌ی بسیار زیبایی که وجود دارد این است که از آغاز بشریت گفته شده "هستی، هست"^{۲۲} می‌توانست به جای "هست" از فعل دیگری استفاده شود ولی از فعلی که وجودش حقیقت دارد برای نشان دادن اینجا استفاده می‌شود (ست به سینه‌شان اشاره می‌کنند) و می‌گوییم "من هستم"؛ اگر دقت کرده باشید برای این کار با انگشتان به وسط سینه‌مان اشاره می‌کنیم. برای من همیشه تمام الهاماتی که می‌شد از قسمت وسط سینه‌ام بود و بعد در جایی خواندم که از رامانا پرسیدند "چرا قلب آنقدر برایت مهم است؟" و او پاسخ می‌دهد که از هر کسی سوال کنید "تو که هستی؟"، به وسط سینه‌اش اشاره می‌کند و می‌گوید من فلانی هستم، هیچ کس برای پاسخ به این سوال به قلب فیزیکی یا سرش اشاره نمی‌کند. رامانا می‌گوید حتی هنگامی که سر را از بدن جدا کنند بدن هنوز تقلا می‌کند یا سای‌بابا می‌گوید صدای نفس کشیدن یا همان دم و بازدم ما سوهام^{۲۳} (سو دم و هام باز دم) است که به معنی "من آن هستم" است؛ یعنی همیشه نشانه‌هایی بوده است که به ما نشان دهد چه کسی هستیم؛ منم، منم، من هستم، من هستم.

سوال: بابا در جایی در مورد قلبی که ضعیف شده است صحبت می‌کند آیا منظورشان قلبی است که تمرین نکرده و صیقلی نشده؟

²² Be is
²³ Soham

ست: آنجا بابا در مورد قلب احساسی صحبت می‌کنند. زمانی که احساسات ضعیف بشوند انسان ضعیف به نظر می‌آید. هنگامی که کسی خودش را به دست احساسات بسپارد احساسات ضعیف می‌شوند. اگر تو خودت را به دست ذهن بسپاری تقلای ذهن زیاد شده و ضعف پیدا می‌کند.

ست در مورد این جمله از سوال ۴۵ کتاب لهامی از نازنین توضیح می‌دهند: *من به شما می‌گویم در این خرد اقامت گزینید، این مهم‌ترین دانشی است که شما اکنون می‌شنوید. نام خداوند را از آن حذف کنید و فقط به حقیقت آن تکیه کنید.*

"هستی" خداست، حتی نمی‌توانیم بگوییم یک هستی؛ در اینجا گفته شده یک هستی که فکر نکنید چندین هستی وجود دارد ولی در حقیقت حتی به گفتن یک هم احتیاجی نیست؛ هستی. وقتی فقط وجود هست، فقط هستی هست می‌توان با اشیاء هم صحبت کرد زیرا تنها یک هستی است. این هستی حتی از فضا یا اتر هم ظریف‌تر است. پس در همه چیز نفوذ می‌کند و همه چیز را در برمی‌گیرد... از اصطلاح نفوذ کردن استفاده کردم تا بتوانید آنچه می‌گوییم را درک کنید اما باز هم اصطلاح درستی نیست زیرا همه چیز بر روی آن نقش بسته است، مانند فضا. برای مثال ما می‌توانیم بگوییم درون فضا نشسته‌ایم در حالی که فضا در داخل و بیرون اتاق و همین‌طور جداره‌های دیوار اتاق و مولکول‌های آن هم هست اما در گفتار به این شکل استفاده می‌شود.

اوکراین، ۱۱ سپتامبر ۲۰۱۹، آدیوی شماره یک



سوال و جواب ۲۰ الهامی از نازنین

سوال ۲۰: با ما از وظیفه صحبت کنید.

مهم‌ترین وظیفه‌ی شما این است که در حین بازی کردن نقش خود، بدانید که آن فقط یک نقش است. اولین و مهم‌ترین وظیفه‌ی شما این است که این نکته‌ی بزرگ را تشخیص دهید. با این آگاهی تمام وظایف روزانه‌ی شما به طور کامل، بدون تلاش زیاد، با رغبت و با دقت انجام خواهد شد. زیربنای تمام وظایف، دانایی به این است که ما فقط رلی را در نمایشنامه زندگی بازی می‌کنیم. بدون این آگاهی، وظیفه مانند خطوطی خواهد بود که روی آب کشیده می‌شود، خسته کننده، بی نتیجه و موقتی. همواره به خاطر داشته باشید که شما فقط اجرا کننده‌ی نقش خود هستید و این تنها وظیفه‌ی شماست، نه کم و نه بیش.

ست خط به خط در مورد این سوال و جواب صحبت می‌کنند:

مهم‌ترین وظیفه‌ی شما این است که در حین بازی کردن نقش خود، بدانید که آن فقط یک نقش است.

ست: بدون اینکه این جمله را آنالیز کنیم، این جمله خبر می‌دهد و می‌گوید وقتی در حال بازی کردن نقشتان هستید، بدانید که این یک نقش است. وقتی به یاد می‌آورید که این یک نقش است، مسئولیت و انجام دهنده‌گی از بین می‌رود؛ به همین سادگی.

اولین و مهم‌ترین وظیفه‌ی شما این است که این نکته‌ی بزرگ را تشخیص دهید. با این آگاهی تمام وظایف روزانه‌ی شما به طور کامل، بدون تلاش زیاد، با رغبت و با دقت انجام خواهد شد.

ست: دانستن همین خرد کافی است اینکه حال می‌دانیم در حال بازی کردن یک نقش هستیم؛ یعنی نقش دارد بازی می‌شود ولی هستی ما تکان نمی‌خورد؛ دانستن همین خرد کافی است. خرد بسیار اهمیت دارد و با

خلوصی نیت و علاقه‌ای که به این راه داریم این خرد خودش برایمان جا می‌افتد. یعنی چی؟ یعنی به خواب رفتن مهم نیست، مهم این است که این خرد داده شده و مرتباً به ما سر می‌زند. ما نمی‌توانیم به زور آن را به دست بیاوریم. خرد مرتباً می‌آید و به ما سر می‌زند، فقط علاقه می‌خواهد. مثال ساعت ده صبح است و شما مشغول کار کردن هستید، ناگهان این لحظه را بیاد می‌آورید لحظه‌ای که من درحال برای خواندن این مطلب از کتاب "الهامی از نازنین" بودم، با خودتان می‌گویید "من در حال بازی کردن یک نقش هستم". جدی بازی کردن یا قشنگ بازی کردن نقشتان مهم نیست چون خیلی از هنرپیشه‌ها هستند که می‌توانند نقشتان را به زیبایی بازی کنند، مهم این است که هرازگاهی این خرد به ما سر بزند و یادآوری شود که بدن دارد کار خودش را می‌کند و هستی هم دارد کار خودش را می‌کند.

زیر بنای تمام وظایف، دانایی به این است که ما فقط رلی را در نمایشنامه زندگی بازی می‌کنیم.

ست: معنی نقش بازی کردن چیست؟ یعنی چه که ما فقط نقشی را در نمایشنامه زندگی بازی می‌کنیم؟ چه کسی نقش بازی می‌کند؟ نمایشنامه‌ی این دراما و این صحنه‌ها نوشته شده است، وقتی که فیلمی نوشته شود هنرپیشه هم احتیاج دارد، حال هنرپیشه کیست؟ چه کسی فکر می‌کند؟ هنرپیشه چه کسی است؟

آیا زمانی که این بدن به دنیا آمد هیچ یک از شما می‌دانستید قرار است در اینجا چه کاری انجام شود؟ نه. ناگهان خودتان را دیدید که بچه‌ی دو نفر هستید، بعد این بچه به مدرسه رفت و بزرگ شد، ازدواج کرد؛ اگر خودتان بودید می‌دانستید جریان از چه قرار است. هنرپیشه تا موقعی‌ای که شروع به خواندن متن نمایشنامه نکند نمی‌داند نقشش چیست. چون این زندگی خیلی برای ما مبهم است، نمی‌تواند حقیقی باشد، نمی‌تواند

زندگی واقعی خودمان باشد؛ هیچ کس به این موضوع دقت نمی کند تا بتواند مچ ناحقیقی بودن زندگی را بگیرد. اگر زندگی من حقیقی بود وقتی خودم را در این بدن می دیدم خیلی آگاه بودم، کاملاً می دانستم از کجا آمدم و به کجا می روم؛ اگر فقط یک نقش نبود و حقیقی بود من می دانستم، ولی نیست. هیچ کس هم نمی پرسد چرا نیست؟ چرا نیست؟ چرا نمی دانیم آینده مان چیست؟ چرا نمی دانیم از کجا آمده ایم؟ چرا نمی دانیم امروز چه اتفاقی می افتد؟ برای اینکه مال ما نیست، فقط نقشی است که بازی می شود و به همین دلیل است که تماشا کردن آن صلح بیشتری به همراه دارد تا اینکه قبول کنیم حقیقت دارد. آنچه من می گویم به معنی نبود اراده نیست، به معنی نبود بدبختی است. به این معنی نیست که نمی توانید کارهایتان را انجام دهید به این معنی است که دیگر فریب نمی خورید، فریب اینکه "من باید می دانستم... من باید می کردم... من باید موفق می شدم..."

ست در پاسخ به افرادی که نگران این موضوع هستند که در محیط کار خرد را فراموش کنند می گویند: از صحبت های شما به نظر می آید که همه تان نگران یادآوری شدن هستید، یادآوری را هم رها کنید. رها کنید یعنی چه؟ یعنی استرس داشتن برای یادآوری را رها کنید چون دومرتبه آن هم برمی گردد به جدی گرفتن نقشتان. همین که اهمیت این خرد را می دانید و با خودتان می گویند "وای ست به ما گفت نقشت را جدی نگیر"، همین اشیایی که به گرفتن این خرد دارید خودش باعث می شود خرد بیاید و در خانه مان را بزند. می توانم به این خرد این نکته را اضافه کنم خیلی مهم است که روزتان را با آمادگی شروع کنید، وقتی از خواب بلند می شوید بلافاصله فعالیت های روزانه را شروع نکنید، پیش از شروع روزتان در رختخواب بنشینید به قلبتان بروید و بگویید "آیا با منی؟" یا اینکه بگویید "همه چیز خداوند است، همه چیز هستی است..." حتی

احتیاجی به گفتن جمله دوم هم نیست. فقط همیشه با خودتان شمشیر استاپ را ببرید، شمشیر استاپ؛ استاپ همه‌ی کارهایتان را انجام می‌دهد.

همواره به خاطر داشته باشید که شما فقط اجرا کننده‌ی نقش خود هستید و این تنها وظیفه‌ی شماست، نه کم و نه بیش. بدون این آگاهی، وظیفه مانند خطوطی خواهد بود که روی آب کشیده می‌شود، خسته کننده، بی نتیجه و موقتی.

ست: حال ما از این خرد آگاه هستیم... همه‌ی شما این موضوع را می‌دانید که هر چه بیشتر خودتان را در درس‌ها و گوش دادن به آدیوها غرق کنید این یادآوری بیشتر می‌شود ولی اگر هیچ تمرینی نکنید یادآوری خرد کمتر می‌شود.

ست به شخصی که می‌گوید در محل کار کمی پس از شروع کار، "بودن" را فراموش می‌کند و کاملاً درگیر کار می‌شود می‌گویند: وقتی در محل کار مشغول به کار هستی کارت را انجام بده و وقتی می‌خواهی در "خود" باشی، در "خود" باش. انجام کار اداری تمرکز می‌خواهد بنابراین تمرکز لازم را به آن بده ولی وقتی تمام شد تمرکزت را به "خودت" بده؛ اجازه نده کار اداری و تمرینات معنویات با هم دعوا کنند. وقتی می‌خواهی گوجه فرنگی را با کارد تیز ببری، باید توجهت را به گوجه فرنگی و کارد تیز بدهی ولی وقتی گوجه فرنگی بریده شد، به "خود" یادآوری می‌شوی. تو می‌گویی "من پس از مدت کوتاهی در محل کار خودم را گم می‌کنم"، باید خودت را گم می‌کردی و به کارت می‌رسیدی و بر عکس آنچه فکر می‌کنی که خوابت عمیق می‌شود، بهت یادآوری می‌شود. این روال عادی زندگی است، نمی‌توانی با آن بجنگی؛ ما در این بدن آمده‌ایم بنابراین نمی‌توانیم نقشمان را انجام ندهیم؛ هم باید نقشمان را بازی کنیم و در عین حال ما ابزار و تمریناتمان را داریم.

سوال: آیا منظور شما این است که بعد از انجام هر کار که مثال بریدن گوجه را برای آن زدید به خودمان یادآوری کنیم؟

ست: باید این کار برایتان تبدیل به عادت شود که بعد از بریدن گوجه فرنگی آنآ به قلبتان و به سکوت بروید تا بریدن گوجه فرنگی بعدی.

سوال: آیا مشکلاتی که در بریدن گوجه فرنگی (انجام وظایف روزانه) پیش می‌آید صرفاً به دلیل باورهایی که برای کیفیت انجام کار در بازار قبول کرده‌ایم نیست؟

ست: آن‌ها هم قسمتی از کار است؛ قسمتی از عکس العمل‌هایی‌ست که در جریان کار پیش می‌آید.

به این دلیل چنین سوالی پرسیده می‌شود چون قبول نکرده‌اید که بریدن گوجه‌فرنگی این مسائل را دارد یعنی ممکن است دستتان تر شود یا لباستان گوجه‌فرنگی‌ای شود همه‌ی اتفاقات قسمتی از قاچ کردن گوجه فرنگی است و باید با شجاعت پیش رفت. اگر مشکلی دارید و مجبور هستید با کسی دعوا کنید، این کار را انجام دهید.

سوال: من سر کار نمی‌روم اما در موقعیت‌های مشابه تجربه کرده‌ام که وقتی هشیاری به قلب یا بر روی شما است روی قاچ کردن گوجه‌فرنگی تأثیر می‌گذارد.

ست: داستان کار کردن در محیط کار با انجام وظایف در خانه متفاوت است. وقتی در خانه هستی هر اتفاقی که افتاده باشد، حتی اگر خانه‌تان آتش گرفته باشد باز هم می‌توانید به داخل بروید ولی وقتی در محل کار هستید وارد دنیای دیگری شده‌اید که کاملاً با دنیای خانه تفاوت دارد. در محیط کار باید نقشتان را بازی کنید، هر نقشی که هست ولی دلیل نمی‌شود که به خاطر بازی کردن نقشتان فکر کنید "خود" را فراموش کرده‌اید؛ "خود" همیشه آنجاست.

پس در این صورت من باید طوری صحبت کنم که برای محیط کار و کسانی که در محل کار می‌جنگند مناسب باشد. برای مثال نمی‌شود به کسانی که در کارهای خیلی مهم هستند و باید هر دقیقه بجنگند و تلاش کنند گفت "تو آن کسی که می‌جنگد نیستی"، باید به آن‌ها گفت این زندگی است، این زندگی‌ای است که شما انتخاب کردید، پس بجنگید ولی وقتی جنگتان تمام شد "خود"تان را فراموش نکنید. متوجه هستید چه می‌گویم؟ این حرف واقع بینانه است، ولی اگر من بگویم وقتی به محل کار می‌روید باید همه‌ی کارهایتان درست باشد، رفتار و اخلاقتان درست باشد، من را فراموش نکنید و...، از روال زندگی صحبت نکرده‌ام این‌ها اتفاقاتی نیستند که در محل کار می‌فتند، به همین دلیل می‌گویم شما دارید حقوق می‌گیرید پس بروید بجنگید، حل کنید و هر کاری که باید انجام بدهید را انجام بدهید و حتی اگر باید روی دست کسی بزنید هم بزنید البته نه از روی بدجنسی، اما زمانی که درگیر کار نیستید، درگیر "خود"تان باشید. اگر من این حرف را به کسانی که مسئولیت‌های مهمی دارند نگویم تمام زندگی‌شان تبدیل به جنگ و جدال می‌شود و نه می‌توانند کارشان را به خوبی انجام بدهند و نه تمرین‌هایشان را. "هنر زندگی" کردن چیست؟ "هنر زندگی" این است که هر موقعیتی داستان خودش را دارد.

برای من آسان است که به شما بگویم وقتی به محل کار می‌روید فراموش نکنید و مراقب افکار و رفتارتان باشید ولی این برای شما منفعتی نخواهد داشت چرا که من شما، کار و موقعیتتان را درک نکرده‌ام و فقط خواسته‌ام فلسفه و عقیده‌ام را در گلولی شما فشار دهم و این کارگر نیست.

ممکن است من به شخصی که مسئولیت و کارهای زندگی‌اش در خانه است یک تمرین بدهم و به کسی که مسئولیت و کارهای زندگی‌اش بیرون از خانه است و باید به سر کار برود تمرین دیگری بدهم چون تمرین‌هایی

که برای هر شخص در هر موقعیتی کارگر است با شخص و موقعیت دیگر متفاوت است. مهم ترین قسمت قضیه این است که تا لحظه‌ای که آزادی کامل را بگیریم به آزادی‌مان علاقه داشته باشیم، که البته همه‌ی ما این علاقه را داریم. هر چه بیشتر در این راه باشیم بیشتر تفاوت آن را با بازار می‌فهمیم و از بازار فراری می‌شویم.

افرادی که به خودشناسی رسیده‌اند زمانی از بازار بسیار تنفر داشته‌اند ولی متأسفانه ما را مانند یوگاناندا به تنهایی در غار نفرستاده‌اند، ما در شرایط ازدواج کردن، بچه‌دار شدن، کار کردن، به خانواده رسیدگی کردن و... قرار گرفته ایم پس در این صورت بهتر است کمی طنابمان را بلندتر کنیم.

با توجه به حرف‌هایی که زده شد داستانی از بابا که قبلاً هم برایتان گفته بودم تعریف می‌کنم. مردی در توالت نشسته بود و ذکر خدا را می‌گفت، شخصی که از آنجا می‌گذشت، متوجه آن مرد شد و به او گفت "تو خجالت نمی‌کشی که در توالت اسم خداوند را تکرار می‌کنی؟". آن مرد نزد گورویش رفت تا به خاطر این کار از او معذرت خواهی کند و گفت "من گناه بزرگی مرتکب شده‌ام و در توالت اسم خداوند را تکرار کردم". گورو به آن مرد گفت "تو تمام وقت مشغول انجام دادن وظایف هستی و از صبح تا شب برای رفع نیازهای همسر و هفت فرزندت تلاش می‌کنی. تکرار کردن نام من توسط تو در توالت بسیار با ارزش‌تر از کسی است که از صبح تا شب نماز می‌خواند".

پس در این صورت همان چند دقیقه زمانی که پیش از ورودتان به محل کار به "خود"تان یا خداوند اهمیت می‌دهید با ارزش است. این موضوع را قبلاً گفته‌ام و هزار بار دیگر هم خواهم گفت مهم این است که خرد به قسمتی از وجودتان اثبات کرده و به همین دلیل هیچگاه فراموش نمی‌شود، ممکن است پنج سال، دو ماه یا ده روز به آن نگاه نکنید ولی آن را دارید و یک زمانی بالا می‌آید و با شما خواهد بود.

ست با شخصی که می‌گوید در تصمیم‌گیری مشکل دارد صحبت می‌کنند: تصمیم گرفتن زجرآور است زیرا تو داری نقشی را بازی می‌کنی که اصلاً آن را دوست نداری. باید قبول کنی که تصمیم گرفتن برای سخت است. ما همواره به دنبال راه حل هستیم و نمی‌خواهیم با ناراحتی‌هایمان راحت باشیم، قبول این حرف مشکل است و حق هم دارید ولی باید بدانید که یکی از بزرگ‌ترین مشکل‌ها، مشکل داشتن با مشکلاتمان است. اگر تو قبول کنی که تصمیم گرفتن برای سخت است، می‌توانی رویکرد بهتری داشته باشی تا اینکه بگویی "چرا تصمیم گرفتن برای من سخت است؟ آه... حالا باید تصمیم بگیرم... حالا باید زجر بکشم... اگر تصمیم غلطی بگیرم چه خواهد شد؟".

انتظار کامل بودن از ذهن که غیرممکن است کامل باشد، محال است. ممکن است برای شخصی تصمیم گرفتن آسان باشد، "همینی است که هست"^{۲۴}، یا ممکن است برای شخص دیگری تصمیم گرفتن سخت باشد، باز هم "همین است که هست". می‌خواهید چه کار کنید؟ "همینی است که هست" تا زمانی که دیگر نباشد؛ "همین است که هست".

شما فکر می‌کنید تصمیم گرفتن یک موضوع طبیعی است و می‌گویید "چرا نمی‌توانم تصمیم درست بگیرم؟"... اما باید بدانید که اصولاً تصمیم‌گیری کار بسیار سختی است زیرا تصمیم مال حقیقت نیست. یک موقعیت یا شرایط دروغین را که از آینده‌اش هم اطلاع نداریم مقابلمان می‌گذارند و می‌گویند تصمیم بگیر؛ باید قبول کنیم که تصمیم گرفتن طبیعت ما نیست. اگر ما از خردهای مختلفی مثل "آنچه باید اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد و آنچه نباید اتفاق بیفتد اتفاق نمی‌افتد" یا "تصمیم درست یا غلط وجود ندارد" یا "من انجام دهنده نیستم" یا "اعتماد کردن" یا "استفاده از قلب و درون برای گرفتن تصمیم" و... استفاده کنیم مؤثر

²⁴ "It is what it is"

خواهد بود و باعث می‌شود کمی از سختی این اتفاق کم شود اما قبول کردن این حقیقت که "تصمیم‌گیری طبیعت هستی که ساکن است، نیست" باعث می‌شود برای تصمیم‌گیری چه غلط باشد و چه درست زجر نکشیم... مهم‌ترین مطلب این است که بدانید تصمیم‌گیری طبیعت ما نیست. آیا می‌دانید طبیعت ما چیست؟ فقط تماشا، فقط سکوت، فقط ابدیت، فقط صلح؛ به همین دلیل وقتی با هم هستیم صلحمان بیشتر است و با طبیعتمان بیشتر هم خوانی دارد.

امیدوارم پس از اتمام هر جلسه‌ای که با هم داریم پذیرشمان بیشتر و کشمکش و جنگ و جدالمان کمتر شود. این باورهاست که ما را تحت فشار قرار می‌دهد.

قبول و رضایت^{۲۵} نزدیک‌ترین چیز به طبیعت اصلی ماست... و فضای بیشتری به انسان می‌دهد. در معنویت ما به جنگ چیزی نمی‌رویم بلکه تمام این راه در مورد تمیز دادن^{۲۶} بین آن چه حقیقت دارد و آنچه حقیقت ندارد است. ما با هیچ‌کس و هیچ چیز جنگ نداریم مخصوصاً با خودمان، مخصوصاً با ویژگی‌های اخلاقی‌مان.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک

²⁵ okness

²⁶ discrimination



تمرین توجه و تمرکز به دیدن یا شنیده

ست: اگر تمام توجه و تمرکزتان را به نگاه کردن یا گوش کردن بدهید، می‌بینید ذهن خاموش شده و از بین می‌رود و در حالت بودن خواهید بود. به همین دلیل وقتی به طبیعت می‌رویم، خاموش می‌شویم زیرا در طبیعت این اتفاق می‌افتد یعنی ما فقط نگاه می‌کنیم و گوش می‌دهیم. در واقع این تمرین همان مدیتیشن کردن است البته عین هم نیستند اما توضیح آن را آسان می‌کند؛ وقتی تمام توجه به طور مثال به دیدن بروند نه دیده شده، برای ذهن توجهی باقی نمی‌ماند تا بتواند کاری بکند.

وقتی تمام توجهتان را به دیدن، نه چیزی که دیده می‌شود بدهید، کم کم متوجه می‌شوید دیدن و دیده شده با شما یکی هستند. زمانی که می‌گویم با چشم نیمه‌باز مدیتیشن کنید، منظورم همین است. حتی با گوش دادن هم این اتفاق می‌فتد. اگر وقتی گوش می‌دهید تمام توجهتان روی گوش دادن باشد، مانند این است که تمام توجه به داخل است زیرا تمامیت^{۲۷} هر چیزی خود است. در این صورت وقتی نشسته‌اید و تمام توجهتان به گوش دادن است از محالات است که داخل را نگاه نکنید، این اتفاق اتوماتیک رخ می‌دهد و این دو با هم یکی می‌شوند (شنیدن و شنیده شده) زیرا در این صورت شما یکپارچه توجه هستید. توجه چیزی است که از درون است نه بیرون.

وقتی ما توجهمان را به درون می‌دهیم، ذهن از توجه پیروی نمی‌کند بلکه از بین می‌رود زیرا اگر ذهن از توجه پیروی می‌کرد، درون هم پر از افکار می‌شد. اگر انرژی را از ذهن بگیرید دیگر هیچ چیزی برای آن باقی نمی‌ماند و انرژی توجه و تمرکز است. برای مثال من الآن به آب نگاه می‌کنم یعنی تمام توجهم را به قسمتی از آب می‌دهم؛ جست و جوی

²⁷ totality

نمی‌کنم فقط تمامی توجهم را به آب می‌دهم؛ وقتی این اتفاق می‌افتد درون و بیرون یکی می‌شوند.

وقتی می‌گویم تمام توجهمان را به گوش دادن یا دیدن بدهیم منظورم این نیست که به دنبال صدا یا تصویر برویم یعنی به اتفاقی که در حال رخ دادن است آگاه هستیم. در این حالت هیچ تعبیر و تفسیر وجود ندارد چون توجه به صورت تمام و کمال هست. کم کم این کار تبدیل به عادتمان می‌شود که بدون هیچ تعبیر و تفسیری توجه کنیم.

(اگر کمی بعد از دادن تمامی توجهتان به نگاه کردن یا گوش کردن، تمرکزتان سست شود) مهم نیست، مهم این است که به نکته‌ی بسیار مهمی آگاهی پیدا کرده‌اید و می‌توانید در حین کارهای روزانه یا بعد از آن دوباره آرام بگیرید. این جایگاه بسیار صلح‌آمیز است. ما می‌دانیم "خانه" کجاست و حالا می‌خواهیم دنیای بیرون و درون را یکی کنیم که در واقع یکی هستند، به همین دلیل این متد بسیار مهم است. در این تمرین همین‌طور که در حال نگاه کردن و گوش کردن هستید با دنیای درون که "خانه" است و می‌دانید کجاست، یکی هستید. آن وقت می‌توانید به جای شنیدن صدا یا دیدن تصویر قسمت خاموش را ببینید. یعنی چه؟ یعنی با وجود دیدن و شنیدن، زیر هر صدا یا تصویری قباری از خاموشی دیده می‌شود چون شما در این لحظه خاموش هستید. این موضوع را خودتان امتحان کنید. بیاد داشته باشید که نکته‌ی مهم و اصلی این تمرین این است که باید تمام توجهتان را بدهید چون حتی اگر ذره‌ای از توجهتان به سمتی برود، تبدیل به افکار می‌شود. زمانی که با تمام توجه نگاه می‌کنید یا گوش می‌دهید متوجه می‌شوید که بدون آنکه راجع به چیزی فکر کنید، چیزهای جدید کشف می‌کنید.

ست در حالی که مقابل برکه‌ی آبی نشسته‌اند توضیح بیشتری در این تمرین می‌دهند: من الآن در حال نگاه کردن به آب هستم، متوجه حرکت

آن می‌شوم ولی هستم؛ من فقط متوجه حرکت آب هستم اما من تماماً هستم. در این صورت دیگر درون و بیرون وجود ندارد.

سوال: آیا توجه و تمرکز از جنس ذهن و افکار هستند؟

ست: نه، توجه بیننده است، بیننده همه جا حاضر است. توجه یکی است و آن هم بیننده است، پس این طور نیست که من یک توجه داشته باشم و شما یک توجه دیگر؛ اگر چنین بود نمی‌توانستیم آن را به یکدیگر آموزش بدهیم زیرا توجه هر شخص با شخص دیگر متفاوت بود. یا می‌توانیم بگوییم توجه زمینه‌ی ذهن یا ماورای ذهن است زیرا می‌توانیم توجه را به طرف ذهن ببریم. اگر توجه و ذهن با هم یکی بودند نمی‌توانستیم آن را به طرف ذهن ببریم.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک



سرزنش کردن

ست در جواب به شخصی که می‌گوید وقتی دور برش شلوغ است ذهنش کلافه می‌شود و در سرش سر و صدای زیادی به وجود می‌آید می‌گوید: اول از همه قبول کن که این خصوصیات اخلاقی و بدنی توست و خودت را بقیه مقایسه نکن. دوم اینکه وقتی اطرافت شلوغ می‌شود برای خودت وقت بگذار مثلاً به اتفاقی برو و برای مدت کوتاهی مدیتیشن کن یا به بیرون برو و چند دقیقه‌ای با خودت تنها باش و در انتها چیزی که می‌تواند به تو کمک می‌کند این است که موقعیت را قبول کنی یعنی همان‌طور که خصوصیات اخلاقی و بدنی‌ات را قبول می‌کنی، به خودت یادآوری کن که به طور موقت اطرافت شلوغ است و این یک موقعیت ابدی نیست، این یادآوری از کلافگی‌ات کم می‌کند. پس از خودت توقع آدم دیگری غیر از چیزی که هستی نداشته باش، همان که هستی باش، هرازگاهی به سکوت خودت برو و به خودت یادآوری کن که این شرایط به طور موقت برایت به وجود آمده است و آن را بپذیر تا موقعیت برایت آسان‌تر شود.

ست به همین شخص که در دوران بارداری است و احساس می‌کند شرایط بدنی و روحی خوبی ندارد می‌گوید: باید بدانی که ماه‌های اول حاملگی بدنی که تاکنون می‌شناختی را زیر و رو می‌کند. وقتی بدن از نظر هورمونی دچار اختلال شود روی ذهن که سر دسته‌ی آن است اثر می‌گذارد. از طرف دیگر همیشه سرزنش کردن و نپذیرفتن، شرایط را برای ما سخت می‌کند و قبول کردن شرایط و خودمان سرزنش را از بین می‌برد و باعث تغییر می‌شود. در حالی که هر کاری که باید انجام دهی را انجام می‌دهی، خودت را سرزنش نکن و ضعیف ندان و در عین حال خودت را با تمام ضعف‌هایت بپذیر.

همگی‌تان بدانید که سرزنش کردنِ خودتان یا شرایط همیشه فشار و ناراحتی زیادی به انسان وارد می‌کند. پذیرش و قبول خودتان یا شرایط،

سرزنش را از بین می‌برد و تغییر ایجاد می‌کند. وقتی خودتان و موقعیتتان را می‌پذیرید زودتر می‌توانید تغییر ایجاد کنید... در حالی که کاری که پیش رویتان است را انجام می‌دهید و آن را به آینده موکول نمی‌کنید، خودتان را سرزنش نکنید و ضعیف ندانید، و در عین حال خودتان را با هر وضعی که دارید قبول کنید.

بدانید که خصوصیات اخلاقی همه‌ی ما ضعف دارد، پس ضعف‌هایتان را قبول کنید. قبول کنید که اخلاق شما این گونه است، مثلاً کلافه می‌شوید، از کوره در می‌روید یا هر چیز دیگری. در عین حال قبول نکنید که شما ضعف‌هایتان هستید. قبول داشتن ضعف با اینکه "من ضعیفم هستم" فرق می‌کند. مانند اینکه قبول کنید لباستان گُل دارد اما قبول نکنید که شما این لباس هستید. وقتی ضعف‌تان را قبول کنید دیگر خودتان را سرزنش نمی‌کنید و وقتی سرزنش در کار نباشد قدرت واقعی‌تان را احساس می‌کنید. البته باید بدانید که سرزنش کردن برای همه وجود دارد. وقتی خودتان را سرزنش می‌کنید فکر نکنید فقط شما چنین کاری را انجام می‌دهید و الآن رفوزه شده‌اید. در این صورت دومرتبه ضعف دیگری را قبول نکرده‌اید. خودتان را با تمام ضعف‌هایتان بپذیرید. عجیب است که ذهن، بدون قلب و احساسات چقدر زیبا انسان را نابود می‌کند. با ذهن نروید.

نکته‌ی خیلی مهم در مورد قبول کردن شخصیت و نقطه ضعف‌هایش این است که قبول کردن، خوش بودن با شخصیت نیست بلکه بی‌تفاوت بودن نسبت به آن است یعنی با آن جنگ ندارید. من نمی‌گویم با اخلاق‌هایی که باعث بدبختی هستند بروید و خودتان را بدبخت کنید. تصور کنید به میدان جنگی رفته‌اید و شخصی با چوب و چماق آمده است اما شما فقط ایستاده‌اید. این جنگ یک طرفه است و جنگی نیست که خون و خونریزی داشته باشد چون یک طرف ایستاده و فقط نگاه می‌کند و وارد

نبرد نمی‌شود. این حکایت برخورد با ضعف‌هایمان است. مثلاً من نقطه ضعفم را می‌بینم و به آن توجه می‌کنم اما با آن ضعف هم هویت نمی‌شوم و همین امر باعث سست شدن آن می‌شود. منظورم این نیست که در برابر ضعف شاهانه‌تان را بالا اندازید و بگویید ست گفته "مهم نیست". زمانی می‌توانید بگویید مهم نیست که عکس العمل نشان ندهید.

سرزنش کردن باعث نگرانی و ضعف می‌شود. سرزنش کردن از "من کسی هستم" می‌آید و باعث غرور و در عین حال خاکی بودن می‌شود که هر دو یکی هستند. خاکی بودن زیاد که باعث می‌شود تمام غم‌ها را برای خودت برداری یک نوع منیت و غرور منفی است. با خودتان می‌گویید "من بد هستم، من چیزی نیستم" اما با این کار متفکران را قوی می‌کنید. رها کنید. خودتان را سرزنش نکنید. بسیار ساده می‌گویم که متوجه شوید. خودتان را سرزنش نکنید. در مقابل سرزنش بایستید، نگاه‌اش کنید و بروید. سرزنش کردن زیاد اعصاب‌تان را خراب کرده و افسرده‌تان می‌کند.

با سرزنش کردن ذهن می‌خواهد به تو بفهماند که اگر با آن بجنگی آدم خوبی هستی و ایرادهای خودت را می‌بینی و تصحیح می‌کنی اما در حقیقت با این کار قبل از اینکه بخواهی ایرادی را تصحیح کنی شکست می‌خوری.

همیشه نفرت و جنگیدن دشمن را به ما نزدیک‌تر می‌کند و همین حکایت در مورد سرزنش کردن هم صادق است. راحت‌تان کنم، باید برعکس هر کاری که تا به حالا کرده‌اید را انجام دهید. باید هر چیز را که تا به حال قبول کرده‌اید تف کنید. تف کردن یعنی استاپ کردن نه جنگیدن. هر چیزی که تا حالا قبول کرده‌اید غلط بوده است حتی اینکه شما یک دختر هستید هم یک دروغ بوده است؛ از همان ابتدا شروع کنید و جلو بروید... این راه مانند خالی کردن جیب است.

ست در مورد این نکته "خاکی بودن زیاد نوعی منیت و غرور است" بیشتر توضیح می‌دهند: خاکی بودن زیاد از متفکر می‌آید. متفکر است که از یک طرف می‌گوید "من بدبخت هستم، من بد هستم، من عرضه ندارم، من تنبلم، من مظلوم و تو سری خور هستم و..." و از طرف دیگر می‌گوید "من از همه بهتر و قوی‌تر هستم و...". زمانی که هر دوی این خصوصیات، یعنی خاکی بودن و غرور داشتن از تعادل خارج شوند باعث ضعف می‌شوند. تصور کنید که شما خجالتی هستید، اگر یک روز صبح از خواب بیدار شوید و با خودتان بگویید "خب، من دیگر خجالتی نخواهم بود"، غیرممکن است که با گرفتن چنین تصمیمی دیگر خجالتی نباشید، شما باز هم خجالتی هستید و به خودتان خواهید گفت "باز هم نتوانستم خجالتی نباشم، من توان این کار را ندارم"، اما اگر صبح بیدار شوید و ببینید که باز هم خجالتی هستید و با این خجالتی بودن بمانید یعنی آن را بپذیرید، پذیرش فوراً به شما قدرت می‌دهد؛ پذیرش یعنی قدرت. کار بسیار بدی که اکثر مردم می‌کنند این است مثلاً اگر خجالتی هستند و شخصی به آن‌ها می‌گوید "تو مقداری خجالتی هستی"، آن‌ها در جواب می‌گویند "نه، من خجالتی نیستم" در حالی که می‌دانند خجالتی هستند و این دروغی می‌شود بر روی دروغ دیگر.

نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که هر موقع به خودمان با سرزنش و قضاوت محدودیت بدهیم، خداوند را کوچک و محدود کرده‌ایم و چون خداوند کوچک و محدود نیست، این کار باعث دردمان می‌شود. هر زمان نسبت به خودتان پذیرش نداشته باشید و بجنگید درد می‌کشید. چرا؟ چون می‌خواهی چیزی که نامحدود و بی‌نهایت است را محدود کرده و در جای کوچکی قرار دهی و این کار باعث درد می‌شود. دوباره می‌گویم هر موقع بخواهیم خودمان یا دیگران را کوچک کنیم احساس درد می‌کنیم و صلح از دستمان می‌رود و یک اتفاق منفی می‌فتد زیرا ما نمی‌توانیم به تمام حضور محدودیت بدهیم و آن را در جعبه‌ای کوچک

بگذاریم و بگوییم "تو خوبی یا تو بدی". دلیل هر دردی محدودیت دادن به تمام حضور است. بسیار مهم است که ببینیم درد از کجا می‌آید. وقتی من می‌گویم "من یک دختر خجالتی هستم"، در مورد تمام حضور حرف زده‌ام و این کار باعث درد می‌شود.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

همین شخص از کم انرژی بودن و نقطه ضعف‌هایش شکایت دارد و ست به او می‌گویند: زیاد با نقطه ضعف‌های ذهنت هماهنگ نشو، مثلاً به خودت نگو "من تنبل هستم". وقتی باید کاری را انجام دهی بلند شو و آن کار را انجام بده. به جای اینکه به خودت بگویی "آه... من نمی‌روم" یا به جای اینکه به خودت بگویی "باز دومرتبه نرفتم" از جایت بلند شو و انجامش بده. هیچ چیز بهتر از این نیست که به جای همراه شدن با افکاری مثل "چه وقت انجام بدهم؟ چه طور انجام بدهم؟ آیا من می‌توانم انجامش بدهم یا نه؟ و..." فقط کار جلوی رویت را انجام دهی. این افکار زیاد می‌آیند و باعث می‌شود انسان قبل از اینکه کار را انجام دهد، خسته شود. انرژی، انرژی می‌آورد؛ هر چه بیشتر کارهایت را انجام دهی انرژی‌ات بیشتر و بیشتر می‌شود.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی پانزده

سوال: آیا این نگاه کردن به رفتار و عکس‌العمل‌هایمان نوعی قضاوت کردن و یا سرزنش کردن خودمان نیست؟

ست: نه، این نگاه کردن قضاوت کردن و یا سرزنش کردن خودتان نیست بلکه ضد انتقاد است، بدین معنی است که "من دوست هستم، تو را نگاه می‌کنم و همه چیز برایم قابل قبول است؛" با قبول و پذیرش نگاه

می‌کنید. این نگاهی است که سرزنش ندارد ولی می‌تواند تصحیح کند. مثلاً اگر می‌بینید افکارتان زیاد هستند یکی از خرده‌ها را به کار می‌گیرید. این نگاهی است که از عکس‌العمل‌های ذهن صورت برداری^{۲۸} می‌کند ولی قضاوت به همراه ندارد. آیا متوجه هستید؟

وقتی این گونه به خودتان نگاه کنید باعث می‌شود خودتان را بشناسید. کدام قسمت خودتان را می‌شناسید؟ همان قسمتی که باید از بین ببرید. خودتان را می‌شناسید، حالت‌هایتان را می‌شناسید و متوجه می‌شوید چه چیزی باعث عکس‌العملتان شده و از خودتان سوال می‌کنید "چرا این موضوع باعث چنین عکس‌العملی می‌شود؟ چرا همیشه این عکس‌العمل از من سر می‌زند؟" ولی این سوال‌ها باید بی‌قضاوت پرسیده شوند، برای نگاه کردن و کشف کردن پرسیده شوند، در این صورت ما فقط به قلبمان آگاه نیستیم، بلکه به تمام موج‌های روی آن هم آگاه هستیم؛ آنگاه درون و بیرونمان یکی می‌شوند. برای مثال من الآن وقتی به هر یک از شما نگاه می‌کنم، در واقع خودم را می‌بینم؛ هیچ تفاوتی نمی‌کند.

اوکراین، ۷ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

خلوص نیت

ست در مورد خلوص نیت صحبت می‌کنند: چیزی که ما را از نادانی به روشنائی، از تاریکی به روشنایی و از غیرحقیقت به روشنائی می‌برد، خلوص نیت است. هیچ ابزار دیگری به جز خلوص نیت قادر نیست چنین کاری انجام دهد. خلوص نیت چیست؟ خلوص نیت این است که انسان به خودش دروغ نگوید. خلوص نیت پاکی در افکار، رفتار و گفتار علی‌رغم داشتن دروغ و پدرسوختگی در ذهن و بدن است. یعنی چه؟ یعنی نرفتن با تمام شخصیت‌های یک انسان، در حالی که همه‌ی آن‌ها را داریم؛ همگی ما این خصوصیات اخلاقی را داریم.

خلوص نیت کلیدِ قلب خداوند است.

خلوص نیت پاکی است، حقیقت است، عشق و خرد است، با وجود تمام ضعف‌هایی که در بدن، ذهن و احساسات می‌باشد بنابراین منتظر کامل شدن انسانیت‌تان نباشید تا همین اندازه که متوجه شوید خلوص نیت چیست و اینکه بدانیم خلوص نیت داریم، کافیست. وقت صرف کردن برای پاکی در افکار، رفتار و گفتار خلوص نیت نمی‌آورد اما داشتن خلوص نیت می‌تواند با وجود همه‌ی موانع باز ما را به بهترین مکان ببرد. به طور مثال من با خلوص نیت به این سفر آمدم با وجودی که بعضی از مواقع بدنم با من همراهی نمی‌کند یا شما با خلوص نیت به این سفر آمده‌اید با وجودی که کارتان این اجازه را به شما نمی‌داد وقتی این دو با هم جمع شوند، یعنی کسی که می‌دهد و کسی که می‌گیرد خلوص نیت و حقیقت داشته باشد حقیقت واقعی، حقیقت قلبی و بدون تظاهر و خودپرستی، خداوند آنجا نشسته است یعنی حقیقت آنجا نشسته است؛ هیچ شکی در این نیست. بدانید خلوص نیتی که باعث شود ما به عشق و به نجات خودمان کمک کنیم از خدمت کردن به جامعه مهم‌تر است.

سوال: بعضی از مواقع افکار، احساسات و عقاید ناپسند بالا می‌آیند ولی به دلیل اینکه می‌دانم اعتباری ندارند بر مبنای آن‌ها عمل نمی‌کنم آیا در این صورت باز هم خلوص نیت دارم؟

ست: در این حالت با وجود موانع، خلوص نیت برنده شده است. درس‌های ما برای به دست آوردن، صلح، سلامتی، زندگی فوق العاده و داشتن جیبی پر از پول نیستند؛ درس‌های ما برای این است که ببینیم علی‌رغم تمام موانع صلح داریم، حتی وقتی به نظر می‌رسد نداریم، این خرد است، این حقیقت است. چه چیزی باعث می‌شود چنین اتفاقی بیفتد؟ داشتن خلوص نیت که همان عشق است، عشق پاک.

وجود یا عدم وجود خلوص نیت در مردم برای من خیلی روشن و واضح است. مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند که خلوص نیت دارند یا ندارند؛ این حرف‌ها اصلاً برای من مهم نیست چیزی ماورای این حرف‌ها من را جلب می‌کند.

اگر من خلوص نیت نداشتم شما به من جذب نمی‌شدید؛ داشتن خلوص نیت تا این حد مهم است. داشتن خلوص نیت و وفاداری نسبت به معلم و نسبت به این راه، به من ارزش داده است.

چه چیزی شما را به قلب من نزدیک نگه می‌دارد؟ داشتن خلوص نیت، فهمیدن ارزش درس‌ها و احترام قائل شدن برای آن.

کسانی می‌توانند در این راه بمانند که خلوص نیت دارند و کسانی که قضاوت داشته باشد نمی‌توانند در این راه بمانند. من یک زندگی بسیار طبیعی، بدون آگهی و سر و صدا دارم و به همین دلیل بعضی از مردم بعد از مدتی خسته می‌شوند و البته بعضی از افراد هم به این دلیل که نمی‌توانند به من زیاد نزدیک شوند بعد از مدتی خسته می‌شوند و هر دو گروه می‌روند...

کسانی که دور من جمع می‌شوند اگر خلوص نیت نداشته باشند، از درس‌ها خسته می‌شود، آن‌ها کم کم سست شده و در نهایت می‌روند؛ فقط خلوص نیت است که می‌تواند شما را در این مسیر نگه‌دارد. بعضی از شما به سختی در این راه وارد شدید اما به خاطر خلوص نیتی که داشتید ماندگار شدید.

بعد از مدتی که خرد در جسم و روحتان بنشیند، خلوص نیت باعث می‌شود که افکار، گفتار و اعمالتان هم راستا شوند یعنی مانند یک دکتر (کایروپراکتر^{۲۹}) همه چیز را برایتان تنظیم می‌کند. در این مرحله اگر حرفی که می‌زنید از قلبتان نباشد، احساس بدی خواهید داشت و بلافاصله خودتان متوجه می‌شوید.

خلوص نیت چیزی است که اتوماتیک اتفاق می‌فتد یعنی یا آن را دارید یا ندارید. اگر بخواهید افکار و گفتار و کردارتان را به زور در یک راستا نگاه‌دارید از فعالیت ذهن‌تان، بر ضد فعالیت ذهن‌تان استفاده کرده‌اید در این صورت مانند سگ می‌شوید که به دنبال دم خودش می‌چرخد.

اوکراین، ۵ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست از آمریکا به کشور اوکراین برای دیدار با جوانان بنیاد سحرگاه الهیت آمده‌اند و در این مورد می‌گویند: اگر شما خلوص نیت نداشتید از محالات بود من به چنین سفری بیایم، پس به شما تبریک می‌گویم. دنیا می‌خواهد خلوص نیت را کثیف کند ولی کسانی که با خلوص نیت تبرک شده‌اند آن را نگاه می‌دارند و به رشدش کمک می‌کنند.

اوکراین، ۵ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست: می‌خواهم به همه‌ی شما بگویم که استقبال شما در فرودگاه شهر
کیف من را بسیار تحت تأثیر قرار داد. قلب یکایکتان خیلی زیبا بود؛
قلب‌هایتان همیشه زیبا است ولی من در مورد آن لحظه صحبت می‌کنم.
در آن لحظه خیلی به زیبایی و خلوص نیت شما افتخار کردم. در آن
لحظه شما نه تنها در فرودگاه کیف بلکه برای کل این آفرینش یک نمونه
بودید و بیشترین تأثیر را بر روی من گذاشت.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ذهن، افکار، متفکر

سوال: آیا در تمرکز تیز به سمت قلب افکار وجود دارند یا نه؟

ست: افکار همیشه هستند. وقتی تمرکز شما به سکوت سست می‌شود افکار نمایان‌تر می‌شوند و شما آن‌ها را بیشتر می‌بینید چون در حال خواندنشان هستید. وقتی تمرکز تیز است افکار چه باشند و چه نباشند برای شما وجود ندارند.

باید بگویم که مشکلات شما در تمریناتان نه به مدیتیشن‌تان، نه به عمق مدیتیشن‌تان و نه به تجربه‌ای که در مدیتیشن دارید مربوط می‌شود. مشکلات شما زمانی است که می‌خواهید تمریناتان را آنالیز کنید و ببینید که آیا مدیتیشن‌تان خوب بوده است؟ یا آیا مدیتیشن‌تان درست بوده است؟ یا معنی این فکری که آمد چیست؟ یا اگر عمیق بودید فلان فکر نمی‌آمد و... و به نوعی ذهن شما با شما مکالمه دارد.

ذهن خیلی حقه‌باز است. همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ام فکر بیرون می‌پرد. شما می‌پرسید که چرا این فکر آمد؟ از کجا آمد؟ به چه دلیل آمد؟ آیا من در عمق بودم؟ و... اما تنها چیزی که می‌توانید در این مواقع بگویید این است "فکری بیرون پرید"، همین و در انتهای این جمله نقطه بگذارید.

خوشحالم که از ابتدا به همه‌ی شما گفتم خصوصیات شخصیتان اهمیت ندارد، البته که برای مثال حقه‌باز یا بدجنس بودن موضوع مهمی است ولی چرا من می‌گویم در این راه مهم نیست؟ زیرا خصوصیات شخصیت یعنی عادت‌ها و قبول‌ها که در مدیتیشن دائماً بالا و پایین می‌پرد و اگر بخواهید آن را زیاد تصحیح کنید مدیتیشن را هم از دست می‌دهید.

افکاری که در مدیتیشن می‌آیند قبول‌ها هستند و قبول‌ها خصوصیات شخصیتی ما را می‌سازند برای مثال زمانی که قبول کنید موضوعی ترسناک است، فرار کردن از آن و یا عصبانی شدن از آن تبدیل به بخشی

از شخصیتان می‌شود و این افکار بیرون می‌پرند... ممکن است فکری
بیاید و شما با خودتان بگویید این فکر از کجا آمد، من که با آن اصلاً
آشنایی ندارم! این قبول‌ها، قبول‌های میلیون‌ها سال است...

...آنچه که هست، هست، ما آنچه که هستیم، هستیم. آنچه که هست،
هست، ما آنچه که هستیم، هستیم پس مشکل کجاست؟ مشکل آنجاست
که آن چیزی که هستیم را فراموش می‌کنیم و می‌خواهیم آن چیزی که
هست را تغییر دهیم؛ مشکل اینجاست.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

شخصی می‌گوید: گاهی زمانی که مدیتیشن می‌کنم و در سکوت هستم
ناگهان همانند خواب شب، خواب می‌بینم.

ست: این حالت گاهی برای من هم اتفاق می‌فتاد، مانند یک چُرت کوتاه
است. اگر خسته هستی به خوابت ادامه بده اما اگر خسته نیستی
هوشیاری‌ات را برگردان.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

شخصی می‌گوید: من گاهی اوقات از دست افکارم به سطوح می‌آیم و
فریاد می‌زنم.

ست: من هم گاهی عصبانی می‌شوم و فریاد می‌زنم، گاهی از خستگی
بدنم، خسته می‌شوم و فریاد می‌زنم؛ ایرادی ندارد. این کارها به این معنی
نیست که خدا نیستی و فکر نکن تمام زحمات هدر رفته است... چه
چاره‌ی دیگری جز تمرین کردن داریم؟ چه انتخاب دیگری داریم؟ و به
همین خطر خدا را شکر... دیگر ماه غسل ما تمام شده است.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

بعضی از عاشقان از این که همیشه نمی‌توانند در این لحظه حضور داشته باشند یا تمرکزشان را بر روی قلبشان نگه‌دارند شکایت می‌کنند.

ست: بله طبیعت ذهن این گونه است بعضی از مواقع تمرکزتان خیلی تیز است و بعضی از مواقع مثل شیشه‌ی شکسته است... برای ما دیگر خواستن، توانستن نیست، بلکه نخواستن توانستن است. چنین حرف را نمی‌توان در بازار زد چرا که در بازار خواستن توانستن است.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی چهارم

ست: با هم هویت نشدن با ذهن با حقیقت هم هویت می‌شوید و این همان اتفاقی است که الان دارد برای همگی‌تان می‌فتد. هویت شما جایی نرفته است؛ مانند این است که شما بگویید "اگر من عینکم را پیدا کنم آیا عینک من مال خودم خواهد شد؟"، عینک شما جایی نرفته است فقط شما نمی‌دانستید کجاست؟ به همان درجه‌ای که کم کم به رفتن با عقاید و قبول‌هایی که ما را زنجیر کرده‌اند عادت کنیم این اتفاق خود به خود می‌فتد. قسمت زیبای این پروسه این است که به وسیله‌ی مدیتیشن حضور ما مزه‌ی حقیقت را می‌چشیم بنابراین می‌دانیم وجودش حقیقی است. همین به ما برای برداشتن قدم‌های بعدی امید می‌دهد.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه هشت

ست: این ذهن شماست که می‌گوید نفهمیدم بنابراین ارزش زیادی ندارد. ذهن می‌تواند هر چقدر می‌خواهد حرف بزند... درک کردن آنچه من می‌گویم مهم نیست بلکه شرکت کردن و حاضر بودن در این راه اهمیت دارد و این بزرگ‌ترین فهم است... در حقیقت هیچ‌کس خداوند را با تمام

بزرگی‌اش نمی‌شناسد؛ هیچ‌کس. مانند این است که هر کسی که با چشم بسته بخشی از بدن فیل را لمس کند، هیچ‌کس با دست زدن به قسمتی از بدن فیل، متوجه بزرگی آن نمی‌شود...

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست: همان‌طور که قبلاً هم گفتم در فیلم "بودای کوچک" به زیبایی طریقه‌ی درست مدیتیشن استاپ نشان داده شده... در مدیتیشن استاپ افکار هستند ولی ما در برابرشان تکان نخورده و فقط نگاهشان می‌کنیم... خاموش شدن ذهن استاپ مدیتیشن نیست بلکه نتیجه استاپ مدیتیشن است... استاپ مدیتیشن یعنی فریب افکار را نخوردن و وقتی فریب افکارمان را نخوریم قدرتش از بین می‌رود و این پروسه کار یک روز و دو روز نیست... و همان‌طور که در فیلم هم نشان داده می‌شود آخرین فکر، متفکر بود که می‌خواست زنده بماند.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

ست: همه‌ی بچه‌ها در کودکی خیلی پاک و خالص هستند اما وقتی بزرگ‌تر می‌شوند کم کم مشکلات به وجود می‌آید؛ من این موضوع را در نوه‌هایم می‌بینم. چندی پیش نوه‌ی کوچک من گفت "ماشین من... مال من... مال من... مال من... مال من...". من می‌توانم به وضوح ببینم که به محض اینکه مفهوم "مال من" ^{۳۰} فهمیده می‌شود، "دلبستگی" به وجود می‌آید و همراه با دلبستگی "خواسته" می‌آید این سه با همدیگر همراه هستند؛ پس در این صورت می‌توانیم بگوییم وقتی می‌گوییم "مال من"، همراهش دلبستگی و خواسته هم می‌آیند و اگر "مال من" از بین بروند دلبستگی و خواسته هم

از بین می‌روند. "مال من" (یا همان مالکیت) بر روی فکر اولیه است و اولین فکر "من" است. اگر "من" نباشد "مال من" هم نیست و اگر "مال من" نباشد خواسته و وابستگی هم نخواهد بود. "من"، با استاپ مدیتیشن می‌رود، با مدیتیشن حضور رحمت^{۳۱} وارد می‌شود، رحمتی که به مدیتیشن استاپ کمک می‌کند.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی چهارم

ست: پس از اینکه یاد گرفتید افکار را شناسایی کرده و در برابرشان استاپ کنید و ببینید شما افکارتان نیستید، قدم بعدی دیدن متفکر است. تشخیص و دیدن اینکه متفکر نیستید خیلی اهمیت دارد چون ممکن بود قبلاً در بعضی از مواقع می‌توانستید تشخیص بدهید که افکارتان نیستید و با خودتان می‌گفتید "ای بابا این چه فکری است؟" اما در مورد متفکر این طور نبود و صد در صد فکر می‌کردید که شما متفکر هستید. اکنون این خرد را داده شده است که هم بتوانید یگانگی متفکر با ذهن را ببینید و هم راه علاجش را بدانید. دیدن متفکر و راه علاج آن اهمیت بسیار زیادی در راه خودشناسی دارد. نیمی از خودشناسی شناخت خود غلط و نیمی دیگر تجربه کردن خود حقیقی است... نیمه‌ی اول مسیر به تمرین و پشتکار احتیاج دارد و با از میان رفتن آنچه دروغی است، خود حقیقی به طور اتوماتیک و به تدریج نمایان می‌شود. بدانید درک و تشخیص می‌آید و می‌رود تا آنکه بالاخره ماندگار شود. حقیقت همیشه خیلی ظریف می‌کند.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو



سوال: آیا در تعمق کردن سوال‌ها از ذهن می‌آید؟

ست: بله سوال از ذهن است. در اوایل این تمرین باید سوال پرسیده شود، برای مثال یک فکر می‌آید که "من امروز باید به کتابخانه بروم"، از خودتان بپرسید "این فکر از کجا می‌آید؟ منبع این فکر کجاست؟". تمرکز بر روی این فکر میفتد و ظریف و ظریف تر می‌شود، می‌رود و می‌رود، نگاه می‌کند، نگاه می‌کند، می‌رود و می‌رود و می‌رود. در تعمق، تمرکز نگاه می‌کند، تجزیه و تحلیل نمی‌کند. وقتی این کار را بکنید دیگر سوال و جواب وجود ندارد و می‌بینید فکری که به نظر جسمیت داشت، از هیچ چیز آمده است. این گونه دیگر نیازی به سوال و جواب نیست.

در مورد سوال "من چه کسی هستم؟" هم روال به همین شکلی که توضیح دادم است. به یاد داشته باشید که ما در تعمق با ذهنمان مکالمه نداریم چون در این صورت این تمرین را درست انجام نمی‌دهیم. منظورم این نیست که روی‌تان را برگردانید و به ذهنتان کم محلی کنید.

خوب گوش دهید چه می‌گوییم. به طور مثال می‌پرسید "من چه کسی هستم؟"، تمرکز، سوال را می‌گیرد و می‌رود و می‌رود و می‌رود. می‌پرسید "من که هستم؟"، یک دید، یک نگاه یا یک تمرکز شدید برای کشف کردن شما را می‌برد و اصلاً به ذهن نگاه نمی‌کند. در این حالت مهم نیست ذهن چه می‌گوید چون اصلاً در این نگاه و تمرکز جایی ندارد، انگار به ذهن می‌گوید برو چرا که من دارم به جای دیگری می‌روم. تعمق به این شکل است نه سوال و جواب کردن. مهم نیست که در همان زمان چیزی را درک کنید یا بعد از مدت‌ها درک اتفاق بیفتد. ممکن است با یک سوال، سال‌ها بنشینید و ناگهان در یک مدیتیشن یا در هر جای دیگری چیزی برایتان مانند انفجار واضح شود.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

سوال: گاهی وقتی تعمق می‌کنم می‌بینم بدنم منقبض است یا به طور کلی برای تعمق کردن تقلا و کوشش می‌کنم. آیا این اشتباه است چون ما برای استاپ کردن نباید هیچ تقلائی بکنیم.

ست: تا زمانی که برای تعمق کردن به کوشش و تقلا احتیاج دارید، احتیاج دارید و دلیلش هم این است که تعمق کردن برایتان سخت است. در واقع شما برای نگه‌داشتن تمرکزتان کوشش می‌کنید چون اگر نکنید تمرکز از دستتان در می‌رود. تعمق کردن در ابتدا سخت است چون به آن عادت ندارید مثل اینکه بخواهید با دست چپ غذا بخورید، چون به غذا خوردن با دست چپ عادت ندارید برایتان سخت خواهد بود؛ ولی کم کم آسان می‌شود.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یازده

ست: اگر به تعمق کردن تمایل ندارید خودتان را برای این کار مجبور نکنید و فقط در سکوت بنشینید زیرا هنوز آتش تعمق وجودتان را نگرفته است. وقتی علاقه به یافتن جواب یک سوال در شما شعله‌ور شود، سوالی که به دلتان نشست است و باعث می‌شود که به خودتان بگویید "من باید تجربه کنم"، در آن موقع به شما می‌گویم که چه بخواهید و چه نخواهید باید این کار را بکنید.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: تعمق مثل تکالیف مدرسه یک وظیفه نیست که هر روز موظف به انجامش باشید، اگر تمایل به تعمق کردن ندارید همین که در سکوت بنشینید کافی است؛ این اتفاقی است که اتوماتیک برایتان می‌فتد. دلیل

اینکه من در جلسات صبحگاهی رینو (۲۱ آوریل ۲۰۱۶ تا ۱ می ۲۰۱۶) این تمرین را برایتان توضیح دادم این بود که هر وقت برایتان پیش آمد بدانید که چه باید بکنید.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: تعمق کردن در این راه به این معنی نیست که برای مسایل روزمره زندگی‌تان به دنبال راه حل بگردید یا بپرسید "چرا زندگی من این گونه است؟" بلکه تعمق فقط در راه آزادی است، سوالاتی از قبیل "من چه کسی هستم؟ من چی چیزی هستم؟"؛ به طور مثال برای من گرفتن جواب سوال "آیا من به دنیا آمده‌ام یا نه؟" بسیار بسیار مهم بود، چون فکر می‌کردم از زمانی که به دنیا آمده‌ام گرفتار شده‌ام پس باید اولین دلیل بدبختی‌ام را پیدا کنم.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: باید بدانید که در تعمق کردن اصلاً تجزیه و تحلیل وجود ندارد. ترسیدن از تعمق به دلیل نداشتن پختگی و درک است. برای تعمق کردن لازم است زمینه‌ی استاپ مدیتیشن خیلی قوی باشد بنابراین روی این تمرین بیشتر کار کنید. وقتی مدیتیشن استاپ خیلی قوی شد تمرین تعمق را شروع کنید. تعمق، نگاه کردن تمامی است، نه پیدا کردن. در نگاه کردن تمامی، هیچ وقت ذهن وجود ندارد. وقتی در تعمق سوال می‌کنید "من که هستم؟" تمام وجودتان توجه می‌شود. وقتی توجه می‌کنید، دیگر افکار پراکنده ندارید، دیگر با خودتان جنگ ندارید؛ این نکته را باید یاد بگیرید. اگر در تعمق کردن حرف زدن و مکالمه وجود داشته باشد آن دیگر تعمق نیست.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هفت

ست: تعمق کردن بر روی سوال "چه کسی فکر می‌کند؟" همان کاری را می‌کند که تعمق بر روی سوال "من که هستم؟" می‌کند. با پرسیدن هر دو سوال یا مرکز ذهن را پیدا می‌کنید یا مرکز بودن را؛ هر دوی آن‌ها یکی هستند. وقتی که به انتهای ذهن بروی "خود" را پیدا می‌کنی.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست: می‌خواهم همگی‌تان به این موضوع خوب توجه کنید. اگر هنوز نمی‌توانید تعمق کنید مدیتیشن استاپ برایتان کافی است. وقتی در استاپ کردن خبرگی پیدا کنید باقی اتفاقات مانند تعمق خودبه‌خود رخ می‌دهند. در مسیر خودشناسی کسانی بوده‌اند که به تعمق کردن نیازی نداشتند و فقط استاپ کردند. من مدیتیشن تعمق را به این دلیل توضیح دادم تا با آن آشنا شوید و بدانید چنین مدیتیشن یا تمرینی وجود دارد اما همان‌طور که گفتم خبرگی پیدا کردن در استاپ مدیتیشن اتوماتیک تعمق می‌آورد.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یازده

ست: هیچ شکی در اینکه حرف‌های من و خردهایی که گفته می‌شود می‌تواند در تعمق کردن به شما کمک کند وجود ندارد ولی یادتان باشد که تجربه‌ی تعمق در مکالمه نیست، در لمس کردن یا کشف کردن چیزی است که ماورای مکالمات است.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

سوال و جواب و موضوعات مختلف

سوال: وقتی من تجربه و درک خودم را با عاشقان دیگر مقایسه می‌کنم می‌بینم که با آن‌ها هماهنگی ندارد و این موضوع من را سردرگم می‌کند. نمی‌فهمم که من درست درک کرده‌ام یا آن‌ها؟

ست: اگر خردی را فهمیده‌اید، در آن موقع دیگر آن را رها کنید و به فهمیدن‌تان شک نکنید. فکر کنید فهمیده‌اید تا روزی که بفهمید آن را نفهمیده بودید. درک طبقات مختلف دارد. وقتی درک در هر طبقه‌ای اتفاق می‌افتد به آن شک نکنید ولی ممکن است بعد از مدتی همان خرد را دوباره بخوانید و چیز دیگری درک کنید که قبلاً درک نکرده بودید. علاوه بر این خودتان را با دیگران مقایسه نکنید چون با این کار سرنخ از دستتان در می‌رود. باید بدانید که ممکن است بعضی مواقع از درک دیگران استفاده ببرید و بعضی مواقع نبرید، بعضی مواقع تجربه‌ی دیگران به شما کمک کند و بعضی مواقع ممکن است باعث شود به خودتان شک کنید. در این مسیر داشتن خلوص نیت کافی است. البته اینکه بخواهید مطمئن شوید که درک یا کاری که می‌کنید درست است یا نه خصوصیت بدی نیست ولی بیشتر روی تجربه‌های خودتان بایستید تا دیگران.

همان‌طور که گفتم درک و فهم طبقات مختلف دارد. زمانی که درک‌تان گسترش پیدا می‌کند، بدین معنی نیست که درکی که پیش از این داشتید غلط بوده بلکه بدین معنی است که درک و گسترشتان بیشتر شده است. به همین دلیل بر روی یک جا نایست. ممکن است فردا تجربه‌ی دیروزتان قدیمی شده باشد.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دوازده

سوال: وقتی کسی می‌تواند کارهای خرق عادت انجام بدهد به این دلیل است که دیگر ذهن وجود ندارد؟

ست: نه، به این مربوط نمی‌شود، یگانگی را می‌رساند چون یک ضمیر آگاهی وجود دارد. به راحتی می‌شود با درخت، گیاه، حتی اشیاء مانند ماشین، میز، صندلی، هوا، آتش و... حرف زد. برای مثال اگر من به این آتشی که جلومان قرار دارد بگویم که شعله‌ور تر شود صد در صد می‌شود زیرا فقط یک ضمیر آگاهی وجود دارد و وقتی شخصی آن را تشخیص بدهد در این ضمیر آگاهی همه چیز تا حدودی اطاعت می‌کنند. برای مثال فرانسیس آسیزی یک قدیس مسیحی مشهوری در ایتالیا بود که فقط به خاطر داشتن همین آگاهی می‌توانست با حیوانات حرف بزند یا سای‌بابا به دلیل یگانگی‌اش با همه چیز می‌توانست هر چیزی را با دستش خلق کند یا یوگی‌های زیادی در هیمالیا هستند که یک لحظه آن‌ها را در جایی می‌بینید و لحظه‌ی دیگر نمی‌توانید ببینید، آن‌ها می‌توانند در جای دیگری ظاهر شوند زیرا در پنج عنصر محو می‌شوند، بدنشان با پنج عنصر یکی می‌شود؛ این داستان در مورد بابا هم گفته شده است که لحظه‌ای در پایین کوه دیده می‌شد و لحظه‌ی بعد در بالای کوه.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

شخصی می‌گوید: وقتی من در میان مکالمه‌های که در مورد مسائل اجتماعی و سیاسی است قرار می‌گیرم می‌بینم که درک درونیم با موضوع صحبت همخوانی ندارد.

ست: بله هم خوانی ندارد. من نسبت به چنین مکالمه‌های بی‌تفاوت هستم و برای من مانند یک سرگرمی است یعنی رویش سرمایه‌گذاری نمی‌کنم و صحبت به هر جایی کشیده شود برایم مهم نیست.

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

شخصی می‌گوید: من دائماً نگران این هستم که مبدا دست خالی از این ریتريت برگردم. آیا اینکه اجازه ندهیم آنچه شما به ما دادید از لای انگشتمان بریزد با خودمان است؟

ست: دست خالی برگردید ولی قلبتان پر است، دست خالی برگردید تا بتوانید به دیگران کمک کنید. شما مسئولیت زمان برگشتتان را ندارید، مسئولیتِ زمان حال را دارید. وقتی برگشتید کمی به سکوتتان اضافه کنید تا بتوانید هضم کنید. من هم بعد از اینجا سه روز زمان برای هضم کردن و شارژ شدن دارم.

اگر با خلوص نیت بر روی حرف‌هایی که به هر کدامتان زده شده بنشینید دو مرتبه خودشان بالا می‌آیند و هیچ وقت فراموش نمی‌شوند. بابا کلاً با من در حد چند کلمه حرف زده بود ولی غیرممکن است آن‌ها را فراموش کنم. من همه چیز را فراموش می‌کنم ولی آن‌ها را هرگز فراموش نمی‌کنم. فراموش نمی‌کنید مگر آنکه اهمیت درس‌ها و صحبت‌های من را در زندگی‌تان کم کنید.

این موضوع که اجازه ندهید آنچه در ریتريت به شما داده می‌شود از دستتان برود تا یک سال پیش حقیقت داشت ولی الآن نمی‌خواهم چنین مسئولیتی را به شما بدهم زیرا به اندازه‌ی کافی پخته شده‌اید که فریب ذهنتان را نخورید. این موضوع برای کسانی است که هنوز از خوشی‌های دنیا بیشتر از این راه لذت می‌برند، من به آن افراد هشدار می‌دهم و می‌گویم آنچه گرفتید را نگه‌دارید و اگر از دستتان ریخت پای خودتان است ولی الآن دیگر هیچ کدام از شما به این حرف احتیاج ندارید.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

شخصی توضیح می‌دهد که نمی‌تواند در تمرینات الهی‌اش دیسپلین داشته باشد و به طور مثال هر روز در ساعت معینی مدیتیشن کند. ست بعد از کمی سوال و جواب کردن به او می‌گوید که مشکل نداشتن دیسپلین نیست بلکه نداشتن اولویت است. کلمه‌ی دیسپلین یک حالت خشک و خسته کننده‌ای دارد اما اولویت دادن چیز دیگری است. چرا نباید به چیزی که باعث صلح می‌شود اولویت ندهیم!

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هفت

ست به شخصی که می‌پرسد "آیا با استفاده از جملات مثبت دروغ گفته‌ایم" می‌گویند: گفتن جملات مثبت در صورتی که هستید دروغ نیست اما اگر به صورت تلقین کردن از آن استفاده می‌کنید باید بدانید که مثلاً "می‌توانم انجام دهم" بهتر از "نمی‌توانم انجام دهم" است اما موقتی است به این دلیل که برای مثال وقتی شما ده بار می‌گویید "من می‌توانم" چند بار هم این جمله به ذهنتان می‌رسد که "نه، من نمی‌توانم" بنابراین تلقین مثبت به عنوان یک راهکار، نمی‌تواند ابدی باشد. پیشنهاد من این است که اگر دوست دارید حرفی بزنید، به جای تلقینات مثبت از "من الهی هستم" استفاده کنید.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست به شخصی که می‌گوید علاقه‌ی زیادی به جستجو کردن و کسب اطلاعات با خواندن کتاب‌های مختلف دارد می‌گویند: خواسته‌هایتان را ارضا کنید اما ببینید که این ارضا کردن چقدر به شما شادی می‌دهد و این شادی تا چه حد ماندگار است. اگر ارضا کردن خواسته‌ای به شما شادی می‌دهد و ضرر نمی‌رساند این کار را بکنید ولی بدانید که اگر شما خرما

می‌خواهید، نمی‌توانید کشک بخورید اما به هر صورت اگر خواسته‌ای دارید
بررویش سرپوش نگذارید.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

ست در مورد اسم و معانی آن صحبت می‌کنند اینکه معنی اسم هر کس
هدفش در این زندگی را نشان می‌دهد، و به کسانی که معنی اسمشان مایا
است (یعنی توهم و خیال) و فکر می‌کنند که اسم مناسبی ندارند
می‌گویند: اسم مایا یا اسم‌هایی که معنی مایا می‌دهند بسیار زیبا هستند
و حقیقی‌ترین اسمی است که می‌توان بر روی بدن گذاشت و خوبی این
اسامی این است که می‌توانند به انسان یادآوری کنند که باید حواسش
جمع باشد. مایا یک بازی خیلی زیباست، البته اگر طریقه‌ی درست بازی
آن را بدانید، در غیر این صورت دردناک و وحشتناک می‌شود. هیچ چیز
بد نیست، بد وقتی است که ما فکر می‌کنیم یک چیز بد است و چیز
دیگری خوب است. واقعاً از این طرز فکر خسته شدیم، به خدا دیگر بسه
است؛ چقدر این گونه زندگی کنیم!!!

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی چهار

ست در مورد گوش دادن به ندای درون و یا توصیه‌ای که ایشان شخصاً به
ما می‌کنند توضیح می‌دهند: در صورتی که با تمام قلبتان مطمئن هستید
ندای درونتان را می‌شنوید، باید به آن گوش دهید چرا که خوبی‌تان را
می‌خواهد ولی تصور نکنید اگر به ندای درونتان یا به توصیه‌ی من گوش
ندهید اتفاقی بدتر از آنچه قرار بود بیفتد رخ می‌دهد؛ اگر گوش ندهید
همان اتفاقی می‌فتد که اگر از من یا از درونتان نمی‌پرسیدید می‌فتاد. وقتی
شما شانس گرفتن جواب را دارید از آن استفاده کنید چون هر کسی این
شانس را ندارد. اگر به من اطمینان داشته باشید و قدرت انجام توصیه‌ای

که به شما کردم را داشته باشید آن شرایط برایتان تغییر می کند... البته گوش ندادن به ندای درون یا توصیه‌های من تأثیر خیلی بزرگی در گوش دادن‌های بعدی می‌گذارد.

خود من در گذشته همیشه به ندای درونم گوش می‌دادم و بدون اطمینان از ندای درونم هیچ قدمی بر نمی‌داشتم و به آن قدرت بسیاری داده بودم اما یکی دو بار که مخالف آنچه ندای درونم گفته بود، کاری را انجام دادم خودم به سختی افتادم چرا که پرسیده بودم و می‌توانستم خودم را از آن شرایط نجات بدهم ولی نکردم.

ندای درون با صحبت‌های گورو یا راهنمای حقیقی یکی است چرا که درون شما با درون من یکی است بنابراین تفاوتی نمی‌کند که به درون بروید و سوال کنید یا از من سوال کنید. امیدوارم وقتی نزد کسی برای پرسیدن سوال رفتید او همواره شما را به درون هدایت کند.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست در مورد تأثیرات تمرینات ما بر روی اطرافیانمان صحبت می‌کنند و تجربه‌ی خودشان را می‌گویند: هر یک از ما به میزان شعور و فهم خودمان بر روی اطرافیانمان تأثیراتی گذاشته‌ایم و آن‌ها هم بدون اینکه علاقه‌ای نشان بدهند یا تمرین به خصوصی انجام دهند تغییر کرده‌اند...

...همین که اطرافیانمان دو را دور ما را ببیند رویشان تأثیر می‌گذارد، برای اینکه چه توجه بکند چه نکند ناآگاهانه به خوردشان می‌رود و این قضیه برای مادرم و پدوم من هم صادق بود. مادر من فرد بسیار روشن فکری بود و به هیچ وجه تعصبات مذهبی نداشت و همین طور پدرم هم مذهبی نبود. همان طور که در کتاب نازنین نوشته‌ام زمانی که ما می‌خواستیم برای اولین بار به دیدن بابا برویم یعنی حدوداً سی و پنج سال پیش

هندوستان کشوری بود که از لحاظ امکانات در سطح بسیار پایینی قرار داشت اما پدر و مادرم آنقدر نگران این مسافرت نبودند چون ما نمی‌خواستیم فرزندانمان را با خودمان ببریم. در مسافرت دومان به هند تصمیم گرفتیم که دو پسر کوچکمان را همراهمان ببریم و به همین دلیل مادر و پدرم خیلی نگران بودند و مخالفت می‌کردند و می‌گفتند که این سفر برای فرزندانمان خطرناک است. وقتی از سفر برگشتیم مادرم با دیدن عکس‌های مسافرتمان نگرانی‌اش برطرف شد چون دید که چطور نوه‌هایش به شرایط آنجا عادت کردند و مانند محلی‌ها با دست غذا می‌خوردند و با پای برهنه در خیابان‌ها راه می‌رفتند و در عین حال هیچ اتفاقی هم برایشان نیفته است. در نهایت دفعه‌ی سومی که می‌خواستیم به هندوستان سفر کنیم مادرم گفت که می‌خواهد همراه ما بیاید، در صورتی که من هیچ وقت از بابا و درس‌هایش نزد مادرم تعریف نکرده بودم یا قصد نداشتم که طرز فکرش را تغییر دهم.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست در مورد شرایط حال دنیا صحبت می‌کنند: در حال حاضر دنیا در دوره‌ایست که عشق و تحمل، بسیار کم شده است یعنی عمل کرد تمام دنیا به این شکل است: چشم در برابر چشم، دست در برابر دست؛ اما اگر هر کسی، هر گروهی، هر سرزمینی به جای این رویه از افرادی که مشکل دارند یا مشکل درست می‌کنند می‌پرسیدند "چه می‌خواهید؟ چه چیزی موجب ناراحتی‌تان شده است؟ چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم؟ چه چیزی باعث شده که تا این حد خشمگین باشید؟ و..." و با هم مذاکره می‌کردند تا الآن تمام درگیری‌ها کاملاً تمام شده بود. وقتی انرژی قلب مادر در دنیا فرود آمد به صورت انسان‌ها و گروه‌هایی اختشاشگر دیده شد. این افراد و گروه‌ها آمدند تا به دنیا نشان دهند که دیگر عکس العمل‌های

قدیمی خریدار ندارد، پیروزی ندارد و حتی اگر همدیگر را هم از بین ببرند هیچ وقت پیروز نخواهد شد.

همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ام، پیش از سپتامبر سال ۲۰۱۱ من خواب دیدم که بابا تولد یک اسبِ تک شاخ را به من نشان داد. اسبِ تک شاخ سمبل عوض شدن انرژی این دنیا است. درک من این است که قلبِ مادر یا همان انرژی زنانه آمده است که دنیا را به شدت تکان دهد چون این انرژی با انرژی که پیش از این در دنیا بود، بسیار متفاوت است. با توجه به این انرژی دیگر دنیا نمی‌تواند روی فردیت و جدایی بچرخد این رویکرد دیگر کارگر نیستند و همان‌طور هم که می‌بینید حقیقتاً کار نمی‌کند.

چیزی که باعث این همه جنگ و جدال در دنیا شده است خودخواهی است زیرا خودخواهی در انسان باعث می‌شود که از یک طرف دردِ دیگران بی‌اهمیت شود و از طرف دیگر درد خودش بسیار بزرگ به نظر برسد و این خودش به تنهایی یک بدبختی بسیار بزرگی است زیرا حداقل از بین بردن درد دیگران شادی بخش است اما وقتی بر روی درد خودمان متمرکز می‌شویم، هیچ شادی و راه فرار نداریم.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هفت

ست در مورد چگونه صحبت کردن در مورد تجربه‌هایمان می‌گویند: همیشه باید این موضوع را در نظر داشته باشید که وقتی تجربه‌تان را از تمرینات یا درک خرد می‌گویید، برای اینکه از تجربه‌تان یک ایده درست نکنید بگویید "در حال حاضر" یا "برای الآن"، فلان درک و تجربه را دارید.

چون ما در این راه لحظه به لحظه پیش می‌رویم پس وقتی من ببینم به هر نتیجه یا درکی اطمینان و تکیه کرده‌اید آن را خورد می‌کنم. در بازار اعتماد به نفس احتیاج است ولی در این راه نه، چون "بودن" به اطمینان و

اعتماد به نفس احتیاج ندارد، در غیر این صورت مشکلی وجود دارد یعنی شما در حال چادر زدن هستید.

به طور مثال اگر خوب دقت کرده باشید وقتی من می‌خواهم برای شما از تجربه‌های خودم حرف بزنم، هیچ وقت هیچ چیز را با اطمینان نمی‌گویم. یکی از عاشقان می‌خواست از من جواب واضحی بگیرد که آیا من خودشناخته هستم یا نه. من در جواب گفتم "برای الآن" که اینجا نشستم جریان از این قرار است ولی ممکن است فردا چیز دیگری باشد. چادر زدن در هر مرحله‌ای یک دام است.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست در مورد تزریق سرم حقیقت می‌گویند: وقتی در هر قسمت از این درس‌ها مشکلی دارید باید در آن زمینه سرم حقیقت را بیشتر تزریق کنید و کسانی که در انجام پروژه‌های مختلف الهی فعالیت می‌کنند خیلی زودتر پیشرفت می‌کنند؛ وقتی این افراد را با دیگران مقایسه کنید تأثیر کارشان را در آن دوره‌ای که مشغول این پروژه‌ها هستند کاملاً می‌بینید.... برای مثال اگر در تمرکز کردن مشکل دارید می‌توانید تمام مطالبی که در این زمینه گفته شده است را از جلسه‌های مختلف جمع‌آوری کرده و به یک مجموعه تبدیل کنید... چنین کارهایی از آشفتگی دوباره‌ی ذهن جلوگیری می‌کند؛ فراموش نکنید ذهن همان غذایی را که خورده است پس می‌دهد.

و نکته‌ی بعدی این است که نخواهید در کاری که دوست دارید کمک کنید بلکه ببینید کجا به کمک احتیاج است و بعد با عشق آن کار را انجام دهید.

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی پنج

ست در مورد صبوری در تمرینات و تکرار آن می‌گویند: ...باید بدانید که یک میلیون بار تمرین می‌کنید و برای یک میلیون و یکمین بار هم باید دومرتبه تمرین کنید، امروز خبرگی پیدا می‌کنید و فردا از دست می‌هید؛ تا دقیقه‌ی آخر به همین شکل است. حالا می‌خواهید چه کار کنید؟... همین است که هست^{۳۲}، روندش به همین شکل است حتی من هم هنوز به یک نوعی بر روی این موضوع کار می‌کنم... صبور باشید، تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار، تکرار، تکرار؛ مگر کار بهتری به جز تکرار کردن دارید؟... تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید؛ نتیجه‌ی کار شما در تکرار کردن است یعنی نتیجه‌ی دیگری جز تکرار کردن وجود ندارد. حالا چه می‌خواهید بگویید؟... هدف و نتیجه‌ای به جز تکرار کردن وجود ندارد. چه تکراری زیباتر از اینکه مدام مچ خودتان را بگیرید، این کار بهتر از مچ خودتان را گم کردن است؛ از این بازی خوشحال باشید...

...چه صبرتان را از دست بدهید و چه ندهید، چه عصبانی بشوید و چه نشوید، چه شکایت داشته باشید یا نداشته باشید به هر صورت باید تمریناتتان را تکرار کنید. تمرین کردن باید مانند نفس کشیدن‌تان شود. شما نمی‌توانید بگویید من چرا باید آنقدر نفس بکشم؟ یا من صبح آب خوردم چرا باید الآن یک لیوان دیگر آب بخورم؟، زندگی همین است، تکرار است ولی بعضی تکرارها نجات دهنده هستند و برخی به زنجیر می‌کشند. روزی می‌رسد که این کار را انجام خواهید داد...

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست در مورد ارتباط عاشقان در این راه می‌گویند: خواهش می‌کنم در جمع خودتان را به گروه‌های مختلف تقسیم نکنید؛ به این دلیل که شخصی روحیه و اخلاقش مشابه شما نیست دو دستگی ایجاد نکنید،

³² It is what it is

کسی را پایین تر یا بالاتر یا بی ارزش تر یا مهم تر از خودتان ندانید چرا که من این کار را نمی کنم و شما هم نباید بکنید.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ی شش

ست در مورد ارزش تصحیح شدن می گویند: تصحیح شدن شما به وسیله ی من باعث شکستتان می شود. شکستن یعنی چه؟ یعنی هشیاری. آیا همه ی ما می خواهیم هشیارتر باشیم یا نه؟... من به اشتباهاتی که در زندگی روزمره می کنید کاری ندارم، "همینی است که هست" اما وقتی به نکته ی حساسی می رسیم که هم من و هم شما برای آن وقت زیادی صرف کرده ایم دیگر جایی برای اینکه اشتباهتان را ندیده بگیرم وجود ندارد.

کسانی که بعد از تصحیح من گریه و زاری می کنند خودخواه هستند چرا که من از جای خودم بلند شده ام تا در حق شما کار خیری انجام دهم و اگر شما از جایتان بلند نشوید و چشم هایمان یکدیگر را ملاقات نکنند، شما خودخواه هستید. من چنین اشخاصی را تصحیح نمی کنم و به آنها می گویم در هر سطحی از درک که هستید همان جا بمانید؛ اگر می خواهید کاملاً درست شوید باید تمامی تان را به من بدهید.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ی هفت

ست به کسانی که در پروژه های مربوط به گردآوری درس های ایشان کاری انجام می دهند می گویند: در انجام دادن این کارها انجام وظیفه نکنید یا با علاقه کار کنید یا جایتان را به شخص دیگری بدهید.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره ی هفت

ست: وقتی پدر و مادری در بین فرزندان بچه‌ای دارند که از بقیه ضعیف‌تر است، فرزندان دیگرشان را فدا می‌کنند تا بتوانند بچه‌ی ضعیف‌تر را بالا بکشند و در سطح اجتماع هم به همین شکل است یعنی بیشتر به آن کسی که ضعیف‌تر است و به کمک احتیاج دارد رسیدگی و توجه می‌شود؛ در راه ما هم این موضوع تا حدی صادق است. به این دلیل می‌گویم "تا حدی" چون ممکن است در این راه انسان به جایی برسد که راه برایش خیلی باریک شود و نگاه داشتن تعادل سخت باشد در این صورت نمی‌توانیم از آن فرد انتظار داشته باشیم که در آن شرایط کس دیگری را هم نجات دهد. ممکن است همین فرد در موقعیت‌های دیگر مشکلی نداشته باشد اما آن شرایط برایش سخت شده باشد.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

ست: همه‌ی تمرینات را در خفا انجام بدهید. اجازه ندهید شمدی که روی شما انداخته شده کنار برود. احتیاج نیست به جز جمع خودمان شخص دیگری در مورد مسیرتان و کارهایی که انجام می‌دهید چیزی بفهمد زیرا دیگران این مسائل را درک نکرده و قبول ندارند و با مسخره کردن به احساسات شما لطمه می‌زنند و به اضافه‌ی اینکه وقتی در خفا تمرین می‌کنید قوی‌تر می‌شوید؛ همیشه زیر لحاف گرم‌تر از بیرون آن است.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: بعضی از کسانی که در راه خودشناسی وارد می‌شوند بعد از آشنایی با این درس‌ها و قبل از پوشیدن آنچه شنیده‌اند (یعنی قبل از تمرین، درک و تجربه)، می‌خواهند معلم دیگران شوند اما ما این گونه پرورش پیدا نکرده‌ایم. اگر نگاه کنید می‌بینید که نود درصد زندگی من در سکوت و

خاموشی سپری می‌شود. روش زندگی من برای شما نمونه است که نشان می‌دهد ما نیامده نجات بدهیم بلکه آمده‌ایم تا نجات پیدا کنیم.

اوکراین، ۵ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست: خودشناسی تنها نقطه‌ی انرژی تخم مرغی است، تنها نقطه‌ی انرژی تخم مرغی عشق است که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را با دیگران سهیم شود. فردی که به این نقطه برسد دیگر لازم نیست بار دیگران را به دوش بکشد، چون باید تنها به آنجا برود، تنها و برهنه. در این مرحله فرد باید خودخواه باشد؛ اما چرا؟ زیرا او انتخاب شده و این نقطه تنها جایی است که به تمام توجه‌اش احتیاج است؛ خودشناسی تمامی این فرد را برای خودش می‌خواهد. برای چنین فردی خدمت‌ها، فداکاری‌ها، محبت‌ها انجام شده است. چنین فردی همه‌ی خرده‌ها را برای خودش می‌خواهد، دیگر نمی‌خواهد آن را با دیگران سهیم شود، نمی‌خواهد جایش را به کسی بدهد، نمی‌خواهد به هیچ چیز دیگری توجه کند، در گذشته کرده است و دیگر نمی‌کند. چرا این اجازه به او داده می‌شود؟ زیرا فردی که به این درجه می‌رسد اگر تلنگر آخر را بخورد از آن همه‌ی دنیا می‌شود. البته منظور من این نیست که هر کسی در این مسیر وارد می‌شد در این نقطه و مرحله ایستاده است.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست: زندگی هیچ‌کس بی‌ارزش نیست، چه کسانی که نشان از شما بیشتر است و چه کسانی که نشان از شما کمتر است، چه با شما هم عقیده باشند، چه نباشند، چه خصوصیات اخلاقی بدی داشته باشند و چه نداشته باشند؛ هیچ زندگی‌ای بیهوده نیست. همه‌ی مردم توجه می‌خواهند و این درس‌ها بزرگ‌ترین توجه است.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست: نتیجه حال است، آینده نیست؛ هیچ نتیجه‌ای در آینده وجود ندارد، باورتان می‌شود؟ ولی با این حال همه به دنبال نتیجه در آینده می‌گردند... "باش" ... "باش" ... "حال" ... "حال" ... گذشته به جز پرونده‌های غمگین هیچ چیز ندارد، آینده هم که وجود ندارد پس در این صورت اگر نباشیم اصلاً وجود نداریم؛ باید باشیم تا باشیم، با نبودنمان، بودن غیرممکن است... وقتی من می‌گویم زمانی هم که نیستی، "باش" منظورم این است که مردم بتوانند به راحتی "باشند" و فکر نکنند "بودن" کار سختی است.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست: من را خواستن کار دارد، همراهی دارد، حرف گوش کردن دارد، همان کاری که من برای گورویم کردم و همیشه نتیجه‌ی خوبی دارد.

اوکراین، ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست: آزادی شما در ذهنتان نیست؛ افکار آزادی نمی‌آورند، حتی افکاری که در مورد آزادی هستند.

اوکراین، ۷ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست: دوگانگی همیشه ناآرامی به همراه دارد.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک

ست: دعا کردن حقیقی همان "مدیتیشن حضور" است ولی گاهی اوقات ممکن است برای کسی که خیلی نگران و ناراحت است مدیتیشن حضور

کافی نباشد و از درد و دل کردن و کمک خواستن از خداوند رضایت بیشتری به دست بیاورد و این گونه خودش را خالی کند، اما باید بدانید چیزی که واقعاً موثر است مدیتیشن حضور است چرا که یگانگی با خداوند از صحبت کردن با او خیلی بهتر است.

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی هشت

ست: در دنیا انسان‌ها هر چقدر هم داشته باشند باز هم احساس کمبود می‌کنند ولی ما کمبودها را نمی‌بینیم و به طور مثال در این مسافرت و دیدار که از نظر دنیایی بسیار ساده است و اتفاق مهمی نیست، می‌توانیم بزرگی و عظمت ببینیم چون خداوند زیباست.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: رحمت یعنی هر زمان شما در مدیتیشن حضور تماس را احساس کنید، تأثیر این تماس در وجودتان ارتعاشی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود هوشیاری تمرکزتان بیشتر شود، این گونه برای انجام تمرین سبک‌تر هستید؛ وقتی شما گل یاس را برمی‌دارید و می‌بوید، شما فقط برای چند لحظه بوی خوش آن را استشمام کرده‌اید اما اگر آن را در سینه‌تان بگذارید، عطر آن همیشه همراهتان است.

اوکراین، ۸ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی چهارم

ست: وقتی به شما فرصت سوال کردن و صحبت داده می‌شود از آن استفاده کنید.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست: به چیزهای بزرگ زندگی نگاه کنید و زیاد در بحر جزئیات آن نروید.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یازده

ست: مدیتیشن واقعی سکوت است.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: در مقابل قضاوت‌های ذهنی استاپ کنید تا بتوانید با یک قلب باز آنچه به ما هدیه داده می‌شود را قبول کنیم؛ هم برای من، هم برای شما.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست: زندگی مانند عینک است. وقتی دیدگاهتان را تمیز کنید زندگی را خوب می‌بینید.

اوکراین، ۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی ده

ست: همیشه برای مردم ملاقات با گورو آغاز یا پایان چیزی در زندگی‌شان است و یک تغییر مهمی در زندگی‌شان اتفاق می‌فتد.

اوکراین، ۱۱ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو

ست از خودشان می‌گویند

ست در مورد چهل روز سکوتی که در سال ۱۹۹۸ در کوه ها داشتند توضیح می‌دهند: این موضوع خیلی خصوصی است اما قسمتی از آن که به شما مربوط می‌شود این است که من مأموریتی دارم و مأموریت من از طرف خداوند است، با خداوند است و به دست خداوند است. در واقع باید بدانید که این مأموریت من نیست.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سیزده

ست: بزرگی حضور من در زندگی شما به این دلیل است که بزرگی خودتان را به شما گوشزد می‌کند، در غیر این صورت حضور من در زندگی‌تان بی‌ارزش بود. من یک آدم به خصوص با شایستگی‌های ویژه نیستم، من هم در زندگی‌ام مشکلات و بالا و پایین‌های خودم را دارم ولی چیزی که من را از دیگران متمایز می‌کند زندگی کردن مقاله‌ی "نامه‌ای به ریچارد" است. این مقاله چه می‌گوید؟ در این مقاله خداوند می‌گوید صلح من از آن این دنیا نیست، صلحی که من به تو می‌دهم ابدی است. آیا پستانک می‌خواهید یا شیر مادر؟ همه در دنیا پستانک می‌خواهند و عده‌ی معدودی هستند که شیر مادر می‌خواهند؛ شیر مادر، شیرمادر، مادر.

اوکراین، ۹ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست: وقتی شما به من اعتبار می‌دهید من معذب می‌شوم چون از نظر من همه‌ی ما یکی هستیم و اتفاقاتی که می‌فتد از دست من خارج است، قبلاً هم گفته‌ام من فقط دهانی هستم برای خداوند بنابراین نمی‌خواهم دهن، امتیاز و اعتبار بیشتری داشته باشد.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

ست: اگر حرف‌های من بیهوده بودند تأثیری در شما نداشتند اما باعث می‌شد جمعیت بیشتری به سمت من بیایند. همیشه جمعیت برای شنیدن سخنرانی‌ها بیشتر از شنیدن حقیقت است. اگر نگاه کنید می‌بینید تعداد غواص‌ها چقدر کمتر از شناگران است. تعداد کسانی که غواصی می‌کنند و به عمق می‌روند بسیار انگشت شمار هستند و فقط آن‌ها می‌توانند گنج‌های پنهان را کشف کنند... من همیشه به کسانی که از نظر فیزیکی به من نزدیک هستند می‌گویم زمانی که احساس کردید حرف‌های من برای شما ارزشی که باید داشته باشد را ندارد، یا احساس می‌کنید عمیق‌تر از آنچه من می‌گویم درک می‌کنید، یا راه خودشناسی باعث غرورتان شده است، از پیش من بروید؛ چون وقتی بزرگی و ارزش صحبت‌های من را ندانید مانند جواهر بدلی با آن‌ها رفتار می‌کنید.

اوکراین، ۵ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست توضیح می‌دهند که بارها این نکته را به کسانی که نزدیکشان هستند گوش‌زد کرده‌اند. وقتی یک گورو مثل بابا به کسی چیزی می‌گوید، آن را تبدیل به قانون نکنیم و فکر نکنیم هر کسی نزدش برود همان قانون برایش صادق است. در واقع آن حرف برای فرد یا برای جمعی است که آن را می‌شنوند نه افراد دیگر. موقعیت‌ها و افراد متفاوت هستند و یک معلم حقیقی مثل بابا متناسب با آن صحبت می‌کند در غیر این صورت همه‌ی حرف‌ها تبدیل می‌شد به فلان چیز خوب است و فلان چیز بد است و این حرف‌ها الهیت را نشان نمی‌دهند. ما باید ببینیم که چه چیزی به ما گفته شده است؛ مثلاً اگر به شخصی گفته شده است عسل نخور، این یک قانون نیست که به همه بگویید نباید هیچ‌کس عسل بخورد یا برعکس و ست در این مورد مثالی می‌زنند: یکی از روزهایی که قرار بود من و

همسرم با بابا مصاحبه داشته باشیم، بابا به گروه قبلی گفته بود که نیمی از دنیا زیر آب می‌رود. یکی از افراد پرسیده بود "من باید چه کاری انجام دهم؟" و بابا جواب داده بودند "خودت را آماده‌ی مرگ کن". حالا اگر آن عده از مصاحبه بیرون می‌آمدند و می‌گفتند بابا گفته است که نیمی از دنیا زیر آب می‌رود همه می‌ترسیدند اما لزومی به این کار نبود چون مخاطب بابا فقط همان افراد حاضر در مصاحبه بوده‌اند در غیر این صورت بابا این خبر را در بلندگو اعلام می‌کرد. در ملاقاتی که همان روز من با بابا داشتم و البته در همه‌ی ملاقات‌هایی که با او داشتم او تمام مدت به من می‌گفت که "من از تو مراقبت می‌کنم، ناراحت نباش من از تو مراقبت می‌کنم". در واقع حرف‌های او تنها با گوش‌هایی است که صحبت‌هایش را می‌شنوند.

اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست در مورد انواع دارشان صحبت می‌کنند: رامانا تا روزی که از بدنش خارج شد همواره از صبح تا شب به جز ساعاتی که مردم برای خوابیدن می‌رفتند در دسترس همه بود تا بتوانند به او نگاه کنند. او می‌گفت دارشان چشم به چشم یکی از مهم‌ترین دارشان‌هاست و مأموریت او هم همین است. به نظر من این مأموریت که یک نفر شبانه روز در دسترس باشد تا هزاران نفر او را نگاه کنند، با او راه بروند و از او چشم بر ندارند بسیار سخت است.

رامانا به همراهانش می‌گفت "شما من را تنبل کرده‌اید، من پیش از این همه‌ی کارهایم را خودم انجام می‌دادم و روزانه دور تا دور کوه راه می‌رفتم اما حالا برای هر کار کوچکی یک پروسه طولانی را باید طی کنم، من توسط شما زندانی شده‌ام"، البته او می‌دانست که مأموریتش همین است و او آن را به نحو احسن انجام داد. من بارها گفته‌ام که این کار برای یک فرد عادی غیرممکن است.

رامانا می‌گفت سه نوع دارشان وجود دارد: یکی به وسیله‌ی سکوت، یکی به وسیله‌ی لمس کردن و یکی هم به وسیله‌ی نگاه کردن.

اوکراین، ۱۳ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک

ست در مورد کتابی که دوست دارند خودشان تهیه و گردآوری کنند صحبت می‌کنند: همیشه خواسته‌ی من این بوده که خودم با افرادی که در دنیا به آن‌ها توجه نمی‌شود و یا به هیچ وجه فکر نمی‌کنند که ممکن است با آن‌ها مصاحبه شود صحبت کنم و سوال‌هایی از آن‌ها بپرسم و ببینم که میان انسان‌ها در طبقات، رنگ پوست، مذاهب و ملیت‌های مختلف ممکن است چه چیزی آن‌ها را در زیر این تفاوت به هم ربط دهد. سوالاتی که می‌خواهم از آن‌ها بپرسم سوالات سنگینی نیستند و به درس‌های مربوط نمی‌شود؛ سوالاتی بسیار ساده و در مورد زندگی رومزه‌شان؛ برای مثال اینکه چه چیزی باعث خوشحالی‌شان می‌شود؟ بزرگ‌ترین آرزوی‌شان چیست؟ به چه چیزی افتخار می‌کنند؟ چه چیزی باعث زجرشان می‌شود؟

این موضوع را با شما در میان گذاشتم که وقتی با فرد مناسبی روبه‌رو شدیم، برای ضبط صدا و گرفتن عکس آمادگی داشته باشید.

اوکراین، ۷ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی پنج

داستان هفت کودک در "الهامی از نازنین"

ست با اشاره به داستان کتاب الهامی از نازنین می‌گویند: ابتدا همدیگر را ملاقات کردیم، بعد شامی که درست کردید را با هم خوردیم و بعد گرد آتش دور هم جمع شدیم تا با هم صحبت کنیم؛ چقدر به زیبای این داستان برای شما نوشته شده است...

کسی که در جمع هفت کودک آن‌ها را راهنمایی می‌کند سمبل گوروی درونی است که بدن و ذهن را برای بالا رفتن از قله راهنمایی می‌کند. آن کسی که اتفاقات را می‌نویسد سمبل ذهن است، ذهن اطاعت کننده که حقیقت را دیده و بی‌حس شده... وقتی ملاقات با بانو اتفاق می‌افتد ذهن، قلب را ملاقات می‌کند. این ملاقات اتفاقی است یعنی هیچ نقشه‌ای برایش کشیده نشده است... هماهنگی و همکاری بسیار زیاد هفت کودک ناشی از زندگی ساده‌شان است یعنی زندگی ماشینی و پیچیده‌ای ندارند که هماهنگ کردنشان زمان ببرد. شرایط محیطی‌شان برای ذهن و بدن خوب است... قسمت جالب این است که این هفت نفر با سوال کننده هماهنگ هستند تا او بتواند سوالش را بپرسد آیا متوجه صحبت من می‌شوید؟ یعنی منی که سوالات را می‌پرسیدم چقدر باید آمادگی می‌داشتم تا همه چیز با هم هماهنگ شود تا تبدیل به یک وسیله شوم و این مکالمه اتفاق بیفتد... سوال‌ها به طور نمادین از بخش‌های مختلف وجود او می‌آمد یعنی چهار برادر سوال‌ها را می‌پرسیدند یا باعث می‌شوند این سوال‌ها پرسیده شود یعنی همه با هم همکاری دارند و زمینه را برای این سوال و جواب‌ها آماده کردند و لوازمی که از قبل برای سفر به این بزرگی خریداری شد و با خودشان می‌برند سمبل آمادگی برای سفر به این بزرگی است.

اوکراین، ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش



خدا حافظی

ست: این مسافرت برای من شرایط دیدن موقعیت‌هایی را داشت که نشان می‌داد ما تا چه اندازه محافظت می‌شویم و پشتوانه داریم. همه چیز، مکان، غذا، آب و هوا و... برای همگی مان راحت و آسان فراهم شد. هماهنگی برنامه‌های مختلف برای سیزده نفر آسان نیست و به همین دلیل دیدن فراهم شدن همه چیز حتی پیاده‌روی، جمع شدن دور آتش و... خیلی زیبا بود.

آشنایی با تک تک شما خصوصاً کسانی که برای بار اول ملاقات می‌کردم من را خوشحال کرد. همچنین مشاهده شما در جدی گرفتن این راه و اولویت زندگی قرار دادن، این مسافرت را برای من راحت‌تر کرد.

اگر شما چنین پشتکاری در جلسات بنیاد سحرگاه الهیت، ترجمه و دیگر کارهای الهی که انجام می‌دهید نداشتید، امکان نداشت که من به این سفر بیایم. خوشحالم که به این سفر آمدیم؛ این مسافرت برای همگی‌تان تجربه خوبی شد.

اوکراین، ۱۱ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی سه

ست: دوران فراموش نشدنی در کنار هم داشتیم که انعکاس آن برای مدت طولانی و شاید تا آخر عمرمان ضبط شود. دورانی که در آن به جز خداوند، عشق، خرد، زیبایی و معرفت هیچ چیز دیگری نبود. این دوران ارتعاش بزرگی در زندگی هر یک از ما ایجاد می‌کند چرا که برای یازده روز تمرکزمان را کاملاً از بازار برداشتیم و به قلب‌هایمان دادیم و هر لحظه را در تیزی و در یک نقطه بینی پیش بردیم؛ غیرممکن است که این رویداد اثرات فوق‌العاده بزرگی نداشته باشد. من امروز هیچ چیز برای گفتن ندارم، فقط سکوت می‌تواند احساسات من را نسبت به شما نشان دهد...

بزرگ‌ترین تشکر من از قدرت نامرئی است که قبل از آمدن این دوران و بعد از پایان آن بوده است. همیشه حاضر و همیشه کامل است و همیشه با ماست؛ این نکته‌ی بسیار مهمی است.

تولد وجود ندارد، مرگ وجود ندارد، دوگانگی وجود ندارد، زجر وجود ندارد، فقط عشق بازی خود با خود وجود دارد، هستی و یگانگی وجود دارد؛ وقتی من به شما می‌گویم نماسته نشانگر این است که یگانگی هستی، تمام هستی در فرم یکایک شماست. همه‌ی ما هستی داریم، هیچ‌کس نیست که بگوید من نیستم و هستی خداست و این یک حقیقت است.

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی یک

ست هنگام خداحافظی به بچه‌ها می‌گویند: اصلاً گریه نکنید و به خودتان سخت نگذرانید. خوشحال باشید که این دوران را با یکدیگر داشتیم؛ با هم خوابیدیم، بیدار شدیم، مدیتیشن کردیم، گردش کردیم. هر آمدنی رفتنی دارد، حتی اگر یک زندگی هم کنار هم باشیم باز هم باید خداحافظی کرد و رفت بنابراین اصلاً دلم نمی‌خواهد هیچ کدامتان ناراحت باشید؛ ما برای الآن با هم خداحافظی می‌کنیم... برای یک ثانیه در همین لحظه باشید، در همین لحظه. هر جای دنیا که هستید یادتان باشد که من به شما گفته‌ام وقتی به این لحظه برگردید و بگویید "این لحظه" من کنارتان هستم چون این یک انرژی تخم مرغی است؛ این عشق زیبا هیچ کجا نمی‌رود. خیلی خوشحال هستم که به این مسافرت آمدم، همگی‌تان لیاقت این سفر را داشتید.

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی شش

ست پس از خداحافظی برای بچه‌ها پیغام می‌فرستند: با وجودی که خداحافظی سخت است ولی خواهش می‌کنم خوشحال باشید و بدانید همیشه و همیشه با من هستید و من هم با شما هستم. دلم می‌خواهد در هر بخش از زندگی‌تان موفق باشید و این درس‌ها همیشه مشعل زندگی‌تان باشد البته هست و خواهد بود. یکایک شما در زندگی من هدیه‌ای از طرف خدا هستید. این یازده روز را واقعاً زیبا برگزار کردید و به من نشان دادید که لیاقت دارید. همیشه به یادتان هستم و هر کجا که باشیم قلب‌هایمان به هم نزدیک است. خوشحال باشید و بدانید عشق من همراهتان است.

اوکراین، ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی نه

فدا را شکر که یکدیگر را داریم و مهم‌تر از داشتن یکدیگر تمرینات و
فردهایی داریم که چه با هم باشیم و چه با هم نباشیم، تأثیرگذار
هستند اما مهم‌ترین شانس این است که می‌دانیم چگونه از
مفهمه‌ی ذهن، رها شویم... هر جا که هستید بدانید من با شما
هستم، هر جا هستید خوشبین باشید، هیچ وقت امیدتان را از
دست ندهید و به عشق و تمریناتتان ادامه دهید.

ست، اوکراین، ۶ سپتامبر ۲۰۱۶، آدیوی شماره‌ی دو



چیزی که ما را از نادانی به روشنایی، از تاریکی به روشنایی و از غیر حقیقت به روشنایی می برد، خلوص نیت است. هیچ ابزار دیگری به جز خلوص نیت قادر نیست چنین کاری انجام دهد. خلوص نیت چیست؟ خلوص نیت این است که انسان به خودش دروغ نگوید. خلوص نیت پاکی در افکار، رفتار و گفتار علی رغم وجود دروغ و پدرسوختگی در ذهن و بدن است. یعنی چه؟ یعنی نرفتن با تمام شخصیت های یک انسان علی رغم اینکه وجود دارند.

ست، ۱۵ شهریور ۱۳۹۵