

چاپ سوم

# تَقْوِيمِ مَعْنَوِي

اندیشه‌های الهام‌بخش برای هر روز

شری شری پراماهاانسا یوگاناندا

مهین میلانی



# تقویم معنوی

«اندیشه‌های الهام‌بخش برای هر روز»

شری شری پراما هانسا یوگاناندا

مهرین میلانی



انتشارات درسا

Yogananda, Paramhansa

یوگاناندا، پراماهانسا، ۱۸۹۳ - ۱۹۵۲ م.

تقویم معنوی / شری شری پراماهانسا یوگاناندا؛ ترجمه: مهین میلانی. تهران: درس، ۱۳۸۳  
۳۹۴ ص. عکس.

ISBN: 964 - 6104 - 95

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان دیگر: تقویم معنوی: "اندیشه‌های الهام‌بخش هر روز."

عنوان اصلی: *Spiritual diary: An each day: chiefly selections for the withings inspirational thought from of Paramahansa Yogananda.*

۱. ده‌های روزانه هندو. ۲. یوگا، کارما. الف. میلانی، مهین (افسر کشمیری) ۱۳۱۷. مترجم.

ب. عنوان. ج. عنوان: تقویم معنوی: "اندیشه‌های الهام‌بخش برای هر روز."

۲۹۴/۵

ت ۹۷/۱۴۶ BL

۲۱۶۹۲ - ۸۳ م

کتابخانه ملی ایران



## تقویم معنوی

«اندیشه‌های الهام‌بخش برای هر روز»

شری شری پراماهانسا یوگاناندا

مهین میلانی

انتشارات: درس - تیراز: ۳۳۰۰ جلد - چاپ: سوم ۱۳۸۷

لیتوگرافی: پارسیان - چاپ: میلاد قائم

طرح متن و جلد: نونا گرافیک - ویراستار: پروانه خورشیدمهر

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

تلفن: ۶۹۶۳۰۳۵ - ۶۴۶۴۵۷۷

ISBN: 964-6104-95-9

شابک: ۹۶۴-۶۱۰۴-۹۵-۹

از دوست خوبم خانم گوانواتی کومار  
که نسخه‌ی انگلیسی این کتاب را در  
اختیار من گذاشتند بی‌نهایت سپاسگزارم

از خانم میژه دنگ پائی در مورد رفع  
پاره‌ای ابهامات سپاسگزارم.

ویراستار: پروانه خورشیدمهر





## فهرست مطالب

۷	..... به جای پیشگفتار مترجم
۹	..... سخنی با خواننده دایا ماتا
۱۱	..... نحوه‌ی استفاده از تقویم معنوی
۱۳	..... تقویم معنوی
۳۷۹	..... به جای پسگفتار مترجم
۳۸۳	..... واژه‌نامه





## به جای پیشگفتار

مردی با خود زمزمه کرد، "خدایا با من حرف بزن."  
یک سار شروع به خواندن کرد.

اما مرد نشنید.

فریاد برآورد، "خدایا با من حرف بزن" آذرخش در آسمان غرید.  
اما مرد گوش نکرد.

مرد به اطراف خود نگاه کرد و گفت، "خدایا بگذار تو را  
بینم."

ستاره‌ای درخشید.

اما مرد ندید.

مرد فریاد کشید، "یک معجزه به من نشان بده." نوزادی متولد شد.  
اما مرد توجهی نکرد.

پس مرد در نهایت یأس فریاد زد: "خدایا لمس کن و بگذار بدانم



که اینجا حضور داری." در همین زمان خداوند پایین آمد و مرد را لمس کرد.

اما مرد پروانه را با دستش پراند و به راهش ادامه داد.

گمنام



"از کوزه همان برون تراود که در اوست" (امثال: ۲۳:۷)

کسی که میل به رشد دارد و تلاش می‌کند متعالی‌ترین هدف زندگی یعنی حضرت دوست را بشناسد، به این مثل توجه می‌کند. نحوه‌ی فکری ما بر آنچه هستیم تأثیر می‌گذارد. چنانچه شرایط زندگی، خلق و خوی و عادات، شکستها و موفقیتها بیشتر حاصل اندیشه‌های ما است. در واقع قدرت ذهنی ما نیروی حاکم و به وجود آمده در ورای کل آفرینش است.

اگر ذهنمان را چنان پرورش دهیم که با اندیشه‌های مثبت و الهام‌بخش هم‌نشین شود، خواهیم توانست انرژی‌های خود را برای انجام هدف ثابت و مشخص متمرکز کنیم. سالها پیش توانستم با هدایت استادم پراما هانسا یوگاناندا این علم معنوی را به کار بندم. اگر هر روز به یک وجه پروردگار فکر کرده و بکوشیم در کنار آن زندگی کنیم، اثر معجزه‌آسای آن را در زندگی درونی و برونی خود خواهیم دید. هرگز روزتان را شروع نکنید مگر با ثابت نگاهداشتن ذهنتان بر اصل



هدایت‌کننده‌ای از حضرت دوست.

ما به سهولت درگیر وظایف مادی می‌شویم، و مسؤولیت‌های معنوی خود را به دست فراموشی می‌سپاریم. برای جسم خود کار می‌کنیم، اما برای روحمان چه می‌کنیم؟ هیچ. در نتیجه آن تصویر الهی که در درون ما ساکن است، همواره فریادش به آسمان می‌رود تا کیفیت‌های الهی خود، یعنی زندگی ابدی، عشق الهی بیکران و خرد و سرور بی‌پایان را بیان کند. هر آنچه حضرت حق دارد، حق مسلم ما است که در خود - شکوفایی متجلی می‌شود.

در این تقویم معنوی اندیشه‌های الهام‌بخش مشاهده می‌کنید، که هر روز از سال می‌تواند شما را هدایت کند. اگر این اندیشه‌ها را در همه‌ی کارهای خود اعم از مادی یا معنوی به کارگیرید، کردارهای شما متبلور از نیروی الهی خواهد شد. به حقیقت بیندیشید، به خوبی بیندیشید و به حضرت دوست بیندیشید. اگر ذهنتان را سرشار از نور الهی کنید، دیگر نقطه‌ی تاریکی در شما وجود نخواهد داشت.

شری شری دایماتا



## نحوه‌ی استفاده

هدف از گردآوری این تقویم معنوی به منظور هدایت روزانه‌ی تفکر معنوی است، که اساس زندگی معنوی است. هر روز صبح پیام مربوط به آن روز را بخوانید. سپس به مراقبه بنشینید، و بر پیام و معنای آن تمرکز کنید. آن پیام را در زندگی خود به کار برید. بکشید ذهنتان را با ادراک معنوی عمیق و شور و نشاطی که این کلمات را متجلی ساخته هماهنگ کنید.

طی ساعات روز هم به پیام آن روز بیندیشید. در ذهن خود با تمرکز عمیق تکرار کنید. حتی اگر شرایط اجازه دهد، گاهی با صدای بلند تکرار کنید. سعی کنید پیام روزتان را به شیوه‌های مختلف برای خود و دیگران به صورت کاربردی و عملی در آورید.

شب‌ها پیش از این که بخوابید، پیام را تکرار کنید و بعضی از مشاهدات معنوی خود را و تحلیلی که از خود دارید در همین تقویم





یادداشت کنید.

با مکث عمیق در حقایقی که در این تقویم گنجانده شده است، و با تلاش برای تمرین اندیشه‌ای که در هر پیام نهفته است، به هشیاری خود دست یافته، و زندگی روزانه‌ی شما متحول خواهد شد. بی‌تردید افکار درست پایگاه کردار نیک است؛ کردار نیک هم به آرامش درونی و شادمانی جاودانه منتهی می‌شود، و به تدریج خود - شکوفایی، این شگرف‌ترین بُعد انسانی را تجربه می‌کنید.





## ۱ فروردین

## قدرت اراده

همواره به یاد داشته باشید که نیروی قادر مطلق، خداوند در اراده‌ی شما جای دارد. وقتی بایورش مشکلات و همه‌ی موانع موجود بر سر راه تسلیم نشوید، ذهن آرام می‌گیرد و در این آرامش است که پاسخ الهی را خواهید شنید.

شری شری پرمانسا یوگاناندا، "چگونه با خداوند صحبت کنید."





آنچه زندگی شما را کنترل می‌کند، الهامات گذرا یا ایده‌های بکر نیستند، بلکه این عادات روزمره‌ی ذهن شما است. شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





## عادات

بهترین مددکار شما عادات خوب شما است، پس قدرت این عادات را با تحریک آنها به کردار نیک حفظ کنید. عادات بد، بدترین دشمنان شما هستند که موجب می‌شوند دست به کارهای خلاف باطن خود بزنید، و به شما آسیب برسد. عادات ناپسند برای سلامت بدنی، اجتماعی و معنوی شما مضر است. عادات غلط را می‌توان با اجتناب از تغذیه بیشتر، آنها با کردار بد از پا در آورید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





## ۴ فروردین

## عادات

عادات خوب و بد هر دو برای جا افتادن زمان می‌برند. اگر عادات خوب را به بردباری بیارائیم خواهیم توانست آنها را جایگزین عادات بد پر قدرت کنیم.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





چون شیوهی اندیشیدن انسان یکنواخت است، عادت بد را نمی‌توان به سرعت تغییر داد، زیرا عادت پیامد تمرکز بر ذهن است که به وجود می‌آید. برای آن که بتوانید عادت جدید و سالمی را شکل ببخشید، فقط کافی است در جهت مخالف آن تمرکز کنید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سختان یوگاناندا"





## ۶ فروردین

### عادات

گاهی در زندگی از طریق درس‌های دشوار زندگی به وضوح می‌بینید که عادات بد درخت آرزوهای مادی تمام نشدنی را تغذیه می‌کند، در حالی که عادات خوب موجب تغذیه درخت آرزوهای معنوی می‌شود. شما باید بیش از پیش در رشد و کامل شدن موفقیت‌آمیز درخت معنوی کوشا باشید، و از این درخت است که روزی میوه‌ی رسیده‌ی خود - شکوفائی را به دست می‌آورید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





## ۷ فروردین

### عادت

توجه کنید آگاهانه چه کاری را برای انجام دادن انتخاب می‌کنید. اگر اراده‌ی شما خیلی قوی نباشد، ممکن است مجبور شوید این کار را مکرر از طریق نیروی تأثیرگذار ذهن نیمه‌هشیار خود عمل کنید. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"







## ۸ فروردین

### عادت

طرز فکر انسان‌ها همانند مغناطیس‌های ذهنی هستند، که چیزها، مردم و شرایط معینی را به خود جذب می‌کنند. عادت بد را بدون تمرکز برای احتراز از آن، و دوری از هر چیزی که آن عادت را برمی‌انگیزد یا تحریک می‌کند تضعیف کنید، سپس ذهن خود را به سمت و سوی عادت خوب سوق دهید و آن را آن قدر تقویت کنید تا بخش جدایی‌ناپذیر وجودتان گردد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





آزادی واقعی یعنی کارهایی مثل خوردن، خواندن، کار کردن و غیره، که باید بر مبنای داوری درست و خواست انسان به دست آید، نه بر اساس فشار عادات. چیزی را بخورید که برای بدن لازم است، نه از روی عادت، کاری را که برای بهبود زندگی لازم است انجام دهید، نه کارهایی که عادت دیکته می‌کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





## ۱۰ فروردین

### عادات

در حقیقت وقتی انسان آزاد و رهیده‌ای هستید که عادات بد خود را ترک کنید. تا زمانی که نتوانید فرمان کارهایی را صادر کنید که خود باید انجام دهید، انسان آزادی نیستید، چرا که بذر آزادی ابدی در خویشنداری نهفته است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





سعی نکنید همان طور که همیشه زندگی می‌کردید، ادامه دهید.  
 تصمیم بگیرید شیوهی زندگی خودتان را بهبود بخشیده، سپس ادامه  
 دهید. لازمی این کار تغییر هشیاری نسبت به زندگی است.  
 شری شری پرامانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





اگر قدرت آن را دارید که خودتان را از همه نوع عادات بد آزاد سازید،  
و اگر کارهای خوب را به خاطر این که دوست دارید انجام می دهید، و نه  
صرفاً به این دلیل که کار بد موجب ملال خاطر و اندوه می شود، پس  
بدانید که روح شما واقعاً در حال رشد است.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





برای شکوفایی الهی لازم است نسبت به همه‌ی مخلوقات دلسوز باشیم، زیرا خداوند خود سرشار از این خصلت است. کسانی که قلب مهربانی دارند و همیشه خود را به جای دیگران تصور می‌کنند، رنج‌های آنها را احساس کرده و سعی می‌کنند آنها را تسکین بخشند.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"



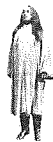


ای خدای رحمت به من بیاموز چگونه برای همه‌ی مخلوقات تو اشک عشق بریزم که شاید بتوانم آنها را عین خود، با ظاهری متفاوت بینم.

اشتباهات خود را به راحتی می‌بخشم، بنابراین بگذار خطاهای دیگران را نیز به سرعت ببخشم. **الهی** تعالی ام بخش.

**الهی** وقتی که دیگران در تلاش برای تصحیح اشتباهاتشان نظر مرا می‌پرسند، می‌خواهم پیشنهادهایم الهام گرفته از تو باشد. شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





همان طور که به هنگام نیاز و بیماری به خانواده یا اطرافیان خود از نظر جسمی، روحی و معنوی کمک می‌کنید، برای متعالی شدن، به خود نیز یاری دهید. نقش شما در صحنه زندگی هر آنچه می‌خواهد باشد، خواهید دید که نقش خود را به درستی و با هدایت پروردگار که مدیر صحنه‌ی همه‌ی مقدرات است ایفا کرده‌اید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"







## ۱۶ فروردین

### شفقت

**پروردگارا،** نور الهی تو در پشت چهره‌ی شرورترین و عبوس‌ترین آدم‌ها منتظر شرایط مناسبی است که بدرخشد. شرایطی چون دوستان خوب و اشتیاق بسیار برای اصلاح خویش.

**الهی** سپاسگزاریم که هیچ گناهی نابخشودنی و هیچ بدی غیرقابل بر طرف کردن نیست، زیرا دنیای نسبیّت مطلق‌ها را در بر ندارد.

**الهی** هدایت‌م کن که مخلوقات سرگردان تو را در جهت هوشیاری، آگاهی، پاکی و جاودانی و ملکوتی بودن فطری‌شان بیدار کنم.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





آن که هم اکنون مرا دشمن خود می‌پندارد، در حقیقت برادر الهی من است که نقاب سوء تفاهم چهره‌ی او را پوشانده است. و من این پوشش را با قدرت عشق چنان کنار می‌زنم که به تفاهم متواضعانه و بخشش روح من پی ببرد و نیت نیک مرا پذیرا باشد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مراقبه‌ی متافیزیکی"





## ۱۸ فروردین

### شفقت

بگذار زشتی بی‌مهری دیگران مرا در جهت مهربانی و زیبایی رهنما باشد. چه بسیاری از سخنان ناخوشایند همراهان من موجب می‌شود که همواره از واژه‌های شیرین استفاده کنم. اگر اذهان بد مرا سنگسار کنند، بگذار در پاسخ به آنها گل‌های حسن نیت نثارشان کنم.

همان‌طور که درخت یاس گل‌هایش را بر دستانی فرو می‌ریزد که تیشه به ریشه‌اش می‌زند، بگذار بر آنهایی که با من رفتاری خصومت‌آمیز دارند، شکوفه‌های بخشش فرو ریزم.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"



۱۹ فروردین



شفقت

الهی مباد روزی که با نایردباری یا کینه‌جویی بر نادانی افراد خطاکار  
بیفزایم.  
الهی الهام‌بخش من باش تا با بخشش، دعا و اشک عشق خود به همه  
یاری دهم.  
شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





در صدد انجام کارهای زیبا و شجاعانه‌ای باشید که اکثر مردم ناتمام گذاشته‌اند. به کسانی که دیگران بی‌اعتنا از کنارشان می‌گذرند عشق و آرامش هدیه کنید.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





همان‌گونه که نور حیات بخش خورشید بر همه می‌تابد، شما هم نور امید را در دل فقرا و کسانی که تنها رها شده‌اند، جاری کنید و جرأت را در قلب نومیدان بیفروزید، در قلب کسانی که می‌اندیشند دیگر وامانده‌اند نیروی تازه‌ای بدمید.

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





علت این که خداوند به دعاهای شما پاسخ نمی‌دهد، جدی نبودن شما است. وقتی از دعاهای کلیشه‌ای و خشک استفاده می‌کنید، چگونه انتظار دارید توجه حضرت حق به شما جلب شود. تنها راه وصل به خداوند از طریق نیایش این است که پافشاری کنید؛ منظم دعا کنید و عمیقاً جدی باشید. به هنگام نیایش چیزهای منفی مانند ترس، نگرانی و خشم را از ذهن خود بزدایید، و ذهنتان را با اندیشه‌های عاشقانه، خدمتگزاری و توقعات سرورآمیز سرشار کنید. در خلوت‌گه قلب شما بایستی یک نیرو، یک سرور و یک آرامش وجود داشته باشد که چیزی جز خداوند نیست.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جایی که نور هست"





همان طور که صدای شما از یک میکروفن شکسته پخش نمی‌شود، و به گوش کسی نمی‌رسد، یک میکروفن ذهنی هم که با بی‌قراری مختل شده است، نمی‌تواند صدایتان را به خداوند برساند. باید با آرامشی عمیق میکروفن ذهنتان را تعمیر کنید، و به پذیرندگی شهودتان بیفزایید. به این ترتیب خواهید توانست با قاطعیت صدایتان را به گوش خداوند برسانید و از او جواب دریافت کنید.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"







طبیعتاً این حق ماست بیش از هر رابطه‌ی دیگر از خداوند که عشقی همانند نیایش عشق مادرانه است انتظار جواب داشته باشیم. خداوند هم‌راهی ندارد جز جواب دادن به خواسته‌ی ما، زیرا جوهر و ذات یک مادر عشق است و بخشودن، بی‌توجه به بزرگ بودن گناهی که فرزندش مرتکب شده است. رابطه‌ی مادر - فرزندی نزدیک‌ترین و زیباترین رابطه‌ای است که خداوند به ما ارزانی داشته است.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "چگونه با خداوند صحبت کنید"





با این که خداوند همه‌ی دعا‌های ما را می‌شنود اما همیشه هم پاسخ نمی‌دهد. وضعیت ما مانند کودکی است که مادرش را صدا می‌زند، اما مادر فکر نمی‌کند رفتن پیش کودک ضروری باشد. برای آرام کردن کودک یک اسباب‌بازی در اختیارش می‌گذارد. و مادر فقط زمانی به دادفرزندش می‌رسد که او با هیچ چیز آرام نمی‌گیرد جز حضور مادر. شما هم اگر می‌خواهید خداوند را بشناسید باید همانند کودکی مصر و با اشتیاق باشید. آن قدر از او بخواهید تا به دادتان برسد و جویاتان را بدهد.

شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "چگونه با خداوند صحبت کنید"





شما نمی‌توانید راحت بنشینید و منتظر باشید که موفقیت در دامتان بیفتد. به مجردی که راهتان هموار و اراده‌تان آهنین شد، باید تلاشی بی‌امان پیشه کنید. در این جا است که می‌بینید به هر آنچه برای موفقیت نیاز دارید چون باران بر شما فرو می‌ریزد. و همه چیز شما را در جهت مسیر درست حرکت می‌دهد و به پیش می‌راند. پاسخ خداوند به دعای شما در نیروی اراده‌ی محکم **الهی** شما نهفته است. و شما وقتی چنین اراده‌ای را می‌بینید، راهی را باز می‌کنید که از طریق آن به دعاهایتان پاسخ داده می‌شود.

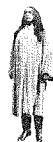
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





در محراب خلوت خود زانو به زمین دعا می‌کردم. به چیزی فکر می‌کردم که داشت وارد زندگی‌ام می‌شد. بیم تمام وجودم را فرا گرفته بود. می‌دانستم خواست خداوند نیست که از این تجربه نجات پیدا کنم. این چیز هر آنچه بود حتی در حال دعا کردن هم به سمت من در حرکت بود. ناگهان خداوند دعایی برایم دیکته کرد، و من به سرعت گفتم: "الهی شرایط زندگی‌ام را تغییر نده، بلکه خودم را متحول بگردان."  
 شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





اگر می‌خواهید پاسخ خداوند را بشنوید باید بسیار محکم و استوار باشید. نیایش در بی‌ایمانی به چه درد می‌خورد. اگر مصمم بگویید: "خداوند با من لب به سخن خواهد گشود"؛ اگر بدون توجه به این که سالها است خداوند پاسخ شما را نداده است، ایمانتان نسبت به او تغییر نکند؛ اگر همچنان به او ایمان داشته باشید، سرانجام روزی پاسخ خود را خواهید گرفت.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "چگونه می‌توانید با خداوند صحبت کنید."





اگر فقط یک بار سکوت خداوند را بشکنید، با شما غالباً به گفتگو خواهد پرداخت. البته ایجاد این ارتباط در ابتدا بسیار دشوار است. آشنا شدن با ذات الهی کار آسانی نیست، زیرا خداوند می خواهد خاطر جمع شود که آیا شما واقعاً مشتاق شناختن او هستید. خداوند با آزمایشهای الهی می خواهد ببیند که آیا مرید او خواهان خود او است یا چیز دیگر می خواهد. تا زمانی که شما خداوند را متقاعد نکنید که هیچ آرزویی در قلب شما نیست جز وصل به او، با شما زیان به سخن نخواهد گشود. به راستی چرا خداوند باید خودش را برای شما آشکار کند در حالی که قلب شما مالا مال از اشتیاقاتن فقط برای دریافت هدایای اوست نه خود او؟

شری شری پراماها نسایوگاناندا، "چگونه می توانید با خداوند صحبت کنید."





### ۳۰ فروردین

### نیایش

بهترین راه دعا کردن این است: "الهی با آگاهی از ذات خود شادی را در وجودم جاری کن. الهی از همه‌ی آرزوهای دنیایی رهایم کن، و مهم‌تر این که سرورت را که جاودانی‌تر از شادمانی و غم تجربه‌های زندگی است به من ارزانی دار."

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





پاسخ همه‌ی سؤالات شما این است که به خداوند روی آورید و هشیاری خود را با درک کمال او سرشار کنید. بگذارید ضعف شما در اندیشه‌ی احترام‌برانگیز قدرت او ناپدید شود. از آنجا که خداوند نیازهای شما را قبل از آن که شما بگویید می‌داند، و پیش از آن که شما چیزی از او بخواهید آماده‌ی برآورده کردن نیازهای شما است، پس ضرورتی ندارد مسائل‌تان را برای او توضیح دهید. زمانی که به مراقبه می‌نشینید جز اندیشه‌ی فراگیر حضور او که همه چیز را تحت الشعاع قرار می‌دهد، از همه چیز روی برگردانید. به این طریق شما پذیرا می‌شوید و شفا در بدن، ذهن و روح شما جاری خواهد شد.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"







## ۱ اردیبهشت

## نیایش

قانون فرا هشیاری موفقیت، از طریق دعا‌های بشر و با بینش او نسبت به قدرت مطلق خداوند عمل می‌کند. از تلاش‌های هشیارانه‌ی خود بازناستید، به توانایی‌های طبیعی خود هم متکی نباشید، بلکه در هر آنچه انجام می‌دهید از حضرت حق مدد بطلبید.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





الهی در اوج بدبختی‌ها صدای تو را می‌شنیدم که می‌گفتی: "خورشید حمایت من چه در اوقات خوش و چه ساعات تاریک بر تو می‌تابد. ایمان داشته باش و لبخند بزن. غم و اندوه در برابر ماهیت شرف الهی، گناه به شمار می‌رود. بگذار نور متحول‌کننده‌ی من که زندگی تو را دگرگون می‌کند از طریق شفافیت لبخندهای تو متجلی شود. فرزندم با شادمان بودن خود، مرا خشنود کن."

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





به یاد داشته باشید که غمگین بودن شما به این دلیل است که برای عملی کردن رؤیاهای خود و کارهای مهمی که می‌خواهید در زندگی انجام دهید، نه به اندازه‌ی کافی از تجسم خلاق خود استفاده می‌کنید، نه از قدرت اراده‌ی خود با ثبات قدم بهره می‌برید و نه از توانایی، خلاقیت و بردباری خود مدد می‌گیرید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





درست است که شادی تا حدودی بستگی به شرایط بیرونی دارد، اما بیشتر به وضعیت ذهنی انسان بستگی دارد. شرط لازم برای شاد زیستن، سالم بودن، ذهن متعادل، زندگی خوش، شغل خوب و قلبی سپاسگزار داشتن و بالاتر از همه‌ی اینها از خرد یا معرفت الهی برخوردار بودن است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





خنده‌ی خداوند لایتناهی باید از طریق لبخندهای شما ارتعاش پیدا کند. بگذارید نسیم عشق الهی لبخندهای شما را در قلبهای همهی انسانها بپراکند که شعله‌ی این لبخندها مسری است.  
 شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





شما قدرت دارید به خودتان هم آسیب برسانید و هم منفعت... اگر شاد زیستن را انتخاب نکنید، هیچ کس نمی تواند شما را خوشحال کند. خداوند را به خاطر ناخشنودی خود ملامت نکنید! اگر شاد زیستن را انتخاب کنید، هیچ کس نمی تواند شما را غمگین کند... این ما هستیم که از زندگی چیزی می سازیم که هست.

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## ۷ اردیبهشت

## شادمانی

تصمیم قاطع برای شاد بودن به شما کمک می‌کند. منتظر نباشید شرایط تغییر کند، چه این طرز فکر غلط است که "مشکلات زائیده‌ی شرایط و اوضاع و احوال است."

ناشادمانی را به صورت یک عادت مزمن در نیاورید، که این امر هم بر شما تأثیرگذار است و هم بر معاشران شما، شاد بودن هم برای خود و هم دیگران سعادت است.

اگر شادمانی از آن شما باشد، همه چیز از آن شما است. شاد زیستن عبارت از هماهنگ بودن با خداوند است، و قدرت شادمان زندگی کردن پیامد، مراقبه‌های منظم و طولانی است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





به جای این که تلاش کنید اسباب شادمانی خود را فراهم کنید، بکوشید دیگران را شاد کنید. شما در خدمتگزاری معنوی، ذهنی و مادی به دیگران، نیازهای خودتان هم برآورده می‌شود. به محض این که **خویشتن** خود را در خدمتگزاری برای دیگران فراموش کنید، می‌بینید بدون آن که در جستجوی شادمانی باشید، شادمانی در شما جاری می‌شود.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"







گمان مبرید که کمی سرور در سکوت کافی است. سرور چیزی بیش از اینها است. تصور کنید که شما به شدت نیاز به استراحت دارید اما به عنوان تنبیه به شما اجازه داده نمی‌شود بخوابید. و ناگهان به شما می‌گویند: "خوب، حالا می‌توانی بخوابی." میزان خوشحالی خود را مجسم کنید. حالا این سرور را ملیون برابر کنید! این مثال هم نمی‌تواند بیانگر سروری باشد که در ارتباط با آن عزیز **مهربان** به شما دست می‌دهد. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## شادمانی

شادمانی واقعی فقط زمانی در شما آشیان می‌گیرد که اراده‌ی شما به تشخیص روح شما برای انتخاب خوب به جای بد در هر زمان و هر مکان هدایت شود، زیرا شما خوب را به خاطر نفس خوبی می‌خواهید. این است مرحله‌ی رهایی واقعی.

شری شری پر اما هانس-یوگاناندا، "جلسات تدریس"





هر چه بیشتر در گذر زمان قرار می‌گیرم، شادمانی را بیش از پیش در  
ذهن خود می‌جویم، تا از طریق لذات دنیایی و مادی.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





تنها راه رسیدن به رهایی، وفاداری محض نسبت به خداوند است. سرانجام یک روز این رؤیای زندگی از شما گرفته خواهد شد و تنها چیز واقعی، عشق به خدا است که ماندگار است و دیگر هیچ. همه‌ی زندگی، رؤیایی فریبنده است. از این رؤیا بگریزید. من هر لحظه ضرورت این گریز را بیشتر حس می‌کنم. از آنجا که معنویات، زندگی‌ام را در بر گرفته به خدا می‌گویم: "بارالها من فقط برای تو کار می‌کنم." و در این جا است که در درون آن سرور شگفت‌انگیز حضرت حق را احساس می‌کنم.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





شما ساکن خانه‌ی خدائید. و این خانه به شما تعلق دارد. باید برای کاری که در این خانه می‌کنید به خود ببالید و نسبت به آن چنان وفادار باشید که رحمت خداوند از طریق شما در این خانه جاری شود. کسی که به خانه‌ی خود و کاری که خداوند به او محول کرده است وفادار نباشد، نسبت به خداوند نیز نمی‌تواند وفادار باشد. گرچه تعصبی ندارم، اما مشاهده می‌کنید که مرتباً فقط خط مشی استادان خود را یادآور می‌شوم. شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "سخنرانی"





همیشه با آنهایی که نسبت به خداوند و انسان‌های والا وفادارند، معاشرت کنید تا ببینید چگونه زندگی شما به مراتب بالا می‌رسد. نسبت به تعالیم استاد خود وفادار باشید تا زندگی‌تان از جلال حضرت حق و درخشش آن عزیز مهربان سرشار شود.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنرانی"





عزیز دلم به مهربانی ات سوگند که: هرگز درخشش خورشید گونه‌ی  
عشق من زیر افق اندیشه‌ام نسبت به تو غروب نخواهد کرد. هرگز نگاه  
خود را که به بالا است به زیر نمی‌آورم که به کسی جز تو بنگرد. هرگز  
کاری نمی‌کنم که یادآور کسی جز تو باشد.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





راجارسی به سال ۱۹۵۳ در میان گروهی از شاگردان یوگاناندا چنین گفت: "تنها چیزی که باید به شما بدهم روح استاد و خداوند است. چیزی بیش از این برای گفتن ندارم. و نمی‌توانم کاری کنم جز جامه‌ی عمل پوشاندن به آرزوهای استاد برای تداوم جنبش بزرگی که او بنیان‌گذار آن است و آنچه که او امروز انجام می‌دهد کار من نیست. من شاگرد حقیری هستم که ایشان از من سخن گفتند. هرگز هم کسی جز همان شاگرد حقیر نخواهم بود. استاد پراما هانساجی همه‌ی زندگی من است. رستگار باشید."

شری شری راجارسی جاناکاناندا: "یوگی بزرگ غرب."







گاهی مردم رابطه‌ی انسان‌ها را با خداوند تعصب‌آمیز و خرافی می‌دانند. باید بگوییم تنها راه درست تعصب‌گرایی، وفاداری به خداوند است. و شب و روز فکر کردن به **اوست**. بدون این نوع وفاداری یافتن خداوند ناممکن است. کسانی که ساعت‌های طولانی به مراقبه می‌نشینند و با قدرت هر چه تمامتر به نیایش می‌پردازند این **گنج الهی** را که در اشتیاق یافتنش هستند خواهند یافت.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





تردید نکنید. حقیقتی را که خداوند از طریق من برایتان می‌فرستد دنبال کنید. چنین عنایتی ابدی خواهد بود.

حضرت حق همیشه شما را از طریق فلوت قلب من می‌خواند. اصرار می‌ورزم که خداوند را فراموش نکنید! بدن ما فاسد می‌شود و از بین می‌رود، اما بگذارید روح ما تا ابد همانند ستارگان ابدی در قلب خداوند بدرخشد.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





## وفاداری

اگر وفاداری شما نسبت به خداوند خدشه‌دار شود، خواهید دید که هر چیزی در رابطه با شما گره خواهد خورد. بنابراین همچنان که همه روزه به وظایف دنیایی خود عمل می‌کنید و به مراقبه می‌نشینید نگذارید ذره‌ای از توجه شما در محراب سکوت درونی‌تان کم شود.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





خداوند در همه‌ی انسانها به تساوی حضور دارد، اما یقیناً در قلب افرادی که باطنی معنوی دارند، افراد وفاداری که فقط به حضرت حق می‌اندیشند بیشتر متجلی می‌شود. شما با وفاداری به خداوند می‌توانید وحدانیت خود را با خداوند تثبیت کنید. وفاداری **توجه الهی** را به خود جلب می‌کند. بنابراین وقتی توفان‌های زندگی سرریز می‌شود، و امواج آزمایشات **الهی** شما را در خود می‌بلعد، آنگاه می‌توانید با معرفت به حضور او در همه جا و همزمان قایق زندگی خود را به سلامت به سواحل **الهی** هدایت کنید.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جناس"





در کنار استاد بودن فقط به این معنا نیست که از نظر فیزیکی با او باشید، چه این امر گاهی ناممکن است، بلکه اغلب بدان معنا است که استاد را در قلب خود داشته باشید و اصولاً با او یکی باشید تا بتوانید خود را با او هم‌آهنگ کنید.

شری شری سوامی یوکتشوار جیری، "علم مقدس"





۲۲ اردیبهشت

وفاداری

به یاد داشته باشید که وصل شدن به خداوند به معنای دفن کردن  
تمامی غم‌ها است.

شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "زندگی نامه‌ی یک یوگی"





تقدس به معنای تحجر نیست! ادارکات الهی تضعیف‌کننده نیست، بلکه معنای پرهیزکاری رشددهنده‌ی مشتاق‌ترین انسان‌های باهوش است.

شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "زندگی‌نامه یک یوگی"





وابستگی به هر چیزی انسان را کور می‌کند، و هاله‌ای موهوم از  
 جذابیت به آزادی انسان می‌بخشد.  
 شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "زندگی نامه‌ی یک یوگی"







به کسانی که به من وابسته هستند، و کسانی که مرا با عشق نیایش  
می‌کنند، بینشی تمیزدهنده اعطا می‌کنم که بتوانند با آن مرا به طور کامل  
بشناسند.

بهاگواد گیتا





عادات خوب شما در موقعیت‌های معمولی و عادی به شما کمک می‌کند، اما ممکن است وقتی که مشکل جدید سر بر می‌آورد، به اندازه‌ی کافی چاره‌ساز نباشد. در این جا است که قوه‌ی تمیزدهنده به مدد شما می‌آید.

از آنجا که انسان یک آدم ماشینی نیست، نمی‌تواند با دنبال کردن مقررات و اندرزهای اخلاقی خشک و عاقلانه زندگی کند. در مشکلات مختلف روزانه و حوادث است که برای قضاوتی با اندیشه‌ی برتر و صحیح فرصت و مجال می‌یابیم.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





بخاطر این که دلتان می خواهد انسان صادقی باشید، همه‌ی اسرار تان را به دیگران نگوئید. اگر نقطه‌های ضعف خود را برای مردم ریاکار آشکار کنید، در موقعیت‌های خاصی در آینده آزارتان داده و با استفاده از نقاط ضعف، شما را به باد مسخره می‌گیرند. چرا می‌خواهید "دستاویزی" به دیگران بدهید؟ چنان سخن بگوئید و چنان عمل کنید که هم برای خود و هم دیگران شادمانی به همراه داشته باشد.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





وقتی وفاداری نسبت به سنت معنوی عاری از ایمان و عقیده‌ی استوار باشد، ریاکاری به حساب می‌آید. وفاداری به جوهر یک سنت، حتی اگر به آیین خاصی چنگ نیندازید نشانه‌ی خرد است. اما وفادار نبودن به یک سنت معنوی، یک اصل و استاد، انحطاط معنوی بشمار می‌رود. در کنار خداوند و خدمتگزاری که او بر سر راه شما قرار داده است باشید، خواهید دید که دست حضرت حق در نهان هر چیزی است که با آن رویارو هستید.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





هیچ مشکلی را بطور مداوم مرور نکنید. اجازه بدهید تا مشکل با گذر زمان از عهده‌ی خود برآید، اما آن قدر هم دست از این مشکل بر ندارید که قوه‌ی تشخیص خودتان را ببازید. از دوره‌های سکوت برای سیر در ژرفای حوزه‌های آرام درون خویشتن خود استفاده کنید. شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





همواره حس شناخت خود را بیدار نگاهدارید. از چیزهایی که سودی  
برایتان ندارد اجتناب کنید. و هرگز وقتتان را به بطالت سپری نکنید.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنرانی"





انسان وقتی به روشن بینی نزدیک می شود و تجارب خود را در رابطه با آفرینش مادی که در وضعیت بیداری کسب کرده است، با تجربه های رؤیایی خود مقایسه می کند، پی می برد که تجربه ی رؤیایی، تصورات محض است و در این جا است که تردیدهای خود را نسبت به وجود واقعی تجربه ی اول بررسی می کند. ذهنش به این سمت و سو کشیده می شود که به ماهیت واقعی جهان معرفت پیدا کند، و با تلاش برای برطرف کردن تردیدهای خود به جستجوی شواهدی می پردازد که تعیین کننده حقیقت است. و تلاش به شیوه ای که یاد شد، وظیفه ی طبیعی او می شود که ممکن است با این حرکت نسبت به ماهیت آفرینش بینش پیدا کرده و معرفت واقعی را به دست آورد.

شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "علم مقدس"





۱ خرداد

خرد

خردمندترین افراد کسی است که در جستجوی خداوند است. و  
موفق‌ترین افراد هم کسی است که خداوند را یافته است.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"







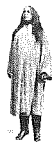
## ۲ خرداد

خرد

خرد چیزی نیست که از بیرون به شما تزریق بشود، بلکه قدرت و میزان قوه‌ی پذیرندگی درونی شما است، که تعیین می‌کند چه قدر و با چه سرعتی می‌توانید به آگاهی و معرفت واقعی دست یابید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جناس"





برای دستیابی به خرد نهایی لازم نیست همه نوع تجربه‌ی انسانی را از سر بگذرانید، بلکه باید بتوانید با مطالعه‌ی زندگی دیگران از تجربه‌ی آنها عبرت بگیرید. چرا باید عاجزانه در چشم‌انداز بی‌پایان حوادث درگیر بشوید تا دریابید که هیچ چیز در این دنیا نمی‌تواند موجب شادمانی شما شود؟

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





نویسنده‌ی داستان بزرگ زندگی، خداوند است. انسان اگر بخواهد فقط از طریق منطق از این داستان سر در بیاورد، کارش به جنون خواهد کشید. به همین دلیل از شما می‌خواهم بیشتر به مراقبه بپردازید، و ظرفیت سحرآمیز شهود خود را بسط دهید تا بتوانید اقیانوس خرد لایتناهی را در اختیار داشته باشید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## ۵ خرداد

## خرد

متعالی‌ترین کاری که می‌توانید برای پرورش خرد واقعی انجام دهید این است که هشیاری دنیا را به عنوان یک رؤیا تمرین کنید. اگر شکستی روی داد بگوئید: "رؤیا است." سپس فکر شکست را از ذهن خود بیرون کنید. در شرایط منفی با فکر و عمل مثبت و سازنده خلاف آن جهت را تمرین کنید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





همچنان که به آفرینش نظر می‌اندازید که این چنین سخت است و واقعی، همواره به یاد داشته باشید که آفرینش چیزی نیست جز تصورات ذهن خداوند که به اشکال مادی در آمده‌اند.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## ۷ خرداد

خرد

شخصیت حقیقی شما وقتی شروع به رشد می‌کند، که بتوانید با شهود عمیق به این حقیقت برسید که شما فقط این بدن مادی نیستید، بلکه جریان ابدی الهی زندگی و هشیاری این بدن هستید. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





تعریفی که ریشی‌ها در یک جمله از حکمت آفرینش ارائه داده‌اند، نسل‌ها است که اذهان مفسران دانشمندان را به خود مشغول کرده است. ذهنی که به "حضرت حق" می‌اندیشد سریع‌تر از مباحثات ادبی بی‌پایان که خاص اذهان تنبل است، ما را آزاد می‌کند. بله، چنین است اندیشیدن به خداوند.

شری شری سوامی یوکتشوار جیری، "زندگی‌نامه یک یوگی"





هر کس گفته‌های مرا بشنود و به آن عمل کند، انسان عاقلی است که خانه‌اش را بر فراز صخره‌ای ساخته است. بارش باریدن می‌گیرد؛ و سیل جاری می‌شود؛ باد می‌وزد و بر همان خانه می‌کوبد، خانه ویران نمی‌شود، زیرا بر فراز یک صخره محکم بنا شده است.

عیسی مسیح، عهد جدید







هر روز باید آرام، قاطع، عمیق با عقیده‌های راسخ بنشینید و بگویید:  
"من نه متولد می‌شوم، نه می‌میرم، نه به فرقه‌ای تعلق دارم، نه پدری دارم  
و نه مادری. من خداوند مقدس هستم. من شادمانی بی‌نهایت هستم." اگر  
شما روز و شب، بارها و بارها این اندیشه را تکرار کنید، سرانجام در  
خواهید یافت که حقیقتاً چه هستید: یک روح فناپذیر.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





غم و اندوه، بیماری و شکست نتایج طبیعی سرپیچی از قوانین الهی است. خرد یعنی اجتناب از چنین تخلفات و دستیابی به آرامش و شادمانی در درون خود از طریق اندیشه‌ها و کردارهایی که با خویشتن واقعی شما هماهنگ است. بازیستن در جنبه‌های مثبت زندگی، بر ذهن خود حاکم باشید.

هرگز به قطره‌ای خرد از چشمه‌های خاکی ناچیز راضی نشوید بلکه در جستجوی خرد بی‌نهایت از دستان سخاوتمند و دارنده‌ی حضرت حق باشید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جناس"





از درون به فضای بین ابروان (چشم معنوی)، بر دریاچه‌ی بیکران آرامش نگاه کنید و ذهن را ثابت نگاهدارید. (همان کاری که در مراقبه می‌کنید.) به دایره‌ی ابدی آرامش مواج اطراف خود نظاره کنید. هر چه مصمم‌تر نظاره‌گر باشید، موجک‌های آرامش راکه از ابروان به طرف پیشانی و از پیشانی به سمت قلب و به سوی هر تک سلول بدنانتان افشانده می‌شود، بیشتر احساس خواهید کرد. اکنون آب‌های آرامش از کرانه‌های بدنانتان سرازیر شده و قلمرو گسترده‌ی ذهنتان را در بر می‌گیرد. باران آرامش بر مرزهای ذهنتان جاری شده و در جهات لایتناهی حرکت می‌کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مراقبه‌ی متافیزیکی"





آرامش را می‌توان از طریق تسلیم به نیکوکاری و از طریق وفاداری، به دست آورد. انسان‌هایی که مهربانند، آرامش را تمرین می‌کنند، و از کردار نیک و مراقبه لذت می‌برند، به درستی انسان‌های آرامی هستند، زیرا آرامش محراب حضرت حق است که شادمانی هم در آنجا خانه دارد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





کاملاً در این لحظه زندگی کنید. آینده خود مراقب خویش است. از شگفتی و زیبایی هر لحظه لذت ببرید. حضور آرامش را تمرین کنید. هر چه بیشتر به این تمرین پردازید، حضور این قدرت را در زندگی خود بیشتر احساس می‌کنید.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





کسی که در آرامش زندگی می‌کند، تا زمانی که می‌خواهد کار کند آرام است، سپس با گام موزون کارش را شروع می‌کند، و در طول کار باز هم به مرکز آرامش می‌خزد. شما هم همیشه باید همانند آونگ ساعت که در سکون است آرام باشید، اما آماده باشید که به محض احساس ضرورت آرام وارد عمل شوید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





آرامش و سکون الهی را به دست بیاورید و اگر مایلید در آرامش و هماهنگی با حضرت حق زندگی کنید، فقط اندیشه‌های مهرآمیز و حسن نیت برای همه بفرستید. اگر زندگی خداگونه‌ای را دنبال کنید، هر کسی که از وادی شما گذر کند از بودن در کنار شما مدد خواهد گرفت.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





وقتی خلق و خوی شما، شما را کنترل می‌کند، یعنی بخشی از بدن خود می‌شوید. وقتی به وجود خداوند معرفت پیدا می‌کنید، که ذهنتان را بر عزم خود متمرکز کنید و هرگز آرامش خود را از دست ندهید. همیشه در درون خود یک مخفی‌گاه سکوت داشته باشید. جایی که نگذارید خلق و خواها، آزمایش‌ها، جدال‌ها یا عدم هماهنگی‌ها وارد شود. همه‌ی نفرت‌ها، کینه‌توزی‌ها و آرزوها را از خود دور کنید. در همین جایگاه آرامش است که دیدار حضرت حق دست خواهد داد. شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"







وقتی حرکات بدن‌تان در عین آرامش است، در اندیشه‌ی خود آرامش دارید، و در قدرت اراده خود، در عشقتان، در بلندپروازی‌هایتان مالک آرامش و خداوند هستید، بدانید که زندگی‌تان را به خداوند وصل کرده‌اید.

شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





درست است که دنیا با شما صادق نیست اما شما با خودتان صادق باشید. دنیا تزویر و ریا را دوست دارد. اما شما وقتی با خود صادقید به وادی آرامش درون راه می‌برید.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "سخنرانی"





حضرت حق از طریق ما متجلی می‌شود که با آرامش بخشیدن به دیگران، سرشار از سرور می‌شویم.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جناس"





نگذارید وقتی انبوهی از نگرانی‌ها بر ذهن شما یورش می‌برند، بر شما  
تأثیر گذارند. با حفظ آرامش منتظر بمانید تا چاره‌ی کار را بیابید.  
نگرانی‌ها را با مرهم قدرتمند آرامش خود التیام بخشید.  
شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جناس"





هر لحظه ابدیت است، چون ابدیت را می‌توان در هر لحظه تجربه کرد، پس هر لحظه خود ابدیت است. هر دقیقه و هر ساعت پنجره‌ای است که شما می‌توانید از آن ناظر بر ابدیت باشید. زندگی بس کوتاه است، و در عین حال پایان‌ناپذیر. روح ما ماندگار است، اما شما باید در فصل کوتاه این زندگی بیشترین مقدار جاودانگی را درو کنید.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





همه چیز یعنی خدا. همین اتاقی که در آن نشسته‌اید و جهان همانند یک فیلم سینمایی بر پرده‌ی هشیاری ما شناور است... وقتی به این اتاق نگاه می‌کنم، چیزی جز حضرت حق نمی‌بینم. او نور خالص و سرور خالص است. تصویر بدن من و بدن‌های شما و همه چیز در این دنیا فقط اشعه‌های نور است که از آن یگانه نور مقدس جاری است. همچنان که این نور را می‌بینم، دیگر در هیچ کجا چیزی جز خداوند مطلق نمی‌بینم. شری شری پر امانسا یوگاناندا، "صحبت با شاگردان"





ابدیت در بالا، پایین، سمت راست، سمت چپ، در جلو، در عقب در درون و بیرون به من نگاه می‌کند، و من خود را با چشمانی باز می‌نگرم که چیزی نیست جز یک بدن حقیر. با چشمان بسته اما، خود را به عنوان مرکز کیهانی می‌بینم که حوزه‌ی ابدیت، حوزه‌ی سعادت، حوزه‌ی عالم مطلق و فضای زندگی دور آن می‌چرخد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"





تا زمانی که نسبت به بدن خود غرق در هشیاری هستیم، مانند بیگانه‌ای در کشور خارجی هستیم. در حالی که همه جا همزمان سرزمین بومی ما است.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







احساس می‌کنم همچنان که خداوند در قلب‌های همه رسوخ می‌کند، در قلب من، در منذهای زمین، آسمان و همه‌ی آفریده‌های خود رسوخ می‌کند. حضرت حق جریان ابدی سرور است. و همه‌ی آفرینش او در آینه‌ی سکوت او منعکس است.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"





یاد بگیرید خداوند را در چهره‌ی همه‌ی انسان‌ها ببینید، از هر نژاد و  
فرقه‌ای که باشند. وقتی به عشق الهی پی می‌برید که احساس کنید با هر  
انسانی به وحدانیت رسیده‌اید، نه قبل از آن.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیّت"





اقیانوس الهی حباب کوچک روح من است، اعم از این که در تولد  
 شناور باشم یا در مرگ ناپدید شوم. حباب زندگی من نمی‌تواند در  
 اقیانوس کیهانی آگاهی بمیرد. من هشیاری فناپذیری هستم که در آغوش  
 فناپذیری حضرت حق حمایت می‌شوم.  
 شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مراقبه متافیزیکی"





یک روز خزیدن مورچه‌ای کوچک را به روی توده‌ی بزرگی از ماسه دیدم با خود گفتم: "حتماً این مورچه فکر می‌کند که از کوه‌های هیمالیا بالا می‌رود!" این توده احتمالاً به نظر مورچه بسیار عظیم است، اما برای من چنین نبود. این امر در مورد سالهای خورشیدی نیز صادق است که به نظر خداوند کمتر از یک دقیقه است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"



وسعت

۳۰ خرداد



ما باید خود را با واژه‌های باشکوهی همچون ابدیت! و بی‌نهایت!  
آشنا کنیم.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





برای این که در هر گوشه‌ی فضا همواره در حضور مقدس حضرت حق باشم هشیاری در بالا، پائین، سمت چپ، سمت راست، بیرون و درون را تجربه کرده و همه جا بلندپروازی می‌کنم.  
شری شری پراماهاנסا یوگاناندا، "مراقبه متافیزیکی"





## ۱ تیر

وسعت

برای رسیدن به ایمان عمیق باید به مراقبه پرداخت. پس از این که به اولین تماس خود با خداوند دست یافتیم، باید تلاش کنیم این ارتباط را به سطح هشیاری هر چه بیشتر سوق دهیم. این همان چیزی است که عیسی مسیح هم از همه می‌خواست. او از پیروانش خواست که به این سطح از هشیاری برسند که وجود او را همزمان در همه جا درک کنند. این همان تعلیمی است که یوگاناندا به ما می‌دهد. او حضرت حق را به ما می‌نماید، و تنها چیزی که از ما می‌خواهد این است که به حضرت حق وصل شویم.

شری شری جاناکاناندا، "یوگی بزرگ غرب"





## ۲ تیر

## شفا

الهی به ما بیاموز چه گونه بدنمان را با انرژی کیهانی تو شفا دهیم؛ با تمرکز و شادابی ذهنمان را شفا بخشیم، و با داروی الهی مراقبه بیماری جهالت روحمان را برطرف سازیم.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "زمزمه های ابدیت"







ایمان مطلق و بدون چون و چرا به خداوند، متعالی‌ترین شیوه‌ی شفا‌ی فوری است، و تلاش بی‌امان برای برانگیختن آن ایمان پراج‌ترین وظایف انسان است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "اعتقادات شفا‌ی علمی"





۴ تیر

شفا

مبدأ لایتناهی یک دینام لایتناهی است که بی وقفه روحمان را با قدرت، شادمانی، و نیرو تغذیه می‌کند. به همین دلیل هم متکی بودن به آن حائز اهمیت است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





ذهن عامل عمده‌ای است که بر بدن حاکم است. ما باید از القاء اندیشه‌ی ذهنی محدودیت‌های انسانی مانند بیماری، سالخوردگی، و مرگ اجتناب ورزیم. و در عوض باید به شکل مداوم به ذهن خود القاء کنیم که: "من لایتناهی هستم که به شکل این بدن در آمده‌ام. بدن به عنوان تجلی حضرت حق، همان خداوند همیشه جوان است."

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## ۶ تیر

## شفا

از قوانین بهداشتی خداوند اطاعت کنید. بهداشت ذهنی که پاک نگاهداشتن ذهن است، بر بهداشت بدن ارجح است، اما بهداشت بدن نیز حائز اهمیت بوده، و نباید آن را نادیده گرفت. به هر حال با قواعد خشک زندگی نکنید، چه کوچکترین انحراف از عادات عادی موجب اضطراب شما می‌شود.

شری شری پراماها نسایوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





بدن دوستی خطرناک است. به بدن چیزی جز حق آن ندهید. درد و لذت هر دو زود گذرند، همه‌ی دوگانگی‌ها را با آرامش تحمل کنید، اما همزمان بکوشید خود را از ورای قدرت این دوگانگی‌ها بیرون نگاهدارید. تصور دری است که بیماری و شفا هر دو می‌توانند از آن وارد شوند. واقعیت بیماری را حتی زمانی که مریض هستید، باور نکنید، چون میهمان ناشناخته خواهد گریخت.

شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "زندگی نامه‌ی یک یوگی"





بیماری‌های ذهنی و جسمی سخت همیشه ریشه عمیق در ضمیر نیمه هشیار دارند. بیماری را می‌توان با بیرون کشیدن ریشه‌های پنهان آن بهبود بخشید. به همین دلیل تأییدات ذهن هشیار بایستی به اندازه‌ای تأثیرگذار باشد که در ضمیر نیمه هشیار نفوذ کند، و این امر به نوبه‌ی خود به طور خودکار بر ذهن هشیار تأثیر می‌گذارد. تأییدات ذهن هشیار قوی از طریق ضمیر نیمه هشیار به این شکل نسبت به ذهن و بدن انسان واکنش نشان می‌دهد. تأییدات قویتر نه فقط در ضمیر نیمه هشیار، بلکه در ضمیر فراهشیار هم که انبار سحرآمیز قدرت‌های حیرت‌انگیز است نفوذ می‌کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "اعتقادات شفای علمی"





شری یوکتشوار می گوید: "پزشکان باید معالجه‌ی بیمار را با استفاده از قوانین الهی که برای این بیماری مناسب است، ادامه دهند." اما او ترجیحاً درمان ذهنی را ستوده و مکرّر گفته است که "خرد بهترین پاک‌کننده است."

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "زندگی نامه یک یوگی"





به نظر من همه‌ی بیماری‌ها پیامد سرپیچی‌های من از قوانین سلامت است، و سعی می‌کنم با تغذیه‌ی صحیح، کم خوردن، روزه گرفتن، ورزش بیشتر و درست اندیشیدن، اختلالات را خنثی کنم.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"







آزادی یعنی، عمل کردن با هدایت روح، نه با فشار آرزوها و عادات. اطاعت از "من" به اسارت منجر می‌شود، در حالی که فرمانبرداری از روح ضامن آزادی است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





شما پیش از آن که دست به کاری بزنید، از آزادی برخوردارید، اما پس از انجام کار خواهی نخواهی اثر عملتان را مشاهده خواهید کرد، این قانون کارما است. شما یک عامل آزاد هستید، اما وقتی کار مشخصی را انجام دادید، پیامدهای کارتان را درو خواهید کرد.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "جلسات تدریس"





اگر انسان خود بخواهد، آزادی اش نهایی و فوری است. و این امر بستگی به پیروزی های درونی دارد نه بیرونی.  
شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "زندگی نامه یک یوگی"





راه رسیدن به آزادی از طریق خدمت به مردم است. وادی شادمانی از طریق مراقبه و هماهنگ بودن با حضرت حق است... موانع ناشی از "من" خود را از سر راهتان بردارید؛ از خودخواهی و ارهید؛ خود را از قفس بدنتان آزاد و فراموشش کنید؛ این زندان جسدپذیر را رها کنید؛ قلبتان را در همهی انسانها ذوب کنید، و با همهی آفرینش یکی شوید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





شما نمی‌دانید چقدر خوشبختید که در هیئت یک انسان آفریده شده‌اید. در مقام انسان بیش از هر موجودی خوشبختید. حیوان نمی‌تواند مراقبه کند و در نتیجه از ارتباط با خداوند محروم است، شما با این که آزاد هستید خدا را جستجو کنید، از این آزادی استفاده نمی‌کنید. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





روح با زنجیر آرزوها، وسوسه‌ها، مشکلات و نگرانی‌ها به بدن بسته شده است، و سعی می‌کند خود را از این قید و بند برهاند. اگر این زنجیر را که گرفتار آن هستید به طور مداوم بکشید، سرانجام روزی دست نامرئی الهی زنجیر را پاره می‌کند و شما آزاد خواهید شد.

شری. شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





معنی واقعی آزادی عمل این نیست که انسان از عهده‌ی انجام هر کاری برآید. شما باید بدانید چقدر آزادی و چقدر تحت تأثیر عادات بد خود هستید. خوب بودن صرفاً به خاطر این که عادت کرده‌اید خوب باشید هم آزادی نیست. وسوسه شدن خطا به حساب نمی‌آید، اما اگر بتوانید مقاومت کنید و بر وسوسه غالب آیید، فوق‌العاده است. این آزادی است چون فقط با اراده‌ی آزاد و انتخاب آزاد عمل می‌کنید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





وقتی که انسان با قوه‌ی تمیز و کردار درست بذرگرایشات بد را که در ذهن انباشت شده است "خشک" می‌کند، هر سلول مغزی میکروسکوپی تبدیل به تختی می‌شود برای شاه‌زیرک خرد، الهام و سلامت، که جلال حضرت حق را به سلول‌های هوشمند بدن اعلام کرده و امضاء می‌کند. کسانی که به این مرحله رسیده‌اند به راستی آزاد و رهایند. چنان انسان‌های وارهیده در تجسم‌های آینده از **کارما** مصون هستند، و دوباره به دنیا آمدنشان فقط برای این است که اشک‌های ناشی از **کارما** را بزدائید. این استادان رها، در هاله‌ای از نور شفافبخش نامرئی قرار دارند، و به هر کجا که بروند، نور سعادت و سلامت می‌گسترند.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"







سوامی یوکتشوار، به پراماهانسا یوگاناندا: "آزادی اراده عبارت از انجام کارها بر طبق اشارات عادات پیش از تولد یا پس از تولد نیست، بلکه عبارت از عمل کردن بر حسب القائات خرد و انتخاب آزاد است. اگر اراده‌ی خود را با اراده‌ی من هماهنگ کنی، آزادی را خواهی یافت." شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "جلسات تدریس"





تصمیم بگیرید که هیچ مشکلی بر شما تأثیر نگذارد، نه می‌خواهید آدم مشکل‌پسندی باشید؛ نه دوست دارید قربانی عادات و خلق و خوی خود باشید، بلکه می‌خواهید همان قدر آزاد باشید که چکاوک. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





تا زمانی که دانه‌های کردار گذشته‌ی خود را در آتش خرد و مراقبه  
نسوزانید. رها نخواهید شد.  
شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





خیلی پیش از آن که به مرکز یوگودا بیایم می‌دانستم در جستجوی چه هستم. برای کسب افتخار، تفریح یا کمک به این جا نیامدم. به دنبال خداوند به این مرکز روی آوردم. مسأله‌ای، هم مرا به حیرت واداشت، و هم ناامیدم کرد، اما من به راه خود ادامه دادم. از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر، تا این که به رابطه‌ی استاد و شاگرد اشراف پیدا کردم. متوجه شدم که اگر استادم (مرا تربیت نمی‌کرد بلکه به جای آن) با "محبت" بامن رفتار می‌کرد، هرگز نه نسبت به خودم شناخت پیدا می‌کردم، و نه به نیازهای معنوی‌ام پی می‌بردم.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





با نگرشی منفی به زندگی نزدیک نشوید. وقتی که اطراف ما زیبایی وجود دارد چرا به گنดาها خیره شویم؟ ممکن است حتی در باشکوه‌ترین شاهکارهای هنری، موسیقی و ادبیات هم به عیب‌هایی پی ببریم، اما آیا بهتر نیست که از جلال و جذابیت‌های این آثار لذت ببریم؟

از آن جا که دنیای نسبت از روشنائی و تاریکی ترکیب شده است، زندگی هم یک روی روشن دارد و یک روی تاریک. اگر بگذارید اندیشه‌های شما با بدی‌ها درگیر شود، زشتی چهره‌ی شما را خواهد پوشاند. فقط به زیبایی‌های هر چیز بنگرید، تا کیفیت زیبایی آن را جذب کنید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سنخنان یوگاناندا"





چون از دیگران هیچ توقعی ندارم، بنابراین کردارهای آنان نیز با خواسته‌های من در تضاد نیست.

شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری "زندگی نامه یک یوگی"





وقتی از شما تعریف می‌کنند، نباید به خود بنازید، بلکه باید کاری کنید که بهتر از آن چه هستید بشوید. رشد و بهبود مداوم شما شادمانی را برای خودتان، اطرافیانتان و خداوند به ارمغان می‌آورد.  
شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





به عیب‌های دیگران کاری نداشته باشید. از قدرت پاک‌کنندگی خود برای روشن کردن و بی‌لکه نگاهداشتن زوایای ذهنتان استفاده کنید. به این ترتیب دیگران از شما الهام گرفته و خود به پالایش باطنی خود می‌پردازند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







در "حال" زندگی کنید، نه در آینده. بهترین کاری که می خواهید انجام بدهید همین امروز به آن پردازید. منتظر فردا نباشید.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





پراماهانسا یوگاناندا در مجلس یادبود خواهر جیاناماتا: "هرگز نه شنیده و نه دیدم بودم که خواهر از کسی انتقاد کند؛ هرگز واژه‌ای از روی کج خلقی از لبانش نشنیده بودم. همه‌ی کسانی که شانس آشنایی با او را داشتند به دریافت‌های زیبایی نایل می‌شدند، و همه از او به عنوان یک قدیس یاد می‌کردند."

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





رهایی، شناخت حضرت حق به عنوان **دهنده**، بردباری مداوم به اضافه‌ی مراقبه، تنها قاعده‌ی زندگی است که یک شاگرد به آن نیاز دارد. و تا زمانی که در یکی از این سه دستور غفلت کنیم، دچار کمبود معنوی هستیم و از غالب آمدن به این کمبود عاجزیم.

شری شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





اگر قرار بود، به شما هدیه‌ای بدهم، کاری می‌کردم که نسبت به خداوند، استاد، به زندگی؛ به شغل‌تان و به گروهی که در میان آنها زندگی می‌کنید، نگرش درستی داشته باشید.

اما بهترین هدیه‌ها را نمی‌توان خرید و ارائه داد. هدایا و فیض‌های روحی را باید با تمرین روزانه و با بردباری به دست آورد. بی‌تردید همه‌ی این هدایا به موقع به شما داده خواهد شد، زیرا اگر آنها را در وضعیتی که خداوند شما را فرا خوانده است به دست نیاورید، پس در کجای این دنیا می‌خواهید آنها را بیابید؟

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





## تمرین حضور خداوند

یک بار وقتی به مراقبه نشسته بودم صدای خداوند را شنیدم که زمزمه می‌کرد: "تو می‌گویی من از تو دورم، ولی این تو هستی که به درون نمی‌آیی. برای همین می‌گویی از تو دورم. من همیشه این جا هستم. اگر داخل شوی مرا خواهی دید. من همیشه این جا هستم و آماده برای سلام کردن به تو."

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## تمرین حضور خداوند

وقتی که به مراقبه می‌نشینید، تمام ذهن خود را در خداوند غوطه‌ور کنید. و وقتی در حال انجام وظیفه‌ای هستید، تمام قلبتان را به آن کار بسپارید، اما وقتی کارتان به پایان رسید ذهن را متوجه خداوند کنید. وقتی یاد می‌گیرید حضور حضرت حق را به هنگام اندیشیدن به او احساس کنید، حتی در حال انجام کار نیز حضور او را احساس خواهید کرد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





## تهرین حضور خداوند

هر وقت که ذهن شما در هزاران اندیشه‌ی دنیایی پر پیچ و خم سرگردان می‌شود، این اندیشه‌ها را با بردباری به سمت خدای درون خود هدایت کنید، در خواهید یافت که او همواره با شما است؛ با شما به زبان خودتان حرف می‌زند و در هر گل و گیاه و سبزه‌زار نهان است. و خواهید گفت: "من آزادم و به لباس لطیف خداوند در آمده‌ام. با بالهای نور از زمین به آسمان پرواز خواهم کرد." و آن‌گاه چه سروری هستی شما را در بر خواهد گرفت!

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## تعمیرین حضور خداوند

خداوند دست یافتنی است. با صحبت کردن راجع به حضرت حق، توجه کردن به گفته‌های او در نوشتارها، اندیشیدن به او، حس کردن حضور او در مراقبه، به مرور خواهید دید که آنچه غیر واقعی بوده، واقعی خواهد شد، و دنیایی که شما فکر می‌کنید واقعی است، فرو خواهد ریخت. هیچ سروری بالاتر از حس کردن خداوند وجود ندارد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"







۴ مرداد

تمرین حضور خداوند

ماها و اتار باباجی قول داده است همه ی کربیا یوگی های صادق را در پیمودن راهی که در پیش گرفته اند حفاظت و به سوی خداوند هدایت کند...

لاهیری ماهاسایا شاگرد باباجی می گفت، "هر وقت کسی اسم باباجی را با احترام یاد می کند، برکات معنوی او را در دم جلب می کند."  
شری شری پرامانسا یوگاناندا، "زندگی نامه یک یوگی"





برنامه‌ریزی‌هایم برای انجام کارها فقط برای رضایت خداوند است. از امتحان خود باز نمی‌ایستم. حتی زمانی که کار می‌کنم، با خود به زمزمه و درون می‌گویم، "خداوندا تو کجائی؟ کل دنیا در نظرم تغییر می‌کند. دیگر هیچ چیز جز نور بیکران وجود ندارد، و من در این اقیانوس نور چیزی نیستم جز یک حباب کوچک. در خداوند زیستن نیز همین سرور را پدید می‌آورد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





روز را به بطالت گذراندن ساده است، در حالی که با فعالیت و اندیشه‌های ارزشمند پر کردن دشوار! خداوند آن قدر که علاقمند است بدانند ذهن ما به چیزی مشغول است، به کارهایی که انجام می‌دهیم علاقه‌ای ندارد. هر کسی مشکلی متفاوت از دیگری را تجربه می‌کند، اما حضرت حق به همه بهانه‌های ما هم‌گوش نمی‌سپارد. او دوست دارد ذهنی که مشتاق او است با اندیشه‌ی او اشغال شود، هر چند که شرایط پر دردرس و دشوار باشد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان."





"الهی نزد تو می‌آیم، چون تو استاد آفرینشی، و دست‌بردار نیستم تا زمانی که با من لب به سخن بگشایی و چنان کنی که حضور تو را احساس کنم. بی تو زندگی مباد."

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





هیچ بهانه‌ای برای نیندیشیدن به خداوند پذیرفته نیست. روز و شب آن که در پس ذهن شما باید موج بزند، خداست! خداست! خداست!... اعم از این که در حال ظرف شستن باشید یا حفر یک گودال یا انجام وظیفه در اداره یا باغچه، در حال انجام هر کاری که باشید، از درون بگویید، "الهی خودت را به من نشان بده! الهی تو همین جا حضور داری؛ الهی تو ساکن خورشیدی؛ الهی تو ساکن سبزه‌زاری؛ الهی تو ساکن آبی؛ الهی تو در همین اتاقی؛ الهی تو در قلب منی."

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





## تهرین حضور خداوند

قطب‌نما را به هر طرف بچرخانید، عقربه‌ی آن رو به شمال می‌ایستد. این امر در مورد یک یوگی هم صادق است. ممکن است یوگی غرق در فعالیت‌های بسیار باشد، اما ذهنش همواره و بی‌امان به خدا مشغول است. قلبش همواره زمزمه می‌کند، "الهی، الهی، ای دوست داشتنی‌ترین!"

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





هر وقت نشست زیبای غروب را در افق می بینید بدانید "این چیزی نیست جز نقاشی خداوند بر بوم آسمان." به صورت هر کسی که نگاه می کنید بدانید: "این خداوند است که به این شکل در آمده است." و این روند اندیشه را در مورد همه ی تجربه هایتان به کار برید: "خونی که در بدن من جریان دارد، خداوند است؛ شعوری که در ذهن من است خداوند است؛ عشقی که در قلبم در تپش است خداوند است؛ هر چیزی که وجود دارد خداوند است و دیگر هیچ."

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## تسلیم خدا شوید

مهم‌ترین وظیفه‌ی انسان به یاد داشتن حضرت حق است. سحرگاه نخستین کار شما باید مراقبه باشد. و همواره در این اندیشه باشید که چگونه می‌توانید زندگی‌تان را در راه خدمت با او بگذرانید. و این چنین است که تمام طول روز را سرشار از سرور الهی خواهید بود. شری شری پر امانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"







## تسلیم خدا شوید

هیچ راهی برای وصل به عشق الهی وجود ندارد جز تسلیم او شدن، و با تسلط یافتن بر ذهنتان خواهید توانست تسلیم شوید. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





## تسلیم خدا شوید

الهی، ای عزیزترین، با هر شرایطی که مواجه می‌شوم می‌دانم این شرایط نشانگر گامی دیگر در جهت روشن شدن مطلبی برای من است. به همه‌ی آزمایشات الهی خوش‌آمد می‌گویم، زیرا می‌دانم در درونم هوشی نهفته است که همه چیز را در می‌یابد و قدرتی وجود دارد که بر همه چیز فائق می‌آید.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"





## تسلیم خدا شوید

اگر قرار باشد امروز خداوند به من بگوید نزد من بیا! بدون نگاه کردن به پشت سرم همه‌ی تعهداتم اعم از شغل، محل سکونت، برنامه‌ها و مردم رارها کرده و برای اطاعت از حضرت حق به دیدارش خواهم شتافت. اداره کردن امورات دنیا مسؤولیت خود اوست. **کننده‌ی کار حضرت حق است نه شما یا من.**

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





الهی من از آن تو هستم! کاری خواهم کرد که در خور پذیرش تو باشم. آن چه را که برای خودم ارزنده نباشد، به حضرت حق هدیه نخواهم کرد. خودم را با همهی تعصبات و حقارتم و با همهی وجودم بر روی آتش سوزان قرار خواهم داد.

هر روز در لحظات اوج معنوی از استادانم هدیه‌های جواهرنشان خود - شکوفائی طلب خواهم کرد.

در سکوت شب با دانه‌های اشک روان از صمیم قلبم خواهم گفت:  
"الهی سخن بگو، خدمتگزار تو به گوش است."

وقتی برای انجام وظیفه‌ی نامطبوعی فرا خوانده می‌شوم، پاسخ می‌دهم: "الهی این جا هستم. واگذار به من وظیفه‌ام را."  
شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





آرزو می‌کنم همه کردارهای من که ناشی از اراده‌ی من است با نیروی  
 زندگی الهی توبارور شود. هر اندیشه، الهی، هر جمله و هر آرزوی مرا با  
 وقار خود زینت ببخش. ای پیکرتو اش الهی، زندگی مرا با طرح خود  
 بتراش!

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





خداوند به نحوه‌ی اندیشه‌های ما آشنا است. و تا زمانی که واپسین  
آرزوهای دنیایی خود را تسلیم او نکنیم، خودش را به ما نشان نمی‌دهد،  
تا این که از او بخواهیم هدایتمان کند و در اختیارمان گیرد.  
شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## تسلیم خدا شوید

وقتی کسی از کمیت کارش در راه خداوند حرف می‌زند، می‌بینیم این فقط حکایت از روح کوچک او دارد و بس. کسانی که در راه خداوند به شیوه‌ی درست کار می‌کنند، هرگز به کمیت خدمتگزاری خود فکر نمی‌کنند، بلکه به این امر توجه دارند که حضرت حق چقدر برای آنها کار کرده است. خداوند به آنها بدنی عطا کرده است که از طریق آن می‌توانند به دیگران خدمت کنند، ذهنی که به او و شگفتی‌های او بیندیشند و قلبی که او را به عنوان استاد، آفریننده و بانی خیر دوست داشته باشند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





## تسلیم خدا شوید

در طی روز هر قدر هم کار کرده باشید، هرگز بدون توجه عمیق به حضرت حق به بستر نروید. شما نخواهید مرد، اما در صورت لزوم برای خداوند بمیرید.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "سخنرانی"







## تسلیم خدا شوید

"بار پروردگارا، دستها و پاهای من در راه تو کار می‌کنند. تو نقش ویژه‌ای در این دنیا به من داده‌ای که بازی کنم، و هر کاری که در این دنیا انجام می‌دهم، برای تو است." اگر خود را تسلیم خداوند کنید، خواهید دید زندگی شما چگونه تبدیل به یک آهنگ شیرین خواهد شد. اگر بکوشید هر کاری را با هشیاری الهی انجام دهید، با سرور به این حقیقت پی می‌برید که او هر روز وظیفه‌ی خاصی را به شما محول می‌کند. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنرانی"





## تسلیم خدا شوید

کریا یوگا "آیین آتش" واقعی است که بارها آن را در گیتا ستوده‌اند. یوگی آرزوهای انسانی خود را در آتش توحید که ویژه‌ی خداوند بی‌همتاست می‌ریزد... در واقع همه‌ی آرزوهای گذشته و حال، همانند سوختی است که در ورای عشق الهی به کار گرفته می‌شود. **شعله‌ی نهایی** شاهد قربانی شدن همه‌ی دیوانگی‌های بشر است، و از انسان تفاله‌ای هم به جا نمی‌ماند. استخوانهای مجازی او که عاری از همه‌ی آرزوهای دنیایی او است، اسکلت کارمائی او که با قدرت پاک‌کنندگی خورشیدهای خرد شسته شده است، بی‌آزار در برابر انسان و حضرت حق، سرانجام از هر ناپلیدی پاک می‌شود.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "زندگی‌نامه یک یوگی"





اگر شاگرد بگذارد این فکر بر ذهنش جاری شود که رفتار استاد با او غیرمنصفانه بوده، ذهنش را تخریب می‌کند. اراده‌ی خداوند همیشه از طریق استاد در شاگرد جاری می‌شود. اگر ما تربیت خود را از جانب استاد به معنای درست آن بپذیریم، آنچنان شخصیت ما را تقویت می‌کند، که هیچ چیز دیگر چنین عمل نخواهد کرد.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





## تذکیر

اسارت در هوی و هوس‌های خاکی رارها کنید. همیشه به یاد داشته باشید تا زمانی که بر بدنتان حاکم نباشید، بدن دشمن شما است. هیچ آرزویی نداشته باشید مگر گستردن نام او و همواره به او بیندیشید، و برای او سرود بخوانید. الهی از یاد تو چه سروری دست می‌دهد! فکر می‌کنید پول هم ما را از چنین سروری سرشار می‌کند؟ نه! این سرور الهی فقط از حضرت حق به سوی ما جاری می‌شود و بس.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





ملکوت ذهن من با نادانی تیره شده است. با باران مداومی از تلاش در  
خویشتن‌داری است که می‌توانم، بی‌توجهی معنوی ناشی از توهم آثار  
گذشته را از ذهنم بزدایم.  
شری شری پر امانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





تا زمانی که آهن را در آتش تفته نگذارید، فولاد به دست نمی‌آورد. این جا منظور ما آسیب رساندن به آهن نیست. ناراحتی و بیماری هم درسی است برای ما انسان‌ها. و تجربه‌های دردناک ما به منظور از بین بردن ما نیست، بلکه برای سوزاندن باقی‌مانده‌ی تفاله‌هاست که بتوانیم با شتاب به **خانه‌ی** واقعی خود بازگردیم. این حقیقت را هم بدانید که هیچ کس بیشتر از حضرت حق نگران رهایی ما نیست.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## تذکیر

یوگی مشتاق مغرب زمین و مشرق زمین باید خویشتن‌داری را تمرین کند... باید از توجه بیش از حد به بدن خودداری کند. وقتی احساس می‌کند برای هر کاری وقت دارد، جز خداوند بایستی از شلاق تربیت ذهنی خود استفاده کند. ترس برای چه؟ همه چیز در دسترس او است. اگر انسان خودش با زحمت و تلاش در جستجوی رهایی خویشتن نباشد، چه کس دیگری می‌تواند موجبات رهایی او را فراهم کند؟ شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





گاهی باید برای انجام کارهای خوب رنج ببریم. برای یافتن خداوند هم باید رنج ببریم. چه اشکالی دارد که سختی خویشتن‌داری و ناراحتی جسمی را تحمل کنیم، و در عوض از شادمانی ابدی الهی برخوردار شویم. سرور حضرت مسیح از بودن با خداوند چنان پرشکوه بود که می‌خواست بدنش را بدهد و در عوض با خداوند باشد. هدف زندگی نیز دست یافتن به آن شادمانی ناب است، برای یافتن حضرت حق.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"







من آمده‌ام تا میزان پیشرفت معنوی شما را نه فقط با نوری که به هنگام مراقبه شما را احاطه می‌کند، یا با بینشی که از قدیسین دارید، بلکه با آنچه که در روشنایی سرد و سخت روز تحمل می‌کنید نشان دهم. عظمت حضرت مسیح فقط به این خاطر نبود که می‌توانست مراقبه کند و با سرافرازی به وحدت خود با حضرت حق پی برد، و هویت مطلق خود را درک کند، بلکه به این دلیل بود که بتواند متحمل آن همه مصائب شود. شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





یوگا مبحثی صریح و علمی است که به معنای وحدت روح انسان با حضرت حق است، و باروش‌های گام-به‌گام نتایج شناخته شده‌ای دارد. یوگا احکام دینی را از تعصب موجودرها کرده و ارتقاء می‌دهد. درست است که استاد من یوگتشیوار یوگا را تحسین میکرد، اما اشاره‌ای نکرده است که با یوگا وصل به حضرت حق فوراً حاصل می‌شود. ایشان به من گفتند باید در تمرین یوگا سخت بکوشیم. من هم چنین کردم، و وقتی که نتایج وعده داده شده را تجربه کردم، دیدم یوگا شگفت‌انگیز است. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





با مراقبه سرور ناچیز روحمان را به سرور بی‌نهایت الهی وصل می‌کنیم. نباید مراقبه را با تمرکز معمولی اشتباه کنیم. تمرکز مبتنی است بر آزاد ساختن توجه از آشفتگی‌ها، و معطوف کردن آن به هر فکری که به آن علاقمندیم. اما مراقبه شکل خاصی از تمرکز است، که در آن توجه از بی‌قراری آزاد شده، و به حضرت حق معطوف می‌گردد. بنابراین مراقبه، تمرکز برای شناخت خداوند است. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





به یاد داشته باشید که تمرین مراقبه شما هر چه عمیق تر و طولانی تر باشد، شما به تماس سرورآمیز با خداوند ساکت نزدیکتر خواهید بود. عمیق تر بودن بدین معناست که مراقبه امروز شما عمیق تر از دیروز، و مراقبه فردای شما عمیق تر از امروز باشد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





نگوید: "فردا مدت طولانی‌تری به مراقبه خواهم نشست. ممکن است ناگهان به خود آید که یک سال گذشته است، بدون این که نیات نیک خود را عملی کرده باشید. بجای آن بگوئید:  
"این کارها بماند برای بعد، اما خداشناسی‌ام در انتظار مباد!"  
شری شری پر امانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





مخرب‌ترین عامل توهم - مایا بی‌میلی انسان برای مراقبه است، زیرا با این نگرش مانع هماهنگ شدن خود با خداوند و استاد می‌شویم.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، جالاکاناندا، "یوگی بزرگ غرب"





در شروع روز و پس از بیداری به مراقبه پردازید. اگر این کار را نکنید، کل دنیا شما را طلب خواهد کرد، در نتیجه خدا به دست فراموشی سپرده می‌شود. شب پیش از خوابیدن مراقبه کنید. من در این عادت چنان استوارم که شبها حتی پس از این که به بستر می‌روم، احساس می‌کنم در حال مراقبه هستم. به راحتی نمی‌توانم به خواب روم. عادت بودن با حضرت حق مقدم است.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





وقتی در جستجوی خداوند هستید، مراقبه کوتاه خود را آن چنان متمرکز انجام دهید، که گویی ساعت‌ها با حضرت حق گذرانده‌اید. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"







## ۵ شهریور

## مراقبه

هر چه بیشتر مراقبه کنید، بیشتر می‌توانید به دیگران کمک کرده و با حضرت حق عمیق‌تر هماهنگ شوید. افراد خودخواه از نظر معنوی همچنان متعصب باقی می‌مانند، اما افرادی که این خصلت را از دست داده‌اند، سطح هشیاری خود را تعالی می‌بخشند. وقتی خداوند را خواهید یافت که در مراقبه بتوانید همزمان در همه جا حضور داشته باشید. اگر حضرت حق از شما راضی باشد، تمامی طبیعت با شما هماهنگ خواهد شد. یاد بگیرید با تمام روح با حضرت حق گفتگو کنید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





چرا باید خداوند به سهولت تسلیم شما شود که برای پول اینهمه تلاش می‌کنید، اما برای شناخت الهی وقت کمی صرف می‌کنید! قدیسین هندو می‌گویند اگر بیست و چهار ساعت مداوم، که زمان کوتاهی است، بی‌وقفه عبادت کنیم، حضرت حق در برابر ما ظاهر می‌شود، یا به گونه‌ای خودش را به ما نشان می‌دهد. اگر حتی روزانه یک ساعت به مراقبه‌ی عمیق با خدا پردازیم، او به موقع به ما خواهد پیوست.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





صرفنظر از هر چیزی که برای بدنتان اتفاق بیفتد، به مراقبه بنشینید. هرگز شب‌ها تا با خداوند همراه نشده‌اید به بستر نروید. درست است که بدن می‌گوید سخت کار کرده‌اید نیاز به استراحت دارید، اما هر چه خواسته‌های بدن را بیشتر نادیده بگیرید و به اندیشه‌ی حضرت حق متمرکز شوید، همانند کره‌ای سوزان، با زندگی سرورآمیز بیشتر خواهید سوخت. در این مرحله پی می‌برید شما فقط بدن نیستید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## ۸ شهرپور

## مراقبه

اگر در مراقبه هیچ نور یا تصویری نمی‌بینید افسوس نخورید، بلکه برای وصل به حضرت حق عمیق‌تر مراقبه کنید. در ژرفا است که حضور واقعی خداوند را خواهید یافت. به دنبال جزء نگردید، در صدد یافتن کل باشید.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





هر چه شیرینی بیشتر در آب بریزید، آب شیرین تر می شود. این امر در مراقبه هم صادق است. هر چه زمان طولانی تری در مراقبه بنشینید، رشد معنوی شما بیشتر خواهد بود.

شری شری پراماهاانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





سروری در سکوت پشت دروازه‌های ذهن شما در انتظار عریان شدن  
حقیقتی است، که هیچ زبان انسانی را یارای بیان آن نیست. اما شما باید  
خود را ملزم به مراقبه کرده، و چنان فضایی را بیافرینید.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





اگر در حال حاضر برای رشد معنوی خود تلاش می‌کنید، بدانید که در آینده همه چیز در جهت بهبود سیر خواهد کرد.  
شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "زندگی نامه یک یوگی"





تمرین یوگا نیمی از نبرد است. اگر در ابتدا می‌بینید شور و شوقی برای آن ندارید، تمرین را ادامه دهید، چه اگر مقدر باشد که حضرت حق را بیابید بتدریج احساس می‌کنید اشتیاق بی‌حدی برای یافتن او دارید. چرا تلاش نمی‌کنید؟ همه‌ی زیبایی‌های آفرینش بطور مداوم از کجا سر بر می‌آورد؟ غیر از این است که خرد روح‌های بزرگ از مخزن خداوند لایتناهی جاری است؟ و اگر این عجایی که اطراف خود می‌بینید برای وسوسه کردن شما، به یافتن او کافی نیست، او چرا باید خودش را برای شما آشکار کند؟ حضرت دوست برای اشتیاقی که به عشق به او دارید - که بالاتر از هر عشقی است - به شما قدرت لازم را عطا کرده است. از عشق و عقل خود استفاده‌ی نابجا نکنید. و از تمرکز و هوش خود برای اهداف کاذب مدد نگیرید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"







ما غالباً بدون تلاش کردن در جهت تغییر خود رنج می‌بریم. و به همین دلیل به آرامش و رضایت مداوم دست نمی‌یابیم. در صورتی که اگر پشتکار داشته باشیم، یقیناً خواهیم توانست به مشکلات فائق آییم. با این امید که شاید بتوانیم از بدبختی رسته و به شادمانی برسیم، و از نومیدی رها شده جرأت پیدا کنیم.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





برای این که حضرت دوست را به چالش بطلبیم که خودش را به ما بدهد، باید پیوسته شوق و ذوق بی‌امان داشته باشیم. هیچ کس نمی‌تواند این اشتیاق را به شما بیاموزد، شما خود بایستی آن را در خود ایجاد کنید. "ممکن است شما بتوانید اسبی را به آب برسانید، اما نمی‌توانید مجبورش کنید از آن آب بنوشد." هر چند هم که اسب تشنه باشد و با اشتیاق به دنبال یافتن آب. بنابراین وقتی به شدت تشنه‌ی حضرت حق هستید، و وقتی به هیچ چیز دیگری مانند آزمایش‌های دنیایی یا آزمایش‌های جسمانی، اهمیت ندهید، در آن صورت خداوند خواهد آمد.

شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "چگونه می‌توانید با خداوند صحبت کنید."





کسانی که زمانی را برای درک دینشان اختصاص نمی‌دهند نباید انتظار داشته باشند که همه چیز را به یک باره در ارتباط با حضرت حق و ماوراء بدانند. معمولاً مردم تلاشی برای یافتن خداوند نمی‌کنند و یا اگر چنین کنند، تلاش آنها از خلوص و عمق کافی برخوردار نیست. بهترین وقت ارتباط با حضرت دوست شب است. معمولاً شما بیش از اندازه‌ی لازم می‌خواهید، و به این ترتیب بسیاری از ساعات ارزشمند خود را تلف می‌کنید. شب انسان را از جذابیت‌های دنیا جدا می‌سازد. در نتیجه می‌توانید با اشتیاق بیشتری به جستجو در قلمرو خداوند پردازید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





روح‌ها همه برابرند. تنها اختلاف بین شما و من این است کہ من تلاش کرده‌ام. من به حضرت حق نشان دادم کہ اورا دوست دارم، و او هم خود را به من نشان داد. عشق، مغناطیسی است کہ خداوند به آن جذب می‌شود، و راه‌گریزی ندارد.

شری شری پراہامانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





فکر می‌کنم اگر کمی بیشتر تلاش کنم، می‌توانم شرایطی آماده سازم که به نظر دور از دسترس است. به یاد داشته باشید که هیچ‌کس، حتی استاد هم نمی‌تواند همه کاری برایتان انجام دهد. و این شما هستید که باید بیشترین تلاش را مبذول دارید.

شری شری جیاناماتا، "زندگ و نامه‌های یک قدیس"





به یاد داشته باشید که اگر حضرت حق را نمی‌یابید، به معنای آن است که تلاش کافی در مراقبه نمی‌کنید. اگر مروارید را پس از یک یا دو شیرجه در اقیانوس نیابید، اقیانوس را ملامت نکنید، بلکه شیرجه رفتن خودتان را که به اندازه‌ی کافی عمیق نیست، زیر سؤال ببرید. اگر با ایمان تزلزل‌ناپذیر به عمق اقیانوس شیرجه بروید، مروارید حضور حضرت دوست را خواهید یافت.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





شما باید ابتدا قدرت بدنی خود را افزایش دهید و سپس قدرت ذهنی‌تان را. بهترین راه افزایش قدرت ذهنی این است که هر روز کار ارزشمندی انجام دهید. یک کار ارزنده یا طرحی را که به شما گفته شده قادر به انجامش نیستند انتخاب کرده و سعی کنید انجام دهید. پس هر روز بکوشید چیزی را به انجام برسانید که همیشه فکر می‌کردید از انجامش عاجز هستید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





بیشتر تلاش کنید؛ گذشته را به دست فراموشی بسپارید و به خداوند ایمان داشته باشید. خداوند سرنوشت ما را پیش‌بینی نکرده است؛ با این که زندگی ما تحت تأثیر اندیشه‌ها و فعالیت‌های گذشته ما است، با این حال کارما هم تنها عامل بشمار نمی‌رود. اگر از روش زندگی خود خوشحال نیستید، الگوی آن را تغییر دهید. مردم نباید آه بکشند و شکست‌های فعلی را به اشتباهات زندگی گذشته خود نسبت دهند. اگر چنین فکر کنید فقط انگ تنبلی معنوی به شما می‌خورد. ذهن خود را مشغول کنید و به وجین باغ زندگی خود پردازید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







همه‌ی تجربه‌هایی را که درباره‌ی آنها با شما صحبت کرده‌ام، از نظر علمی قابل دسترسی است. اگر قوانین معنوی را دنبال کنید، نتیجه‌ی آن قطعی است. در صورتی که نتیجه‌ای عاید نشود، اشکال در تلاش شما است. عمیق بودن در همه‌ی تمرین‌های مذهبی شرط لازم است. کسانی که منظمأ و عمیقأ به مراقبه نپردازند، وقتی که تمرین می‌کنند، و پس از تلاش کوتاه دوباره آن را رها می‌کنند، بی‌قراری به آنها دست می‌دهد. اما اگر روز به روز به تلاش بی‌امان خود ادامه دهند، توانایی عمیق بودن در مراقبه را پیدا می‌کنید. تلاش برای من ضرورتی ندارد، چون وقتی چشمانم را می‌بندم و به مرکز کوناستا (چشم معنوی واقع در پیشانی و بین ابروان) خیره می‌شوم، کل جهان فوراً ناپدید می‌شود.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





اگر ذهن شما کاملاً با فعالیت‌هایتان هماهنگی دارد، شما نمی‌توانید نسبت به خداوند هشیار باشید. اما اگر به هنگام فعالیت بیرونی آرام باشید، و در درون پذیرای خداوند باشید فعالیت شما صحیح است.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جناس"





شما خود به تنهایی مسؤل کارهای خودتان هستید. وقتی که زمان حسابرسی نهایی فرا می‌رسد، هیچ کس دیگری پاسخگوی کردار شما نیست. کار شما در دنیا - در قلمرویی که کارمای شما و فعالیت‌های گذشته خودتان، شما را قرار داده است - فقط به دست یک نفر می‌تواند انجام شود و آنهم خودتان هستید، و فقط زمانی کار شما را می‌توان "موفقیت‌آمیز" دانست که به گونه‌ای در خدمت هم‌نوعان خود باشید.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





۲۴ شهریور

فعالیت درست

پیش از آن که تعهدات مهمی را بپذیرید، در آرامش بنشینید. حواس و افکارتان را به آرامش دعوت کنید و عمیقاً به مراقبه پردازید. این گونه، قدرت آفریننده‌ی حضرت دوست شما را هدایت خواهد کرد.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





وظایف کم اهمیت یا پر اهمیت را همیشه با توجه عمیق انجام دهید.  
 به یاد داشته باشید که وقتی برای آرزویی خوب تلاش می‌کنید، خداوند  
 شما را هدایت می‌کند و شما را برای آن تلاش ارزنده برمی‌انگیزد.  
 شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





کارهای زیادی متقبل می شوم، اما هرگز احساس نمی کنم که تحمیلی  
است، زیرا همه کارها را برای خداوند انجام می دهم.  
شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





شما برای انجام یک مأموریت الهی به زمین فرستاده شده‌اید (برای وصل دوباره به خداوند). ببینید چقدر این امر مهم است! نگذارید این "من" ناچیز مانعی بر سر راه دستیابی شما به هدف لایتناهی باشد.

شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## فعالیت درست

اگر در درون خود در آرامش باشیم، می‌توانیم هماهنگ با این آرامش در زمینه‌ی تجارت هم به انجام وظایف‌مان ادامه دهیم. ما می‌توانیم در دنیا بدون این که الزاماً با دیگران در تضاد باشیم، کارهای تحسین‌برانگیزی انجام دهیم. پس از اتمام کار روزانه، می‌توانیم در درون خود بار دیگر با خداوند خلوت کنیم.

سرانجام، حتی در دنیای تجارت هم می‌توانیم وظایف‌مان را با هشیاری کامل نسبت به حضور خداوند انجام دهیم. اگر ما در آرامش باشیم، هر چه پیش آید خوش آید، اعم از موفقیت یا شکست ظاهری. ما در آرامش یقین داریم که خواست حضرت حق جامه‌ی عمل به خود پوشیده است.

شری شری راجارسی جاناکاناندا، "یوگی بزرگ غربی"







وقتی شغل‌تان را عوض می‌کنید، باید فقط توجه به کار جدیدتان داشته باشید، نه این که به کار قدیمی وابسته باشید. تغییرات را با متانت بپذیرید و هر وظیفه‌ای که بر سرراه‌تان قرار می‌گیرد، با روحی که حاکی از آزادی الهی است انجام دهید.

شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





۳۰ شهریور

فعالیت درست

در مراقبه ابتدا حضور الهی را احساس کنید، و بعد در حالی که از هشیاری حضرت حق اشباع شده‌اید، کارت‌تان را انجام دهید. اگر چنین کنید هرگز از کار خسته نمی‌شوید. اگر برای معشوق الهی خود کار کنید، زندگی شما سرشار از عشق و قدرت خواهد شد.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





بنابر مشیت الهی بارها و بارها بر صحنه‌ی زندگی دیده خواهیم شد، تا آن قدر بازیگران ماهری شویم که نقش‌هایمان را به بهترین وجه بازی کنیم. سپس مدیو صحنه خواهد گفت: "دیگر نیازی نیست بیرون بروید. (مکاشفه. ۱۲:۳). خواست مرا اجرا کرده‌اید؛ نقش خودتان را خوب ایفاء کرده‌اید. جرأت خود را از دست ندادید؛ حالا به من بازگشته‌اید که در معبد هستی ابدی من ستون فناپذیری شوید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





شما با خواب بودن در زندگی های تکراری که از کابوس رنج و مرگ به هراس افتاده اید روحتان را دفن کرده و تنبیه می کنید. بپذیرید که شما روح هستید. به یاد داشته باشید که احساسی که در نهان احساس شماست، اراده ای که در پس اراده ی شماست، قدرتی که در پشت قدرت شماست، و خوردی که در نهان خرد شماست خداوند لایتناهی است. در تعادل کامل، احساس قلب و انگیزه ی ذهن را با هم یکی کنید. در قصر آرامش بارها و بارها هویت خود را با عناوین خاکی رها کنید، و برای این که پادشاهی الهی خود را یافت کنید، با شیرجه ی عمیق به مراقبه بپردازید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





وقتتان را برای یافتن چیزهای اندک تلف نکنید، طبیعی است که گرفتن هدایای دیگر، آسان‌تر از هدیه‌ی وجود خود اوست. اما هرگز به کمتر از وجود باری تعالی راضی نشوید.

شری شری پراماهاנסا یوگاناندا، "چگونه می‌توانید با خداوند صحبت کنید."





اگر دیگران وقتشان را تلف می‌کنند، تو خود را در حضرت حق بباز. تو ادامه بده، و بگذار الگوی تو زندگی دیگران را متحول کند. و همزمان با اصلاح خودت هزاران نفر را هم متحول می‌کنی.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "یوگی بزرگ غربی"





افرادی که نمی‌توانند الوهیت هیچ‌کسی را باور داشته باشند، از طریق استفاده از کلیدکریا دست‌کم شاهد الوهیت کامل خویش‌تن خود خواهند بود.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "زندگی‌نامه یک یوگی"





۵ مهر

کمال

روزی ساعت ده صبح پس از این که بدن استاد لاهیری ماهاسایا به شعله‌های آتش سپرده شد، استاد با بدنی واقعی ولی تغییر شکل یافته در برابر سه تن از مریدان خود که هر یک در شهری متفاوت بودند زنده و ظاهر شد.

“بنابراین وقتی این بدن فاسد شدنی تبدیل به بدن غیرفاسد شدنی می‌شود و این بدن فانی تبدیل به بدن فناپذیر می‌شود، پس از این گفته نیز گذر خواهد کرد که: مرگ در پیروزی نابود می‌شود. ای مرگ، نیش تو کجا است؟ ای آرامگاه پیروزی تو کجا است؟”

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، “زندگی نامه یک یوگی”







وقتی یک ماه می‌تواند تاریکی را از آسمان بزدايد، روحی که خداشناسی را تعلیم دیده است؛ روحی که حقیقتاً سرسپرده است و با قدرت و صمیمانه در جستجوی حضرت دوست، به هر کجا که برود تیرگی معنوی دیگران را خواهد زدود.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





شما باید توجه‌تان را از شکست به موفقیت، از سرگردانی ذهنی به تمرکز، از نگرانی و بی‌قراری به آرامش، از آرامش به سعادت الهی در درون معطوف دارید. وقتی به این مرحله از خود - شکوفایی دست یافتید، هدف زندگی شما با شکوه و جلال عملی خواهد شد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





اگر بی‌امان به مراقبه پردازید، خواهید دید به سرعت بخشی از ذات لایتناهی خواهید شد، که از هر نوع بدبختی رها است زندانی بدن خود نباشید، و با استفاده از کلید سری کریا، یاد بگیرید چگونه به ذات الهی پیوند بخورید.

شری شری لاهیری ماهاسایا، "زندگی‌نامه یک یوگی"





من همواره با کسانی هستم که کسریا را تمرین می‌کنند. من شما را  
 از طریق بسط پیدا کردن مداوم ادراکات معنوی تان به سمت **خانه‌ی**  
**کیهانی تان** هدایت خواهم کرد.  
 شری شری لاهیری ماهاسایا، "زندگی نامه یک یوگی"





ماها و اتار باباجی به لاهیری ماها سایا: "میلیونها انسانی که به روابط خانوادگی و وظایف دشوار دنیایی گرفتار آمده‌اند، از شما که همانند آنها صاحب خانه‌اید روحی تازه می‌یابند... نفسی خوش و تازه از امید الهی در قلب‌های خشک انسان دنیایی نفوذ خواهد کرد. آنها از زندگی متعال شما در خواهند یافت که آزادی به انکار نفس درونی وابسته است تا بیرونی."

شری شری ماها و اتار باباجی، زندگی نامه یک یوگی"





نه از طریق زندگی نامنظم مبهم، که از طریق یک زندگی متعادل و  
منظم عنایات استادان را دریافت خواهید کرد. در آن صورت شرارت  
هرگز نخواهد توانست از شما به عنوان ابزار استفاده کند.  
شری شری پراماهاנסا یوگاناندا، "بحث با شاگردان"





خدمتگزاری در راه خداوند برای دیگران همان قدر نیکو است که به مراقبه نشستن. در اینجا مراقبه به کارت‌ان کمک می‌کند، و کارت‌ان به مراقبه. شما به تبادل نیاز مبرم دارید. انسان اگر فقط مراقبه کند به تبدیلی گرایش پیدا می‌کند؛ با کار تنها هم، ذهن به دنیا گرایش پیدا می‌کند که در این صورت حضرت حق به دست فراموشی سپرده می‌شود.

شری شری پراهامانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





چیزهای بی‌اهمیت را مهم جلوه ندهید، روی چیزهای بی‌ارزش هم به بهای چیزهای حیاتی تمرکز نکنید، وگرنه مانع رشد خود خواهید شد. کردارهایی که تابع امیال آنی هستند و با وظایف واقعی آدمی هماهنگی ندارند، نامطلوبند.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جناس"







اعم از این که در این زندگی رنج ببرید یا از سررفاه و قدرت، لبخند به لب داشته باشید، نباید تغییری در هشیاری شما پدید آید. اگر بتوانید آرامش داشته باشید، هیچ چیز آزارتان نمی‌دهد. زندگی همه‌ی استادان بزرگ نشان می‌دهد که آنها به این مرحله از سعادت دست یافته‌اند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





من در آرامش فعال هستم و در فعالیت آرام. نه گرایش به تنبلی دارم، و نه ذهنم متحجر است. در پول‌سازی هم آن قدر افراط نمی‌کنم که نتوانم از پولم لذت ببرم. برای داشتن تعادل حقیقی هم مراقبه می‌کنم. شری شری پرامهانسایوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"





معنا و ماده چیزی نیست جز دو بخش از یک جهان و یک حقیقت. اگر انسان به هر یک از این دو بیش از حد تأکید ورزد، در دستیابی به تعادل لازم برای رشد هماهنگ، شکست خواهد خورد... هنر زندگی را بدون از دست دادن آرامش درونی ذهن تمرین کنید. و برای دست یافتن به باغ حیرت‌انگیز خود - شکوفائی راه تعادل را در پیش گیرید

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جناس"





تفاهم به معنای دانستن واژگان وسیع نیست. اگر یک قطعه شعر را به کندی درک می‌کنید، بدانید که نوشتارهای مقدس در برانگیختن آرزو برای ادراکات درونی مفید است. در غیر این صورت امکان دارد مطالعه‌ی روشنفکرانه‌ی مداوم منتج به تکبر، رضایت خاطر کاذب و دانش درک نشده شود.

شری شری سوامی شری یوکتسوار جیری، "زندگی نامه یک یوگی"





گرچه باید در دنیا بمانید، اما دنیایی نباشید. یوگی‌های واقعی می‌توانند با مردم صحبت کنند و بیامیزند، اما همواره‌ی روزگار ذهنشان مجذوب خداوند است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## تبادل

میلیون‌ها انسان، یک بُعدی زندگی می‌کنند، و به کمال نرسیده می‌میرند. خداوند به هر یک از ما یک روح، یک بدن و یک ذهن عطا کرده است. ما باید به هر سه آنها خدمت کنیم. اگر چنان زندگی کرده‌اید که تأثیرات دنیایی بر آن حاکم بوده، دیگر اجازه ندهید دنیا توهمات خود را بر شما تحمیل کند. از حالا به بعد باید بتوانید زندگی خود را کنترل کنید.

باید حاکم بر سلطنت ذهنی خود باشید. ترسها، نگرانی‌ها، نارضایی‌ها و ناخشنودی‌ها همه و همه ناشی از عدم کنترل زندگی بوسیله‌ی خرد است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





به ترس خیره نگاه کنید، از اذیت کردن شما باز می ایستد.  
شری شری سوامی شری یوکتشوار جیری، "زندگی نامه یک یوگی"





حالا دیگر می‌دانم که یک شیر نیروی کیهانی هستم. دیگر بعبع  
سر نمی‌دهم. جنگل خطا را با انعکاس صدای **قادر مطلق** به لرزه در  
می‌آورم.

در آزادی **الهی**، به طرف جنگل توهمات خاکی خیز برمی‌دارم،  
و موجودات ریز نگرانی‌های آزاردهنده، و ترس‌ها و گفتار وحشی  
بی‌اعتقادی را می‌بلعم.

**الهی**، ای **شیر آزادی**، همیشه غرش جرات **خود** را از طریق من  
بفرست.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"







به من بیاموزید به جای این که بترسم، لجوجانه و محتاطانه پر جرات شوم. در این صورت وقتی می‌کوشم وجدانم را فریب دهم، از هیچ چیز نخواهم ترسید جز خودم.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مراقبه متافیزیکی"





در آموزش و پرورش به جرأت در شخصیت تأکید کافی نشده است. ما باید یاد بگیریم متحمل باشیم. و تنها راه یادگیری همان تحمل کردن است. آدمی وقتی با جرأت باشد شاهد پیروزی درخشان تسلط روح بر جسم خواهد بود.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





تجربه‌های زندگی را زیاد هم جدی نگیرید. مهم‌ترین که نگذارید این تجربه‌ها آزارتان دهد، زیرا در واقعیت اینها چیزی نیستند جز تجربه‌های عالم رؤیا... وقتی شرایط بد است و شما هم مجبور هستید آن را تحمل کنید، آن را بخشی از خودتان نکنید. البته که باید نقش‌تان را در زندگی بازی کنید، اما هرگز فراموش نکنید که بازی شما فقط یک نقش است و بس. ممکن است چیزی را از دست بدهید، اما روح‌تان چیزی را از دست نمی‌دهد. به حضرت دوست ایمان داشته باشید، و ترس را که همه‌ی تلاش‌های شما را برای موفق شدن فلج می‌کند، و درست همان چیزی را که شما از آن می‌ترسید جلب می‌نماید، نابود کنید.

شری پراما هانسا یوگاناندا، "جناس"





من به همه‌ی ترس‌ها می‌خندم، زیرا معشوق من خداوند، مانند پدر و مادر، عمداً در همه جا بیدار است و حضور دارد، تا مرا از وسوسه‌های بد محافظت نماید.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "مراقبه متافیزیکی"





بدون ترس زیستن یعنی ایمان داشتن به خداوند؛ ایمان داشتن به حمایت او، عدالت او، خرد او، رحمت او، عشق او، حضور او در همه جا و همزمان... انسان باید برای آماده شدن برای خود - شکوفائی، از ترس رها باشد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





شاگرد عاقل به جای ترسیدن، باید محتاط باشد. و بدون این که  
 نسنجیده خود را در معرض شرایطی قرار دهد که امکان دارد بیم را در او  
 بیدار کند، باید روح جسورانه را در خود پرورش دهد.  
 شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





الهی برای نام تو کشته شده‌ام، و حاضرم باز هم به خاطر اسم تو بمیرم. همانند مبارزی مقتدر با اعضای پوشیده از خون دلمه بسته، بدن زخمی، شرافت جریحه‌دار، و تاج خاری از استهزاء، نهر اسیده و به مبارزه ادامه می‌دهم. اثر زخم‌های من همانند گل رزهای جرأت و الهام، برای استقامت در جنگ بر علیه بدی است.

در حالی که دستم را برای کمک به دیگران دراز کرده‌ام، از ضربه‌هایی که به بازوهایم وارد می‌شود رنج می‌برم، به جای عشق آزار می‌بینم. خداوند! روح اما همواره در دعا‌های خیر تو آفتاب می‌خورد. الهی این سرباز مبارزه‌های الهی را هدایت کن. سربازی که سرزمین‌های قلوب انسان را، که اکنون ماتم‌زده است برای تو، فتح می‌کند. شری شری پر امانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





از هیچ چیز نترس جز از خود ترس... همواره به یاد داشته باش که  
آزمایش‌های الهی هر چه باشد، تو از مبارزه با آنها عاجز نیستی. حضرت  
حق نمی‌گذارد تو بیشتر از توانت دردی را تحمل کنی.  
شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"







بدترین وسوسه‌ها بیقراری است. بد بودن بیقراری به این دلیل است که توجه شما را به دنیا معطوف می‌دارد، و موجب می‌شود نسبت به وجود حضرت دوست در جهل باقی بمانید. اگر مرتب به مراقبه پردازید، همیشه با خداوند خواهید بود.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





بدی قدرت است. اگر در کنار آن باشید شما را در بر می‌گیرد. پس وقتی لغزشی از شما سر می‌زند، بی‌درنگ به آغوش نیکوکاری بازگردید. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## غلبه پروسوسه

وقتی اجازه می‌دهید وسوسه بر شما غلبه کند، خرد شما زندانی می‌شود. سریع‌ترین راه رها کردن وسوسه نخست این است که بگوئید "نه" و بعد آن محیط را ترک کنید. و وقتی آرامش و خردتان به شما بازگشت به آن بیندیشید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





امیال بی‌رحم‌ترین دشمن بشر است. آدمی نمی‌تواند امیالش را فرو نشاند. فقط یک میل و خواسته داشته باشید؛ شناخت حضرت حق. از آنجا که شما فقط از احساس تشکیل نشده‌اید، ارضای امیال حسی نمی‌تواند رضایت خاطر شما را فراهم آورد. امیال صرفاً خدمتگزاران شما هستند نه **خویشتن** شما.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "گفته‌های یوگاناندا"





## ۴ آبان

## غلبه پروسوسه

وسوسه دستاورد خود ما نیست، بلکه متعلق به دنیای مایا (خطای حسی) است و همه‌ی انسانها هم دستخوش آن هستند. اما برای این که خود را از چنگال آن برهانیم، خداوند به ما عقل، وجدان و قدرت اراده عطا کرده است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





وسوسه فقط به معنای مرتکب خطا شدن از نقطه‌ی نظر مادی یا اخلاقی نیست. فراموش کردن روح به این علت است که گرفتار بدن و آسایش آن شده‌ایم، و این نیز وسوسه است.

شری شری پراماهاانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





وسوسه سمّی آغشته به شکر است. این سم خوشمزه اما مرگزا است. خوشبختی‌ای که مردم در جستجوی آن هستند، پایدار نیست. اما سرور الهی ابدی است. برای چیزی اشتیاق داشته باشید که ابدی است، و لذات ناپایدار زندگی را با سخت دلی رد کنید. مجبورید که چنین باشید. اجازه ندهید این دنیا بر شما حکومت کند. هرگز این واقعیت را فراموش نکنید که حضرت حق تنها واقعیت موجود است و بس... شادمانی حقیقی شما در تجربه‌ای است که از او دارید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





فكر مي‌كنيد فردا بهتر از امروز خواهيد توانست با عادات بد مبارزه كنيد؟ پس چرا اشتباهات امروز را به اشتباهات ديروز مي‌افزايد؟ سرانجام يك روز بايد به خداوند روي بياوريد، بنايرين بهتر نيست اين كار را هم‌اكنون انجام دهيد؟ خودتان را به خداوند بسپاريد و بگوئيد: "الهي، شيطان يا فرشته، فرزند تو هستم. تو بايد مواظب من باشي." اگر به اين گفتگو ادامه دهيد، پيشرفت خواهيد كرد. "قديس فرد گناهكاري است كه هرگز دست از خواسته‌ي خود برنمي‌دارد."

شري شري پراماهانسا يوگاناندا، "سخنان يوگاناندا"







شما برای فائق آمدن بر آزمایشات الهی که حضرت حق برایتان مقرر کرده است، نیاز به قدرت دارید. و او به شما به عنوان فرزند خود قدرتی عطا کرده است که بیش از قدرت مورد نیاز شما است.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





ارتدکس‌ها برای سرکوب کردن وسوسه، آن را انکار می‌کردند. اما شما باید کنترل کردن وسوسه را فرا بگیرید. وسوسه شدن گناه نیست. حتی اگر از شدت وسوسه دچار هیجان شوید، شریر به حساب نمی‌آید؛ اما اگر تسلیم وسوسه‌ها شوید، موقتاً در چنگال قدرت شریر گرفتار آمده‌اید. شما باید در مورد خودتان هشیار باشید، و از جان پناه‌های خرد حفاظت کنید. هیچ نیروئی قویتر از خرد وجود ندارد که شما آن را بر علیه وسوسه به کار گیرید. دریافت کامل، شما را به مرحله‌ای خواهد رساند که هیچ چیز نمی‌تواند شما را وادار به کارهایی کند که سرانجام آن لذت باشد، بلکه دست آخر فقط مایه‌ی عذاب شما خواهد شد.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





## ۱۰ آبان

### غلبه بر وسوسه

وقتی که با اندیشه‌های نادرست خود در گرداب خطا می‌افتیم، باید این دعا را زمزمه کنیم: "بار الهی، ما را به سر خودرها مکن؛ ما را از طریق نیروی اراده و عقل مان تعالی بخش. و زمانی که از گرداب بیرون آمدیم، اگر اراده‌ی تو بر این است که ما را بیشتر بیازمایی، ابتدا خودت را چنان به ما نشان بده که درک کنیم تو وسوسه‌انگیزتر از هر وسوسه‌ای. شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





آدمی در زندگی معنوی درست مثل یک بچه‌ی خردسال بدون رنجش، بدون وابستگی و سرشار از زندگی و سرور می‌شود.  
شری شری پراماهاانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





الهی برایت سرودی می‌خوانم که با هیچ صدای دیگری خوانده نشده است. بار پروردگارا، من برایت هیچ آهنگ از پیش تعیین شده و تنظیم یافته‌ای نمی‌خوانم، بلکه فقط فشارهای انباشت شده‌ی قلبم را برایت می‌خوانم. برای تو هیچ گل گرمخانه‌ای را با هیجانات درست آبیاری نکرده‌ام؛ فقط شکوفه‌های کمیاب وحشی هستند، که همزمان در بلندترین جای روح رشد می‌کند.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





چرا شما چیزهای غیر ضروری را این همه مهم تلقی می‌کنید؟ بیشتر مردم به صبحانه، ناهار، شام، کار، فعالیت‌های اجتماعی و غیره متمرکز می‌شوند. زندگی‌تان را ساده‌تر کنید. در عوض تمامی ذهنتان را به حضرت دوست معطوف دارید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "چگونه می‌توانید با خداوند صحبت کنید."





خواستن چیزی از خداوند کار اشتباهی نیست، چرا که ایمان  
 تزلزل‌ناپذیر خود را نشان داده‌ایم اگر فقط بگوئیم: "ای خدای آسمانی،  
 می‌دانم که همه‌ی نیازهای مرا پیش‌بینی می‌کنی، پس هر آنچه خواست  
 توست به من عطا کن."

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





فکر می‌کنید اگر این یا آن را داشته باشید، خوشبخت خواهید بود. اما باید بگویم هر قدر هم که آرزوهایتان ارضاء شود، شما از طریق آنها به خوشبختی دست نخواهید یافت. هر چه بیشتر داشته باشید، ولع‌تان بیشتر خواهد شد. ساده زیستن را بیاموزید. کریشنا گفته است: "انسانی ذهنش سرشار از رضایت خاطر است که آرزوهایش پیوسته به درون جاری است. چنین فردی همانند اقیانوس تغییرناپذیری است که سرشار از آب‌هایی است که همیشه وارد آن می‌شود. چنین فردی مونی یا ریشی نیست که آرزوهایی در مخزن آرامش خود ایجاد کند و بگذارد آب به بیرون تراوش نماید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"







استاد من یوکتشوارجی از بحث پیرامون موضوعات فرا - فیزیکی  
 اکراه داشت. تنها شهرت حیرت‌انگیز او سادگی‌اش در حد کمال بود. در  
 گفتگوها از اشاره‌های تکان‌دهنده ماورایی اجتناب می‌ورزید و در کردار  
 بسیار پر قدرت بود.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "زندگی‌نامه یک یوگی"





خداوند ثابت کرده است که وقتی با من است، تمامی "نیازهای" زندگی غیرضروری می‌شود. آدمی در این هشیاری در هر موردی سالمتر از افراد متوسط، شادمان‌تر و سخاوتمندتر می‌شود. به دنبال چیزهای کوچک نباشید؛ چون آنها شما را از خداوند دور می‌کنند. هم‌اکنون تجربه‌ی خود را آغاز کنید: زندگی را ساده کنید تا سلطنت نمایید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





هر چیزی جای خود را دارد، اما اتلاف وقت به بهای شادمانی حقیقی شایسته نیست. من از همه فعالیت‌های غیرضروری خود دست شسته‌ام، تا بتوانم به مراقبه بنشینم و بکوشم حضرت دوست را بشناسم و به این ترتیب شبانه روز در هشیاری الهی او باشم. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





ما احساس‌های بیشماری داریم. حتی اذعان می‌کنیم که نوع درست احساس بسیار لذتبخش است. چه فرقی می‌کند که شما چه احساسی داشته باشید؟ تا زمانی که اراده‌ی خداوند بر این باشد که چنین کنید، سهم خود را ببرید. درست عمل کنید، احساس درست آرامش و سرور هم بموقع شما را در بر خواهد گرفت.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





## ۲۰ آبان

## سادگی

با حضرت حق هماهنگ بودن، بدون شرط به او ایمان داشتن، راضی بودن از هر جایی که او قرارش می‌دهد و هر آنچه او از شما می‌سازد، و پذیرفتن همه‌ی اینها با تواضع و سرسپردگی بی‌نهایت شگفت‌انگیز است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





ایمان داشته باشید. سخنان حضرت عیسی را به یاد داشته باشید که گفت: "الهی، تو اسرار را از افراد عاقل و محتاط پنهان داشته‌ای و برای کودکان آشکار کرده‌ای."  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





خداوند می‌گوید: "من به صدای عبادی آن فرزندم که تلاش و عبادت می‌کند، و به مراقبه می‌نشیند تا هوا در بدن، ذهن و روح خود به شکل سرور فراگیر و همیشه تازه داشته باشد و سعادت فزاینده‌ی مراقبه را بشناسد، در سکوت و عمیقاً پاسخ می‌دهم.  
 شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





**جوینده‌ی قلوب**، حضرت دوست، فقط خواهان عشق صادق شما است. او همانند کودک خردسالی است. ممکن است کسی تمامی ثروتش را به او هدیه کند، او آن ثروت را نمی‌خواهد، اما شخص دیگری که فریاد بر می‌آورد، "بار پروردگارا دوستت می‌دارم!" او دوان دوان به قلب این مرید جاری می‌شود.

با هیچ انگیزه‌ی بیرونی به دنبال خداوند نگردید، بلکه وفادارانه او را نیایش کنید. این وفاداری باید بدون قید و شرط، بدون تزلزل و با مراقبه باشد. وقتی که عشق شما نسبت به حضرت حق به اندازه‌ی وابستگی شما به بدن فناپذیرتان باشد، او خواهد آمد

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"







به یاد داشته باشید که اراده‌ی خداوند در اراده‌ی شما است. شما قلباً هیچ چیز را نباید بیشتر از خداوند دوست داشته باشید. اگر او را می‌خواهید باید اراده‌ی آهنین داشته باشید تا بتوانید هر آرزویی را به جز آرزوی او رها کنید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





نیایشی که در آن روح شما از اشتیاق خداوند می‌سوزد، تنها نیایشی است که موثر است. بی‌تردید زمانی نیایش شما چنین کیفیتی داشته، شاید زمانی که جداً چیزی را می‌خواستید، یا نیاز مبرمی به پول داشتید. در چنین وضعیتی هوا را با آرزویتان سوزانده‌اید. حضرت حق را باید چنین بخواهید. شبانه روز با او صحبت کنید؛ خواهید دید که سرانجام پاسخ شما را می‌دهد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





در هر ثانیه از زندگی‌تان خداوند را دوست بدارید و با او صحبت کنید، در فعال بودن، در سکوت در نیایش عمیق، با اشتیاق بی‌امان قلبی. و در این مرحله است که لوحه‌ی توهّم ذوب خواهد شد. او که در زیبایی گل‌ها، در روح‌ها، در هیجان‌ات باشکوه و رؤیایها قایم‌باشک بازی می‌کند، جلو آمده و خواهد گفت: "شما و من مدت طولانی است که از یکدیگر جدا مانده‌ایم، زیرا آرزوی من این بود که شما عشق خود را رضامندانه به من بدهید. شما در تصور من آفریده شده‌اید، و من می‌خواستم بینم آیا از آزادی عمل خود استفاده می‌کنید که عشق‌تان را به من بدهید."

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





شما نباید فکر کنید که آدم وفاداری نیستید، بلکه باید کاری کنید که این خصلت را در خود بیشتر کنید. از این که حضرت دوست خود را به شما نمایانده است چرا ناراحتید؟ فکر کنید ببینید چند سال است که از وجود او غافل بوده‌اید. عمیق‌تر به مراقبه بنشینید.... با تغییر دادن عادات خود خاطره وجود فوق‌العاده‌ی او را در قلب خود بیدار خواهید کرد؛ و وقتی به او معرفت پیدا کردید، تردیدی نیست که او را دوست خواهید داشت.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





قلب یک شاگرد واقعی پیوسته می‌گوید: "خدای من، خدای من، نمی‌خواهم در داستان نمایشی توهم آفرینش تو گرفتار آیم. نمی‌خواهم هیچ سهمی در این نمایش داشته باشم، مگر کمک برای ساختن محراب تو در روح انسان‌ها. قلب من، روح من، بدن من و ذهن من، یعنی همه چیز به تو تعلق دارد." وفاداری از این نوع وارد محراب خداوند می‌شود. این پیرو کسی است که به وجود خداوند معرفت دارد. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





به هیچ کس اجازه ندهید بدانند احساس شما نسبت به خداوند چقدر عمیق است. استاد جهان به عشق شما نسبت به خود آگاه است، پس این عشق را نزد دیگران نشان ندهید، وگرنه آن را از دست خواهید داد.  
 شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





حضرت حق را می‌توان از طریق وفاداری بی‌امان نسبت به او یافت. وقتی شما خواهان دهنده باشید، نه هدایای او، بی‌تردید نزد شما خواهد آمد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





هر روزه باید برای هدایای زندگی مانند نور خورشید، آب، میوه‌های خوشمزه و سبزیجات که هدایای غیرمستقیم آن دهنده‌ی پر جلال است، سپاسگزار باشیم. خداوند ما را وادار به کار می‌کند، تا شاید سزاوار دریافت هدایای او باشیم.

گمان میرید این بی‌نیازرها از نیازها احتیاج به سپاسگزاری دارد، هر چند هم خالصانه باشد، اما وقتی نسبت به او سپاسگزاریم، توجه ما متمرکز بر بالاترین منافع ما از منبع باشکوه همه‌ی تدارکات است. شری شری پرامهانسایوگاناندا، "مجله یوگودا"







عزیزترین کسان ما به ما اطمینان می دهند که تا ابد ما را دوست خواهند داشت. با این حال وقتی به خواب مرگ فرو می روند، خاطرات زمینی آنها را می شود، حالا دیگر قول آنها چه ارزشی دارد؟ چه کسی ما را بدون کلامی تا ابد دوست می دارد؟ وقتی همه ما را فراموش کرده اند، چه کسی ما را به یاد دارد؟ وقتی ما باید دوستان خود را در این دنیا ترک کنیم، چه کسی همواره با ما خواهد بود؟ فقط خداوند. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "زمزمه های ابدیت"





وقتی تابستان خوشبختی درخت زندگی ام را گرم می کند، زندگی به  
سهولت با شکوفه های معطر سپاسگزاری جوانه می زند. **خداوند**،  
شاخه های برهنه ی من طی ماههای بدبختی زمستان بدون تغییر، عطر  
پنهان حق شناسی را به سوی تو خواهد وزاند.  
شری پر امانسا یوگاناندا، "مزمه های ابدیت"





شکرگذاری و تحسین خداوند راه را در هشیاری شما در جهت رشد معنوی می‌گشاید، و موجب می‌شود نعمتهای الهی به سوی شما روان شود. به مجردی که راهی گشوده می‌شود، خداوند نمایان می‌گردد. شما باید همیشه برای همه چیز سپاسگزار باشید. به یاد داشته باشید که قدرت اندیشیدن، حرف زدن و عمل کردن از خدا است و او هم اکنون با شما است و شما را هدایت می‌کند و الهام می‌بخشد.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "پیام سپاسگزاری"





گفته می شود خداوند در یکی از چهره های بسیار تأثیرگذار خود فقیر است. او مشتاق توجه ما به خود است. استاد کیهان، که همه ی ستاره ها، خورشید، ماه، و سیارات به اشاره ی او ارتعاش پیدا می کنند، به دنبال انسان می دود و می گوید: "عشقت را به من نمی دهی؟ هوا دوست نداری، هوا که دهنده هستم بیش از همه چیزهایی که برای تو خلق کرده ام دوست نداری؟"

اما انسان پاسخ می دهد: "در حال حاضر بسیار گرفتارم، کار دارم. نمی توانم وقت صرف کرده و در جستجوی تو باشم." و خداوند می گوید: "اما من منتظرت می مانم."

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





ما دستمان را برای دریافت هدایای زندگی مثل خورشید، غذا و هر چیز دیگر که خداوند به ما عطا می کند جلو می بریم، اما حتی زمانی که هدایا را دریافت می کنیم به **دهنده**ی آن هم نمی اندیشیم. حالا اگر شما هدیه ای را با عشق به کسی بدهید و بعد ببینید که او اصلاً به فکر شما هم نیست چقدر آزرده می شوید! حضرت حق هم همین احساس شما را دارد.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





هند از طریق یکی از استادان بزرگ خود، پراما هانسا یوگاناندا دانشی را که قیمتی بر آن متصور نیست یعنی شکوفایی روح را بر ایمان به ارمغان آورده است. ما چقدر باید سپاسگزار ملتی باشیم، که مردان بزرگش طی قرون متمادی برای کشف توانایی های بالقوه ی بشر از زندگی خود گذشته و دست از همه چیز شسته اند! چیزی را که امروز هند در تعالیم پراما هانسا به ما داده است، ارزشمندتر از هر چیزی است که ما می توانستیم در مبادله به هند بدهیم. امروز غربی ها نیاز مبرم به تکنیک های معنوی دارند تا منابع روحی خود را گسترش دهند. این تکنیک **کریا یوگا** است که علمی قدیمی است و برای نخستین بار استادی از هند آن را برای ما آورده است.

شری شری راجارسی جاناکاناندا، "یوگی بزرگ غربی"





هیچ چیز در دنیا خاصیت مست‌کنندگی ندارد جز خداوند محبوب من. من بی‌امان از این معجون می‌نوشتم. "ای شراب کهنه‌ی روح من، هر چه بیشتر تو را از اقیانوس درونم می‌نوشم، به پایان‌ناپذیری تو بیشتر پی می‌برم. تو یک آسمان شادمانی هستی و نمایانگر همه‌ی ستاره‌های جهانی که همیشه در درون قلبم می‌تپند."

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "پیام سپاسگزاری"





همیشه در نهان ذهن‌تان سرود نیایش در سکوت را برای خداوند  
محبوبتان زمزمه کنید، و به یاد داشته باشید که تمامی قابلیت‌ها و  
توانایی‌های شما هدایای حضرت حق است.  
شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"







پروردگارا زمانی که نابینا بودم دری نیافتم که مرا به سوی تو هدایت کند. تو چشمانم را شفا بخشیدی و حالا همه جا درها را می بینم: قلوب گله‌ها، صدای دوستی‌ها، خاطره‌های تجارب دوست داشتنی. هر بخشی از نیایشم، دروازه‌ی جدیدی به محراب حضور تو می‌گشاید.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





وادی معنوی مانند لبه‌ی تیغ است. این راه به هیچ وجه ساده نیست. گوشه‌ی خلوت، بهائی است که برای عظمت و شناخت خداوند می‌پردازیم. زمانی که تنها هستیم، با محبوبیم هستیم. شما هم باید چنین باشید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "بحث با شاگردان"





## تنهایی

به دیگران زیاد نزدیک نشوید. دوستی‌ها ما را ارضاء نمی‌کنند، مگر این‌که ریشه در عشق دو سره برای خداوند داشته باشند. آرزوی انسانی ما برای تفاهم عاشقانه داشتن از دیگران، در واقع عطش روح ما است برای یکی شدن با حضرت دوست. ما هر چه بیشتر بخواهیم از برون این خواسته را ارضاء کنیم، کمتر از **همراهی الهی** برخوردار می‌شویم.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





برای زندگی معنوی خود یک یادداشت اختصاص دهید. من عادت داشتم یک گزارش شخصی داشته باشم از این که روزانه چه مدت به مراقبه پرداخته و چقدر در آن عمیق بوده‌ام. تا جایی که ممکن است تنهایی اختیار کنید. ساعات بیکاری‌تان را صرفاً به خاطر مقاصد اجتماعی با دیگران صرف نکنید، چون مشکل بتوان عشق خداوند را در همراهی با دیگران یافت.

شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## تنهایی

دانشجویی به پرامهانسایوگاناندا گفت، به طرف تپه‌ها می‌روم که با خدا تنها باشم.

یوگاناندا پاسخ داد، به این شیوه از نظر معنوی پیشرفت نخواهی کرد. "ذهن شما هنوز آماده نیست عمیقاً روی خداوند متمرکز شوید. افکار شما بیشتر به خاطرات مردم و تفریحات دنیایی مشغول است، حتی اگر به غارنشینی پردازید. شیوه‌ی درست‌تر این است که شادمانانه به وظایف خاکی پردازید و روزانه مدتی به مراقبه مشغول باشید."

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## تنهایی

تا زمانی که خداوند را نیافته‌اید، بهتر است به هیچ نوع سرگرمی و تفریح علاقمند نشوید. به دنبال تفریح بودن یعنی یاد خداوند را به فراموشی سپردن. ابتدا دوست داشتن و شناختن حضرت حق را فرا گیرید و بعد مهم نیست که چه می‌کنید، زیرا او هرگز افکارتان را ترک نخواهد کرد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





با یکدیگر شوخی نکنید. از درون شاد و خندان باشید. چرا ادراکاتی را که به دست آورده‌اید در صحبت‌های بیهوده بر باد می‌دهید؟ واژه‌ها مانند گلوله هستند. وقتی از آنها در مکالمات بیهوده استفاده می‌کنید، ذخیره‌ی تسلیحات درونی شما هدر می‌رود. هشیاری شما همانند سطل پر از شیر است. وقتی که این سطل را پر از آرامش مراقبه می‌کنید باید از آن مراقبت کنید. شوخی کردن غالباً تفریح کاذبی است که سوراخ‌هایی در اطراف سطل شما ایجاد می‌کند، در نتیجه تمام شیر آرامش شما ته می‌کشد.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "بحث با شاگردان"





در درون تنها باشید. زندگی بی‌هدفی را که بسیاری از مردم طی می‌کنند، دنبال نکنید. بیشتر به مراقبه بنشینید و کتاب‌های خوب مطالعه کنید... هر از گاه دیدن یک فیلم، یا زندگی اجتماعی را دنبال کردن ایرادی ندارد، اما بیشتر اوقات تان را از همه جدا باشید و در درونتان زندگی کنید... از تنهایی لذت ببرید، اما وقتی می‌خواهید با مردم بجوشید، این کار را تمام و کمال با عشق و دوستی انجام دهید. به این شکل افراد نخواهند توانست شما را فراموش کنند، بلکه همیشه به یاد خواهند داشت که کسی را ملاقات کرده‌اند، که الهام‌بخش آنها بوده و ذهنشان را به خداوند معطوف داشته است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"







تمرین حقیقی دین مراقبه در آرامش است. با او صحبت کنید. اما چون این کار را با جدیت انجام نمی دهید، یعنی به اندازه‌ی کافی تمرکز ندارید در توهم باقی می‌مانید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





سکوت عادی شری یوکتشوار ناشی از ادراکات عمیق او از لایتناهی بود. هیچ وقت "مکاشفات" پایان‌ناپذیر که اوقات استادان را در بر می‌گیرد بدون خود - شکوفایی سپری نمی‌شود. روایتی است از هندوئیسم که: "افکار مزاحم ناچیز در انسان‌های سطحی موجب اضطراب می‌شود، اما در ذهن‌های اقیانوس‌وار، نهنگ الهام بندرت می‌تواند موجی ایجاد کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "زندگی‌نامه یک یوگی"





با مردم در سکوت باشید؛ وقت گرانبها و انرژی خود را صرف صحبت‌های بیهوده نکنید. در سکوت بخورید؛ در سکوت کار کنید. خداوند سکوت را دوست می‌دارد.

شری شری پراماهاانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





محیط درونی خود را بسازید. سکوت را تمرین کنید!  
 تعلیم فوق‌العاده‌ی استادان بزرگ خود را به یاد می‌آورم که وقتی  
 صحبت و پیچ‌پیچ می‌کردیم، می‌گفتند: "به کاخ درونی خود بروید." آن  
 زمان فهم این مطلب بر ایمان خیلی دشوار بود، اما راه آرامشی را که به ما  
 نشان داده شد حالا درک می‌کنم.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





سکوت من، همانند حوزه‌ی بسط یابنده در همه جا پخش می‌شود.  
 سکوت من مانند سرود رادیو در بالا، پایین، چپ، راست، درون و بیرون پخش می‌شود.

سکوت من مانند شادمانی پر لهیب منتشر می‌شود، به طوری که  
 بیشه‌های تاریک غم و اندوه و درختان بلوط سر به آسمان کشیده‌ی غرور  
 را می‌سوزاند.

سکوت من، همانند اتر از همه چیز می‌گذرد و سروده‌های خاکی،  
 اتم‌ها و ستاره‌ها را با خود به تالار خانه‌ی لایتناهی حضرت دوست  
 می‌برد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"





شما باید پیش از این که در مورد هر مطلب مهمی تصمیم بگیرید در سکوت به مراقبه پردازید، و از خداوند طلب دعای خیر کنید. در چنین حالتی قدرت خداوند در نهان قدرت شما است؛ در نهان ذهن شما ذهن حضرت حق است، و در پس اراده‌ی شما اراده‌ی او در عمل است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیّت"



سکوت

۲۴ آذر



چشمه‌ی جذبه‌ی خداوند پیوسته از ژرفای سکوت بالا می‌زند و بر  
هستی بشر جاری می‌گردد.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





خطاب به گروهی از پیروان: "می دانم که اگر هیچ چیز هم نداشته باشم، در میان همه‌ی شما دوستانی دارم که از انجام هیچ کاری برایم دریغ نمی‌کنند. از طرفی شما هم در من دوستی را سراغ دارید که به هر شکلی به شما کمک خواهد کرد. ما با نگاه کردن به یکدیگر، در واقع به خدا می‌نگریم. و این جذاب‌ترین رابطه است."  
شری شری پرامانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







زندگی باید عبارت از خدمت باشد. بدون این آرمان، هوشی که حضرت حق به شما عطا کرده است، در جهت هدفش به کار نمی‌رود. شما اگر در حال انجام خدمتی خود کوچک را فراموش کنید، خود بزرگ را که همان حضرت دوست است، حس می‌کنید.  
 شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





۲۷ آذر

خدمت

خطاب به گروهی از شاگردان: "شما باید یکدیگر را دوست داشته باشید و در خدمت یکدیگر باشید، همان طور که به من خدمت کرده‌اید. من هم به نوبه‌ی خود خدمتگزار همه هستم."  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مموریام"





همان طور که اشعه‌ی حیات بخش خورشید به همه نیرو می‌بخشد، شما هم باید نور امید را در قلوب فقیران و رها شدگان بیفشانید؛ جرأت را در دل‌های نومیدان برانگیزید، قدرتی تازه در قلب‌های کسانی که فکر می‌کنند زندگی را باخته‌اند بیفروزید. وقتی شما به آن مرحله از درک می‌رسید، که می‌بینید زندگی مبارزه‌ی سرورآمیز و ظایف انسان و در عین حال یک رؤیای گذرا است، و زمانی که سرشار از مهربانی و آرامش بخشیدن به دیگران می‌شوید، زندگی شما به نظر حضرت حق موفق است.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جناس"





شهود روح ما یک قوهی الهی است. حضرت حق دهان ندارد، اما همه چیز را می‌چشد. او دست یا پا ندارد، با این حال کل جهان را حس می‌کند. چگونه؟ با شهود، با حضور همزمان در همه جا.

انسان معمولاً برای دریافت اطلاعات درباره‌ی خودش و دنیایش که در آن زندگی می‌کند، به حواس خود متکی است. ذهن انسان هیچ چیز نمی‌داند مگر چیزهایی که پنج حس او به او می‌گوید. اما انسان متعالی برای کسب معرفت به شهود خود، یعنی "حس ششم" متکی است.

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





شهود از درون آدمی می‌جوشد، اندیشه از برون. شهود حاکی از منظری رودررو از واقعیت است، در حالی که اندیشه منظری غیرمستقیم از واقعیت است. شهود واقعیت را با همدردی عجیبی در کلیت آن می‌بیند، در حالی که اندیشه واقعیت را خرد می‌کند. هر انسانی همان طور که قدرت اندیشیدن دارد، از قدرت شهود هم برخوردار است. همچنانکه اندیشه قابل پرورش است، شهود هم قابل گسترش است. در شهود ما با واقعیت، با دنیای شادمانی، با "وحدت اختلاف"، با قوانین باطنی که بر دنیای معنوی حاکم است و با حضرت حق هماهنگ هستیم.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "علم دین"





۱ دی

شهود

فکر نکنید که خداوند لایتناهی را می‌توانید با منطق درک کنید. منطق فقط می‌تواند به اصل علت و معلول که به دنیای شگفت‌انگیز مربوط می‌شود، چنگ بیندازد. عقل قدرت درک حقیقت متعالی، و ماهیت مطلق بی‌علت را ندارد.

بالاترین قدرت انسان دلیل نیست، بلکه شهود است: درک دانش بیدرنگ و همزمان از طریق روح حاصل می‌شود نه از طریق واسطه‌ی جایز الخطای حواس یا دلیل.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"



شهود

۲ دی



شهود قدرت تمیزدهنده‌ای است که شما می‌توانید با استفاده از آن  
بگوئید کدام یک از دو سوی استدلال درست است. شهود کامل شما را  
استاد همه‌ی دانش‌ها می‌کند.  
شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "جناس"





اگر از ذهنمان درست استفاده کنیم، می‌بینیم که خداوند ماورای ذهن و قوه‌ی ادراک ما است، و چگونه ماهیت واقعی خداوند را می‌توانیم، فقط از طریق قدرت شهود احساس کنیم. ما باید هشیاری خداوند را از طریق ذهن فراهشیار خود که هسته‌ی ذهن و هوش است بیابیم. ماهیت لایتنهای حضرت حق از طریق فراهشیاری شهودی برای انسان آشکار می‌شود. سروری را که انسان در مراقبه تجربه می‌کند، حضور **سرور ابدی** را آشکار می‌کند که در سراسر آفرینش گسترده است. نوری که در خدااندیشی مشاهده می‌شود، نور ستاره‌ای است که هستی ملموس ما با آن ساخته شده است. آدمی با دیدن این نور نسبت به همه چیز احساس وحدت می‌کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"







با پاک کردن گهواره‌ی هشیاری‌ام که با خودخواهی، بی‌تفاوتی و وابستگی‌ها زنگ زده است، و با پالایش عمیق روزانه‌ی مراقبه‌ی الهی با درون‌نگری و تشخیص خود را برای آمدن عیسی مسیح که همزمان در همه جا حاضر است، آماده می‌کنم. گهواره‌ی این نو رسیده را با قابلیت‌های روحی خیره‌کننده‌ای همانند عشق برادرگونه، تواضع، ایمان، اشتیاق به شناخت خداوند، نیروی اراده، خویشتنداری، انکار نفس و عدم خودخواهی تغییر شکل خواهم داد، تا بتوانم تولد این کودک الهی را جشن بگیرم.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "مراقبه‌های متافیزیکی"





۵ دی

کریسمس

شود آیا روح کریسمس را که شما احساس می‌کنید با امروز تمام نشود؛ و چه بهتر اگر این حال و هوا هر شب با شما باقی بماند که به مراقبه می‌نشیند. در سکوت ذهن‌تان با دور کردن تمامی افکار بی‌قرار، هشیاری مسیح پدیدار خواهد شد. اگر همه‌ی ما مسیح‌وار بودن را دنبال کنیم، بی‌تردید همه‌ی روزه حضور او را در درون خود تجربه خواهیم کرد.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





عزیزان من، کریسمس در سرور مداوم همیشه فزاینده تا ابد ادامه خواهد داشت. اگر این سرور هم مانند شادمانی دنیایی محدود شود، زمانی خواهد رسید که همه‌ی اینها تمام خواهند شد. اما هیچ قدیسی هرگز نخواهد توانست سرور همیشه بهار خداوند را تمام کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## بردباری

وقتی زمین زراعی را برای کشت محصول آماده می‌کنیم، باید بردبار بوده و ابتدا همه‌ی علفهای هرزه را وجین کنیم؛ و بعد گرچه زمین لم یزرع به نظر می‌رسد، اما منتظر بشویم تا دانه‌های پنهان جوانه زده و رشد کنند. برای پالایش حوزه‌ی هشیاری نیز که علفهای هرزه‌ی وابستگی به لذات حسی در آن رشد می‌کند - و ریشه‌کن کردن آنها بسیار دشوار است - به بردباری بیشتری نیاز است. با این حال زمانی که حوزه‌ی هشیاری پالایش یافت، دانه‌های خوش کیفیت در آن افشاندۀ شد، گیاهان فعالیت‌های الهی جوانه می‌زند، و با میوه‌های شادمانی واقعی بارور می‌شود، بالاتر از همه این که از طریق مراقبه عمیق و برای این که با روح فناپذیر خود که در درون بدن خاکی و فناپذیر شما پنهان است آشنا شوید، برای یکی شدن با خداوند بردباری بسیاری لازم است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جناس"





حقیقت این است که کسی را که می‌خواهید همیشه با شما است. از  
رگ گردن به شما نزدیک‌تر است. هر لحظه امکان دارد حضرت حق شما  
را بر فراز دنیا و ملال‌های آن بالا برد. با شکیبایی منتظر خداوند باشید.  
شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





۹ دی

بردباری

هر روز در جستجوی گل معنوی نباشید. دانه را بکارید. آن را با تلاش  
بجا و نیایش، آبیاری کنید. وقتی که جوانه می‌زند، مراقب گیاه باشید و  
علفهای هرزه‌ی شک، دو دلی و بی‌تفاوتی را که ممکن است اطراف آن  
بروید و جین کنید. سرانجام یک روز صبح به ناگهان گل معنوی شکوفائی  
را که مدت‌ها در انتظارش بودید خواهید دید.  
شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جناس"





شما خود دشمن خودتان هستید و نمی‌دانید. یاد نمی‌گیرید که چگونه آرام بنشینید. یاد نمی‌گیرید که وقتی را به حضرت حق اختصاص دهید. و در عین حال بی‌صبرانه انتظار دارید به یک‌باره به آسمان‌ها دست یابید. شما نمی‌توانید آسمان را با خواندن کتاب یا با گوش سپردن به گفتارها یا با انجام کارهای نیکوکارانه به دست بیاورید. شما فقط یک راه دارید و آن این است که وقت‌تان را با نشستن به مراقبه عمیق به خداوند اختصاص دهید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی خدا"





بیاید غمهای گذشته خود را فراموش کنیم، و تصمیم بگیریم در سال نو به آنها فکر نکنیم. بیاید با تصمیم و اراده‌ی راسخ زندگی، عادات خوب و موفقیت‌هایمان را بازسازی کنیم. اگر سال گذشته سال نومیدی بوده، امسال باید سال خوبی باشد.

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"







با آغاز سال نو، همه‌ی دروازه‌های بسته‌ی محدودیت‌ها باز می‌شود، و من از این دروازه‌ها گذر کرده و به میدان‌های وسیع‌تری که رؤیاهای ارزشمند زندگی‌ام جامه‌ی عمل ببوشد حرکت خواهم کرد.  
شری شری پراماهاانسا یوگاناندا، "مجله‌ی یوگودا"





بهترین آرزو و دعای من در سال نو برای شما اینست که عادت‌های غلط کردار و پندار خود را کنار بگذارید. عادات بد خود را در سال نو ساکن نکنید. اجبار ندارید این عادات را همواره با خود حمل کنید. چون هر لحظه ممکن است مجبور شوید قفس تن را رها کنید، و در این صورت این عادات بد نیز پوچ می‌شود. این عادات به شما تعلق ندارد. به آنها اجازه‌ی جولان دادن ندهید! همه‌ی پندارهای بی‌مصرف، غصه‌های گذشته و عادات بد را از دست بنهید. زندگی را به شیوه‌ای نوین آغاز کنید!

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله‌ی یوگودا"





ببینید کدام یک از عادات بد خود را در سال نو می‌خواهید رها کنید. ابتدا تصمیم بگیرید و بعد آن را عملی کنید. با اراده‌ای مصمم زمان بیشتری را برای خداوند اختصاص دهید: روزانه و بطور منظم مراقبه کنید، و در هفته یک شب چند ساعت به مراقبه بپردازید و باین ترتیب رشد شما در رابطه با خداوند حتمی است. تصمیم بگیرید که کریا یوگارا بطور منظم تمرین کرده و عواطف و اشتهای خود را کنترل کنید. بکوشید استاد باشید!

شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی بشر"





در آغاز راه جستجوی معنوی، عقلایی آن است که وادی‌ها و استادان متفاوت معنوی را با یکدیگر مقایسه کنیم. اما زمانی که استاد واقعی خود را که برایتان مقدر شده است یافتید، کسی که تعالیمش شما را در جهت هدف الهی هدایت خواهد کرد، دیگر از جستجوی بی‌امان باز ایستید. انسان تشنه‌ی معنویات، نباید به جستجوی چاه‌های تازه ادامه دهد، بلکه باید طرف بهترین چاه برود و روزانه از آب حیات‌بخش آن بنوشد. شری شری پراماها‌نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





به خاطر داشته باشید که اگر به دیدار شما نیایم، در جایی دیگر دارم  
برایتان کار می‌کنم. دیدار همیشگی من و شما الزاماً به شما کمکی  
نخواهد کرد، بلکه از طریق مراقبه عمیق‌تر و منظم‌تر مدد خواهید گرفت.  
من این جا نیامده‌ام که فقط در این زندگی به شما کمک کنم بلکه در ماوراء  
نیز چنین خواهم کرد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنرانی"





دوست دارم با قایقم بارها و بارها،  
 در ورطه‌ی پس از مرگ تردد کنم،  
 و از خانه‌ام در بهشت به سواحل زمین بازگردم.  
 می‌خواهم قایقم را

پراز کسانی کنم که در انتظارند، آنهایی که تشنه‌اند و جا مانده‌اند،  
 و آنها را بر بال سرور و شادمانگی دلبرنده حمل کنم،  
 جایی که خداوند جام آرمش دهنده‌ی خود را،  
 که همه‌ی آرزوها را سیراب می‌کند،  
 بر ما ارزانی می‌دارد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی بشر"





ای استاد من! اگر حضرت حق از من ناخشنود باشد، ولی تو از من رضایت داشته باشی، در دژ مسرت تو احساس امنیت می‌کنم. و اگر خدا با سپر دعا‌های خیر خود حمایت کند، و من از دعای خیر شما محروم باشم، همانند یتیمی هستم که در خرابه‌های ناخشنودی شما از نظر معنوی رنجور می‌شوم.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





از آنجا که خداوند شما را دوست دارد، من در این مکان و با شما هستم و شما را به جایی که معشوقم و انبیاء ساکن هستند فرا می‌خوانم. خداوند می‌گوید: "نزد من آید که همه‌ی انبیاء و قدیسیں در من در وجدند. هیچ سرور دنیایی مزه‌ی غذاها، زیبایی گل‌ها و لذات گذرای دنیای خاکی را نمی‌توانید با سرور **الهی** سرزمین من مقایسه کنید."

فقط یک **واقعیت** وجود دارد. و این **واقعیت** وجود خداوند است. همه چیز دیگر را به دست فراموشی بسپارید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







وقتی آدمی استادش را پیدا می‌کند باید بدون قید و شرط سر سپرده او باشد، چه استاد انسان ابزار خداوند است. یگانه هدف او خود - شکوفائی شاگرد است.

عشقی که یک استاد از سر سپرده خود دریافت می‌کند، بوسیله‌ی خود او به خداوند داده می‌شود.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاندا"





زمانی که در کنار شما نیستم هرگز دلم برایتان تنگ نمی‌شود، زیرا باطناً حالا و تا ابد نیز با من خواهید بود. اعم از اینکه در این دنیا باشیم یا در جهان باقی. ما همواره در خداوند خواهیم زیست.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "خطاب به گروهی از شاگردان خود"





یک پارسای معمولی نمی‌تواند بدون استاد خداوند را پیدا کند. یافتن خداوند مستلزم ۲۵٪ تمرین فنون مراقبه از روی اخلاص است؛ ۲۵٪ دعای خیر استاد و ۵۰٪ لطف خداوند است. اگر شما در تلاش‌تان برای یافتن خداوند تا پایان کار ثابت قدم باشید، خداوند خود را به شما نشان خواهد داد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





از آنجا که استاد مرد اخلاص و خرد است، شاگرد واقعی بدون قید و شرط از او در هر زمینه‌ای اطاعت می‌کند.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





اگر بگذاریم خواست ما با خرد یک استاد که با خداوند هماهنگ است هدایت شود، استاد در صدد برمی آید خواست ما را به گونه ای هدایت کند، که ما در بازگشت بسوی معبود به سرعت حرکت کنیم. تفاوت عمده بین یک انسان دنیایی و یک فرد مقدس اینست که انسان خردمند خواست خود را با خداوند هماهنگ می کند.

شری شری راجارسی جاناکاناندا، "راجارسی جاناکاناندا" یوگی بزرگ  
غربی"





گاهی شاگردانم به من می‌گویند: "پیشرفت معنوی فلان کس بهتر از من است. چرا؟"

جواب می‌دهم: "برای اینکه او می‌داند چگونه شنونده خوبی باشد." همه‌ی انسانها قادرند زندگیشان را با توجه عمیق شنیدن اندرزه‌های ساده‌ی اخلاقی که در تمامی مذاهب داده شده است متحول کنند. اما مغز سنگ‌گونه‌ی خودبینی موجود در قلب بیشتر انسان‌ها، مانع از این می‌شود که به خرد اعصار به دقت و با تمام وجود گوش فرا دهند. شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





فرمانبرداری از استاد برای هماهنگی با خرد او ضرور است. پیروی از خواست‌های استادی که وصل به حق است، بندگی و اسارت نیست، زیرا خواست او برای شاگرد آزادی و استقلال به همراه دارد. استاد واقعی خدمتگزار خداوند است، که تدابیر خداوند را برای رهایی شما به کار می‌گیرد. اگر این مطلب را درک کنید، همواره از استاد خود فرمانبرداری می‌کنید تا زمانی که آزادی کامل را در متولد شدن در حیطه‌ی الهی بیابید.

شری شری پراماها نسایوگاناندا، "مجله یوگودا"





آدمی پیش از این که به خداوند وصل شود از آزادی اندکی برخوردار است. انگیزه‌ها، حالات خُلقی، بولهوسی‌ها، عادات و محیط بر زندگی شما حاکم است. شما با پیروی کردن از اندرزهای یک استاد واقعی و با پذیرفتن نظام فکری او بتدریج از احساس اسارت رها خواهید شد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







کاشتن بذر عشق الهی در کسانی که با من هماهنگ هستند ساده است. کسانی که دستورات مرا گردن می‌نهند، در واقع از من فرمانبرداری نمی‌کنند بلکه از خدائی که در من است، اطاعت می‌کنند. خداوند با انسان‌ها مستقیماً سخن نمی‌گوید، بلکه از طریق استاد و تعالیم او سخن می‌گوید.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





حتی وارسته‌ترین استادان نیز با فروتنی به سخنان استاد خود گوش می‌دهند، زیرا هم این خود راه رستگاری است.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





## فرمانبرداری

وقتی از انجام وظیفه‌ای ناخشنود هستید، از ابتدای کار خسته می‌شوید، و بر عکس وقتی رضایت خاطر دارید سرشار از انرژی هستید. سعی کنید همیشه با خشنودی کار کنید، که در آن صورت می‌بینید با نیروی خستگی ناپذیر خداوند سیراب می‌شوید.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





## ۱ بهمن

## درون‌نگری

یکی از رموز پیشرفت انسان خودکاو است. درون‌نگری آینه‌ای است که زوایای ذهنتان را در آن می‌بینید، و اگر چنین نکنید این زوایا همچنان پنهان باقی خواهد ماند. خطاهای خودتان را تشخیص بدهید و گرایش‌های بد و خوب خود را از هم جدا کنید. خود را تحلیل کنید و ببینید چه هستید، دلتان می‌خواهد چه بشوید و چه کوتاهی مانع رشد شما و بازدارنده است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





هر کسی باید یاد بگیرد بی‌غرضانه خود را تحلیل کرده و به کندوکاو خود بپردازد. اندیشه‌ها و آرزوهای خود را هر روز بنویسید. ببینید چه کسی هستید نه این که تصور می‌کنید چه کسی هستید! زیرا می‌خواهید از خود آدمی بسازید که باید باشید. علت اینکه بیشتر افراد تغییر نمی‌کنند و متحول نمی‌شوند این است که خطاهایشان را نمی‌بینند.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





تلاش کنید خود را چنان بسازید که بایستی باشید و آنچه که می‌خواهید باشید. اگر ذهنتان همواره سرشار از یاد خدا باشد، و خود را با دستورات او هماهنگ کنید، مطمئناً در این وادی هر چه بیشتر، پیش رفته و رشد خواهید کرد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





خوب است که تقویم ذهنی داشته باشید. هر شب پیش از آنکه به بستر بروید، کمی بنشینید و کارهای روزانه خود را مرور کنید. ببینید دارید چه کسی می‌شوید. آیا روش زندگی خود را دوست دارید؟ اگر دوست ندارید آن را عوض کنید.

شری شری پراماهاנסا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





بسیاری از مردم خطاهای خود را می‌بخشند و نادیده می‌گیرند، اما در مورد دیگران با تندروی قضاوت می‌کنند. در حالی که باید برعکس عمل کنیم. یعنی تقصیرات دیگران را ببخشیم و اشتباهات خود را به شدت مورد بررسی قرار دهیم.

شری شری پراماханسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"







هر چیزی که شما نسبت به آن آگاهی دارید، ارتعاش نسبی در درون شما دارد. هر کسی که بدی‌های دیگران را به سرعت می‌بیند و درباره‌ی آن به داوری می‌پردازد، بی‌تردید خودش همان خصلت بد را دارد. انسان خدای‌گونه که از ارتعاش بالا و خالصی برخوردار است همواره از بارقه‌ی الهی کسانی که با آنها تماس دارد آگاه است، و ارتعاش مغناطیسی روح او نیروی ارتعاشی کسانی را که در حیطه‌ی ارتعاشی او هستند با شدت بیشتر به خود جلب می‌کند.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





اگر هر روز زود رنج‌تر و ایرادگیرتر می‌شوید، یا غیبت دیگران را می‌کنید، باید بدانید که در جهت سیر قهقرایی حرکت می‌کنید. بهترین راه این است که خودکاوئ کنید و ببینید آیا امروز خوشحال‌تر از دیروز هستید. اگر احساس می‌کنید امروز خوشحال‌ترید پس در حال رشد و پیشرفت هستید، و این احساس خوشحالی و شادمانگی باید ادامه یابد. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





تحلیل پردازی در مورد دیگران و طبقه بندی آنها بر حسب شخصیت شان معمولاً کم و بیش کار آسانی است. ولی صادقانه نورافکن به سوی خود برگرداندن غالباً دشوارتر است، اما این همان کاری است که شما باید انجام دهید تا ببینید چه اصلاح یا تغییری باید در شما صورت گیرد. هدف از کشف شخصیت شما این است که بدانید چگونه بر دیگران تأثیر می گذارید. و مردم هشیارانه یا ناهشیارانه شخصیت شما را می آزمایند، و واکنش آنها در حکم یک کلید است.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





به درون خود سفر کنید. به یاد داشته باشید که **لایتناهی** همه جا هست. با شیرجه رفتن عمیق به فرا-هشیاری می‌توانید فعالیت ذهنتان را از طریق ابدیت سرعت بخشید؛ شما می‌توانید با نیروی ذهن خود دورتر از دورترین ستاره‌ها بروید. نورافکن ذهن انسان کاملاً مجهز است تا اشعه‌ی فرا-هشیاری خود را به درونی‌ترین بخش حقیقت بتاباند. شما هم می‌توانید از این ابزار برای این منظور استفاده کنید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





شما خود به خوبی می‌دانید که چه زمانی دچار خطا می‌شوید. کل وجود شما این را می‌گوید، و این احساس چیزی نیست جز ندای خداوند. اگر به ندای خداوند گوش ندهید او آرام می‌ماند، اما وقتی از نظر معنوی دوباره به خود آمدید خداوند شما را هدایت خواهد کرد. خداوند پندارهای نیک و بد شما را می‌بیند، اما مرتکب هر آنچه شوید، او باز هم به چشم فرزندی به شما می‌نگرد.

شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





هنگامی که در ذهنم به دنبال یافتن راه فرار از چیزی که به نظرم دشوار می‌رسد، هستم همیشه این حقیقت را به یاد می‌آورم و به خود می‌گویم: "من دارم از این مشکل فرار می‌کنم و در صدد نیستم که بر آن فائق آیم." شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





شما باگوش فرا دادن مداوم به ندای درونی وجدان، که ندای خداوند است، به یک انسان والای واقعی و موجودی بسیار معنوی تبدیل می‌شوید که در آرامش است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنرانی"





شاگردی که می‌خواهد چیز کمتر را به خاطر چیزی بزرگتر از دست بدهد، در راه عاقلانه‌ی انکار نفس گام برمی‌دارد. چنین مریدی لذات گذرای دنیایی را به خاطر سرور ابدی ترک می‌کند. انکار نفس بخودی خود هدف نیست، بلکه موجب پاکسازی انسان می‌شود، در جهت تجلی کیفیت‌های روح آدمی. هیچ‌کس نباید از دشواری‌های انکار - خویشتن به‌راسد، برکاتی که پی‌آمد انکار نفس است بی‌نظیر و شگفت‌انگیز است.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "بهاگواد گیتا"







## انکار نفس درونی

انکار نفس واقعی آن است که بدون چشمداشت به نتیجه‌ی کارها وارد عمل شوید. آن که **انکارکننده‌ی الهی** است، خداوند است، زیرا او همه‌ی فعالیت‌های کیهان را بدون وابستگی به آنها ادامه می‌دهد. و هر کسی که مشتاق خود - شکوفائی است - اعم از اینکه زاهد باشد یا غیر زاهد - باید بدون آنکه از نظر عاطفی درگیر داستان آفرینش خداوند باشد، کردارش **الهی** باشد و **الهی** هم زندگی کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "بهاگواد گیتا"





علت این که قدیسین تأکید بر عدم وابستگی دارند، این است که مبدا  
 یک وابستگی مادی شدید مانع دست یافتن به ملکوت محض خداوند  
 شود.

انکار نفس به معنای آن نیست که از همه چیز صرفنظر کنیم، بلکه بدان  
 معنا است که لذات کوچک را به خاطر سعادت ابدی رها کنیم.  
 شری شری پر اماهانسا یوگاناندا، "چگونه می توانید با خداوند صحبت  
 کنید."





انکار نفس به تنهایی هدف نیست، بلکه وسیله‌ای است برای رسیدن به هدف. انکارکننده واقعی نفس کسی است که بدون توجه به چگونگی ظاهری زندگی خود، در درجه‌ی نخست برای خداوند زندگی کند. مهم این است که خداوند را دوست داشته باشید و به گونه‌ای زندگی خودتان را تنظیم کنید که موجب رضایت او باشد. و وقتی چنین زندگی کنید، به شناخت خداوند دست خواهید یافت.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





قلباً، همه چیز را ترک کنید، و بدانید که شما در این فیلم کیهانی پیچیده فقط نقشی را ایفاء می‌کنید که دیر یا زود به پایان خواهد رسید. در این صورت دنیا را به عنوان یک رؤیا فراموش خواهید کرد. محیط ما موجب می‌شود که از اهمیت ظاهری نقش‌ها و آزمایشات کنونی خود دچار توهم شویم. بر این هشیاری موقتی فائق بیایید. به این ترتیب در درون خود خداوند را چنان خواهید شناخت که او یگانه قدرت زندگی شما خواهد شد.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "یوگی بزرگ غربی"





انسان تنبل هرگز خداوند را نمی‌یابد. ذهن تنبل ورا کد تبدیل به کارگاه ابلیس می‌شود. در عوض افرادی که بدون هیچ توقعی برای نتیجه‌ی عمل خود با کار کردن امرار معاش می‌کنند، و همواره فقط در آرزوی یافتن خداوند هستند، واقعاً نفس خود را انکار می‌کنند.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





لذت بردن از زندگی ایرادی ندارد. رمز شادمانگی در این است که به هیچ چیز وابسته نباشیم. از بوی گل لذت ببرید، اما خداوند را هم در آن بینید. من حس هشیاری حواس خود را فقط به این دلیل که از آنها برای دیدن خداوند و اندیشیدن به او استفاده کنم حفظ کرده‌ام. "دیدگان من برای این خلق شده است که زیبایی تو را در همه جا بینم. گوشهای من برای شنیدن صدای فراگیر تو خلق شده است." هم این، خود یوگا است. یکی شدن با خداوند، برای یافتن خداوند. نیازی نیست در جنگلها به دنبال او بگردیم. هر کجا که باشیم عادات دنیایی گریبان ما را سخت گرفته است، مگر اینکه خود را از آنها رها کنیم. یوگی یاد می‌گیرد چگونه خداوند را در غار قلب خود بیابد. یوگی هر کجا که برود نسبت به حضور خداوند هشیار است.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





چیزی که من سر در نمی‌آورم این است که چرا، همه چیز را باید رها کنیم. چرا کارهایی که درست بود، و یا چیزهایی که به من تعلق داشت و آزارش به کسی نمی‌رسید، چرا چیزهای عزیز کوچک و امتیازاتی که از آنها برخوردار بودم، باید از من گرفته شود. خداوند داشت مرا از زندگی وابسته‌ای که بر مبنای دلخوشی‌های کوچک بود در جهت دنیایی می‌راند که باید فقط برای او زندگی کنم.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





انکار نفس کاری منفی نیست بلکه مثبت است. انکار نفس رها کردن چیزی نیست جز بدبختی. آدمی نباید فکر کند که انکار نفس قربانی کردن خویشتن است، بلکه بر عکس سرمایه‌گذاری الهی است، که از این طریق چند پيسا خویشتنداری به یک میلیون روپيه معنوی بار خواهد داد.

آیا عاقلانه نیست سکه‌های طلای روزگار فانی خود را برای خریدن ابدیت خرج کنیم؟

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"







خداوند می‌خواهد ما از این دنیای توهم‌رهای یابیم. به خاطر ما فریادش در عرش می‌پیچد زیرا می‌داند که برای ما چقدر دشوار است رستگاری او را به دست آوریم. اما شما فقط به یاد داشته باشید که فرزند خداوند هستید. نسبت به خود احساس ترحم نداشته باشید. خداوند همان اندازه که عیسی مسیح را دوست دارد، شما را هم دوست می‌دارد. در صدد یافتن عشق خداوند باشید، زیرا عشق او شامل آزادی ابدی، سرور بی‌پایان و جاودانگی است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





پر جلال‌ترین داستان عشقی، عشق به ابدیت است. اصلاً نمی‌دانید وقتی به ناگهان خداوند را در همه جا و همه چیز پیدا می‌کنید، زندگی چقدر زیبا می‌شود. داستان عشق الهی زمانی شروع می‌شود که خداوند با شما صحبت کرده و هدایت‌تان می‌کند.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## عشق الهی

تنها چیزی که واقعیت دارد عشق الهی است. ما باید این عشق را به چنگ آوریم. این عشق آنقدر با شکوه و سروربخش است که زبان من از توصیف عظمت آن قاصر است! مردم دنیا فکر می‌کنند. "من این کار را می‌کنم، من از فلان چیز لذت می‌برم." اما هر آنچه انجام دهند و هر قدر لذت ببرند، پایان این فرایندها اجتناب‌ناپذیر است. اما آن عشق و سرور خداوندی را که من احساس می‌کنم، پایان‌ناپذیر است. آدمی اگر فقط یک بار مزه‌ی آن عشق را چشیده باشد، هرگز نمی‌تواند آن را فراموش کند؛ و آن چنان شکوهی دارد که نمی‌تواند چیز دیگری را جایگزین آن کند. چیزی که ما به راستی بدان نیاز داریم عشق الهی است. و ما زمانی آن را لمس می‌کنیم که شکوفایی عمیق‌تری را تجربه کنیم.

شری شری جاناکاناندا، "یوگی بزرگ غربی"





خداوند از شما نمی‌خواهد که او را به سایر آرزوهایتان ترجیح دهید، زیرا دوست دارد شما آزادانه و بدون هیچ اجباری به او عشق بورزید. عشق‌ورزی آزادانه به خداوند کل راز و رمز بازی این جهان است. کسی که ما را آفریده است، در اشتیاق عشق ما است. او می‌خواهد ما این عشق را به خواست و اراده‌ی خود و بدون اینکه او طلب کند به او بدهیم.

عشق ما چیزی است که در تصرف خداوند نیست، مگر این که ما بخواهیم این عشق را به او بدهیم. پس ببینید حتی برای خداوند هم چیزی برای به دست آوردن وجود دارد که همان عشق ما است. و ما هرگز شادمانه زندگی نخواهیم کرد مگر اینکه به خداوند عشق بورزیم.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "چگونه می‌توانید با خداوند صحبت کنید."





خداوند نزدیکتر از هر نزدیکی است به ما، و عزیزتر از هر عزیزی. همان قدر که یک آدم پول دوست، پولش را دوست می‌دارد، همان قدر که یک عاشق معشوق را دوست می‌دارد؛ همان قدر که شخص غریق تنفس را دوست می‌دارد، شما هم خداوند را به این شیوه‌ها دوست داشته باشید. اگر خداوند را از صمیم قلب و با اشتیاق بخواهید، او خودش را به شما نشان خواهد داد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





به همه‌ی پرسشهای من نه به وسیله‌ی بشر، که از طریق خداوند پاسخ داده شده است. خداوند هست، خداوند هست. این روح خداوند است که از طریق من با شما سخن می‌گوید. و این عشق اوست که درباره‌اش سخن می‌گویم. تکان از پس تکان! عشق او مانند باد ملایم صبا بر روح ما می‌وزد. شب و روز، هفته به هفته، سال به سال در حال افزایش است و تو هرگز نمی‌دانی پایانش کجا است. و این همان چیزی است که هر یک از شما در جستجویش هستید. شما فکر می‌کنید به عشق انسانی و خوشبختی محتاج هستید، اما در پس همه‌ی اینها این خداوند است که شما را فرا می‌خواند. اگر به این درجه از درک برسید که خداوند بزرگتر از همه‌ی هدایای خود است، او را خواهید یافت.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





چنان سرشار از عشق خداوند باشید که سرمستی از او را در دیدگانتان ببینیم و دیگر نپرسید: "کی خداوند خودش را به من نشان خواهد داد؟" زیرا وقتی چنین سؤالی را مطرح می‌کنید، مرید خداوند نیستید. مرید کسی است که بگوید: "حضرت حق با من است؛ به من گوش می‌دهد و معشوق من همواره با من است. این خداوند است که دستان مرا به حرکت در می‌آورد؛ غذای مرا هضم می‌کند؛ و از طریق ستارگان به من خیره می‌شود."

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "سخنرانی"





وقتی که در مصائب زندگی، در عشق الهی هرگز تردید به خود راه ندهید، و اگر عشق و اشتیاق برای داشتن خداوند هرگز کمرنگ نشود، در آن صورت به خودتان ثابت کرده‌اید که قلبتان سرشار از عشق خداوند است.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک یوگی"







وقتی که خداوند فرمان داد: "تو خدای دیگری جز من نخواهی داشت. تو برای خودت هیچ تصویر با جلالی نخواهی ساخت." (خروج ۴- ۲۰:۳ کتاب مقدس) منظور خداوند این است که ما نباید آفرینش او را برتر از او بدانیم. عشق ما به طبیعت، خانواده، دوستان، وظایف و متعلقات مان نباید تخت خداوند را در قلب‌های ما اشغال کند. این تخت همان است که خداوند به آن تعلق دارد.

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





عشق خداوند در برگیرنده همه چیز است، و بی توجه به این که چه خطاهایی مرتکب شده باشیم، مورد بخشش حضرت حق قرار می گیریم. اگر او را با تمام وجود دوست داشته باشیم کارماهای ما را پاک می کند. شری شری پرامانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





## عشق الهی

مواقعی که همه با شما دچار سوءتفاهم می‌شوند، خداوند شما را درک می‌کند. خداوند عاشقی است بدون توجه به خطایی که مرتکب شده‌اید، همواره از شما حمایت می‌کند. دیگران شما را دوست دارند و پس از مدتی ترکتان می‌کنند، اما خداوند هرگز شما را ترک نمی‌کند.

حضرت دوست به هزار و یک شیوه و همه روزه در جستجوی عشق شما است. اگر از پذیرفتن خداوند سرباز زنید، شما را تنبیه نمی‌کند، اما شما خود خویشتن را تنبیه می‌کنید.

سرانجام به این حقیقت پی می‌برید که هر کس خداوند را فریب دهد، در معرض همه‌ی فریب‌ها قرار می‌گیرد.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





عشق الهی توصیف کردنی نیست، اما وقتی که قلب آدمی پالایش می‌شود و آرام می‌گیرد، می‌توان این عشق را احساس کرد. وقتی ذهن و احساس متوجه درون و باطن می‌شود، آدمی شعف و سرور الهی را احساس می‌کند. لذات حواس پنجگانه دوامی ندارد، اما سرور الهی ابدی و بی‌نظیر است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





غرور انسان موجب می‌شود، دیدی را که روح‌های متعالی‌تر دارند انکار کرده و نادیده بگیرد. و برعکس تواضع دروازه‌ی بازی است که سیل رحمت و قدرت دوست دارد از طریق آن در روح‌های پذیرا جاری شود. شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





۵ اسفند

تواضع

تواضع از این احساس ناشی می‌شود که کننده کار حضرت حق است نه شما. وقتی می‌بینید که چگونه توانسته‌اید از عهده‌ی انجام کارها برآیید، بدانید که هر آنچه انجام داده‌اید به وسیله‌ی خداوند اما از طریق شما جامه‌ی عمل به خود پوشیده است.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





همانطور که حضرت عیسی می‌گوید. والاترین افراد کسانی هستند که خود را حقیر می‌پندارند. رهبر واقعی کسی است که ابتدا فرمانبرداری از دیگران را بیاموزد؛ کسی است که احساس می‌کند خدمتگزار همه است؛ و کسی است که هرگز خود را در عرش اعلا نمی‌بیند. کسانی که نیاز به چاپلوسی دارند، سزاوار تحسین کردن نیستند، اما کسی که به ما خدمت می‌کند، مستحق عشق ما است. آیا حضرت حق خدمتگزار فرزندان خود نیست، و آیا او نیازمند تحسین ما است؟ نه، خداوند بزرگتر از آن است که با تحسین برانگیخته شود.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## تواضع

اگر شغل تان در زندگی شغل پستی است ناراحت نباشید، بلکه به آن ببالید چه شما عهده‌دار کاری هستید که خداوند برایتان مقرر کرده است. حضرت حق در همین شغل بخصوص به وجود شما نیاز دارد، و همه‌ی مردم هم نقش واحدی را بازی نمی‌کنند. تا زمانی که شما برای رضای خدا کار می‌کنید، همه‌ی نیروهای کیهانی به گونه‌ای هماهنگ به شما کمک خواهد کرد.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"







دانش کم داشتن چیزی خطرناک است، زیرا مرید دچار غرور و خودبینی می‌شود، و به غلط چنان می‌پندارد که او همان کسی است که می‌شناسد. ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: پیامد غرور سقوط است. انسان خودستا کسی است که آمادگی دارد از تلاش بیشتر خودداری کند... فقط کسی که از احساس خود بزرگ‌بینی رها است، در معنویات آن قدر غنی می‌شود تا با خدا یکی شود.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "بهاگواد گیتا"





فروتنی تجلی قلب فهیم است و مثال بارز عظمت است برای دیگران  
که چنان باشند.  
شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





بارانهای رحمت خداوند بر قله‌ی کوهها انباشت نمی‌شود، بلکه به  
 سهولت در دره‌های تواضع جاری می‌شود.  
 شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "سخنان یوگاناندا"





## لبطه‌ی استاد و شاگرد

خداوند با تو مستقیماً سخن نمی‌گوید. او خود را از طریق مرید و مراد به تو نشان می‌دهد. شاگرد کسی است که اجازه می‌دهد استاد او را تربیت کند.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "مجله یوگودا"





ای آفریننده عالم! بگذار در باغ رؤیاهای تو گلی درخشنده باشم. یا می‌شود که من ستاره‌ی کوچکی بر نخ بی‌زمان عشق تو همانند یک دانه، بر گردن‌بند بی‌نهایت ملکوت تو جای بگیرم.

الهی بزرگترین افتخار یعنی فرودست‌ترین مکان را در قلب خود به من عطا کن. در آنجا من به آفرینش با شکوه‌ترین رؤیاهای زندگی خواهم نگریم.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "زمزمه‌های ابدیت"





## ربطه‌ی استاد و شاگرد

استادان و چوپانان این دنیا از اقامتگاه والای خود به زمین می‌آیند و زندگی‌شان را صرف جستجوی شاگردانی می‌کنند که در تاریکی‌ها گم گشته‌اند. این انسانها افراد گمشده را در جاهای خطرناک و متروک می‌یابند، بیدارشان می‌کنند؛ آنها را به سوی خداوند ارتقاء می‌دهند، و با خوشحالی به جای امنی در آغل می‌برند. آنها را با غذای بهشتی تغذیه می‌کنند، و آب زندگانی را به آنان می‌نوشانند. این همان غذا و آبی است که اگر هر انسانی بنوشد تا ابد خواهد زیست. به آنها قدرت می‌بخشند تا فرزندان خداوند باشند. زندگی خودشان را تا آخرین قطره خون و آخرین تکه‌ی گوشت بدنشان را برای رهایی گوسفندی می‌دهند که صدای آنها را تشخیص می‌دهد.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"





وظیفه‌ی مرید و مراد این است که نسبت به یکدیگر وفادار باشند. در صورتی که بخواهند به خداوند وصل شوند، این وظیفه نه فقط برای یک دون، بلکه برای دون‌های بسیار ضروری است.

کسانی که نسبت به استاد خود صد در صد وفادارند باید اطمینان داشته باشند، که به رهایی نهایی و عروج خواهند رسید. آدمی ممکن است معلمان بسیاری داشته باشد، اما استاد یکی است و این استاد حتی در دون‌های متفاوت، استاد همان شاگرد خواهد بود تا وقتی که شاگرد به هدف نهائی رستگاری در خداوند برسد. وقتی پیرتان را پیدا کردید و رابطه‌ی شما با او شکل گرفت این مهم را نیز به یاد داشته باشید.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "جلسات تدریس"





پراما هانسا یوگاناندا خطاب به پیر خود می‌گوید، تعالیم معنوی که تو به من دادی کامل بوده و هست. اگر قرار هم بر این باشد که در مورد استاد به داوری بپردازیم، نباید با معیارهایی که در مورد دوستی بین افراد برابر با یکدیگر صدق می‌کند داوری کنیم و من همواره به این امر واقف بوده‌ام.

شری جیاناماتا، "زندگی و نامه‌های یک قدیس"







## رابطه‌ی استاد و شاگرد

دوستی بین استاد و شاگرد، ابدی است. وقتی که شاگرد تعالیم استاد را می‌پذیرد، تسلیم محض است و اجباری در کار نیست.  
 شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





## رابطه‌ی استاد و شاگرد

بدن من از بین خواهد رفت، اما کارم ادامه خواهد داشت. و روح من به زندگی خود ادامه خواهد داد. حتی زمانی که مرگم فرا رسد، من با شما برای رهایی دنیا و با پیام حضرت حق کار خواهم کرد. خودتان را برای دیدن جلال خداوند آماده کنید؛ خود را با عشق الهی شعله‌ور کنید.

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "شور عشق الهی"





## رابطه‌ی استاد و شاگرد

سوامی یوکتشوار خطاب به شاگرد خود پراماهاانسا یوگاناندا می‌گوید:  
 "من از حالا تا ابد دوست تو خواهم بود، اعم از اینکه در پست‌ترین  
 سطح ذهنی باشی یا در متعالی‌ترین سطح خرد."  
 "حتی اگر مرتکب خطا شوی دوست تو باقی خواهم ماند، چه  
 می‌دانم در آن زمان بیش از هر وقت دیگری به من نیاز خواهی داشت."  
 شری شری سوامی یوکتشوار جیری، "جلسات تدریس"





## رابطه‌ی استاد و شاگرد

سوامی یوکتشوار سه ماه پس از مرگش در تاریخ ۱۹ ژوئن ۱۹۳۶ یعنی بیش از سه ماه پس از آخرین باری که یک یوگی آگاهانه قفس بدن را ترک می‌کند) با بدن فیزیکی ظاهر شد و گفت: "برای من غمگین مباشید... شما و من تا زمانی که بدنهای ما در رؤیای - مایای خداوند به شکلی مختلف ظاهر شوند، با هم لبخند خواهیم زد و سرانجام در معشوق کیهانی خود یکی خواهیم شد. لبخند ما لبخند خداوند خواهد بود. سرود وحدت ما در پهنای ابدیت به ارتعاش در خواهد آمد تا به روح‌های هماهنگ با خداوند برسد!"

شری شری سوامی یوکتشوار جیری، "زندگی‌نامه یک یوگی"





## ربطه‌ی استاد و شاگرد

پیر من به من آموخت چگونه از اسکنه‌ی خرد استفاده کنم که خودم را تبدیل به معبدی نمایم تا حضور خداوند را در آنجا دریافت کنم، و هر انسانی اگر به دستورات استادان خود که به روشن‌بینی رسیده‌اند عمل کند، می‌تواند اسکنه خرد را به کار گیرد.

شری شری پراما هانسا یوگاناندا، "جلسات تدریس"





انسان به عنوان تصویر خداوند قدرت اراده‌ی الهی را در درون خود در اختیار دارد که از عهده‌ی هر کاری برآید. والاترین وظیفه‌ی انسان این است که از طریق مراقبه‌ی صحیح چگونه با اراده‌ی الهی هماهنگ شود. شری شری پرماهانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





## قدرت اراده

برای اینکه بتوانید قدرت اراده‌ی خود را پویا کنید، تصمیم بگیرید دست به انجام کارهایی بزنید که گمان می‌کردید قادر به انجامش نیستید. ابتدا از کارهای ساده شروع کنید. همچنان که به مرور زمان اعتماد به نفس شما تقویت شده و اراده‌ی شما پویاتر می‌شود، آن وقت می‌توانید کارهای دشوارتر را هدف قرار دهید. ابتدا از انتخاب درست خود خاطر جمع شوید و سپس به شکست در انجام آن کار هم تن در ندهید. قدرت اراده‌ی خود را درست در جهت مهارت انجام یک وظیفه به کار برید، و از هدر دادن انرژی خود پرهیز کنید، و ضمناً از نیمه تمام رها کردن کاری برای شروع کار دیگر اجتناب ورزید.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "قانون موفقیت"





وقتی به اشتباه هدایت شویم، اراده‌ی انسانی ما دچار خطا می‌شود، اما اگر خرد ما هادی ما باشد، اراده‌ی انسانی با اراده‌ی الهی هماهنگ می‌شود. غالباً برنامه‌ی حضرت حق با کشمکش‌های زندگی انسان دچار ابهام می‌شود، و به این ترتیب ما از هدایت درونی خود که ما را از منجلاب بدبختی‌های می‌بخشد غافل می‌شویم.

شری شری پرامانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"







## قدرت اراده

همواره اطمینان داشته باشید آنچه را در درون آرامتان می‌خواهید نه تنها حق شما است بلکه با اهداف خداوند هم مطابقت دارد. پس می‌توانید از تمامی نیروی اراده‌ی خود برای انجام خواسته‌ی خود استفاده کنید. با این حال ذهنتان را در اندیشه‌ی خداوندی که منشاء همه‌ی قدرت‌ها و فضیلت‌ها است متمرکز کنید.

شری شری پراماهانسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





ذهن انسان آفریننده‌ی همه چیز است. پس همواره باید ذهن خود را در جهت آفرینش خوبی‌ها هدایت کنید. اگر با قدرت اراده‌ی پویا به یک اندیشه‌ی معین چنگ بیندازید، سرانجام این فکر شکل بیرونی واقعی به خود می‌گیرد. زمانی که قدرت آن را دارید که همواره از اراده‌ی خود برای مقاصد سازنده مدد بگیرید، خود کنترل سرنوشت‌تان را به دست می‌گیرید.

شری شری پراماها نسا یوگاناندا، "قانون موفقیت"





## قدرت اراده

اگر از ابزارهای بیرونی که در دسترس شما است، و همچنین از تواناییهای طبیعی خود برای فائق آمدن بر هر مانعی در سر راه خود استفاده کنید، بر نیروهایی که خداوند به شما عطا کرده خواهید افزود. این نیروها همان نیروهای نامحدودی هستند که از نیروهای درونی وجود شما جاری است. شما از قدرت اندیشیدن و نیروی اراده برخوردار هستید. پس از این هدایای الهی بیشترین بهره را بگیرید.

شری شری پرامهانسایوگاناندا، "قانون موفقیت"





شما از عهده‌ی هر آنچه که می‌خواهید بر خواهید آمد. زیرا خداوند همه چیز است و در درون شما جای دارد. اگر یاد بگیرید طبیعت پایان‌ناپذیر حضرت حق را با خود یکی بدانید، می‌بینید همان طور که او می‌تواند از عهده‌ی هر چیزی بر آید، شما هم می‌توانید.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جستجوی ابدی انسان"





اگر قدرت اراده‌ی خود را تقویت کنید، خواهید دید که این رویدادها نیستند که شما را در کنترل خود دارند، بلکه این شما هستید که آنها را کنترل می‌کنید.

شری شری پر امانسا یوگاناندا، "جناس"





نقش شما این است که اشتیاق خود را برای انجام مقاصد ارزنده‌ی خود بیدار کنید. سپس اراده‌ی خود را برای فعال کردن برانگیزید تا از خودتان که به شما نشان داده شده است پیروی کند.

شری شری پراماها نسایوگاناندا، "جلسات تدریس"





به جای پسگفتار

از خداوند خواستم

از خداوند خواستم درد را از من بگیرد

خداوند گفت نه.

وظیفه‌ی من نیست دردت را از بین ببرم، تو خودت باید دردها را رها

کنی.

از خداوند خواستم فرزند معلول مرا شفا بخشد.

خداوند گفت نه.

روح فرزندان سالم است، جسم هم که موقتی است.

از خداوند خواستم به من بردباری عطا کند.

خداوند گفت نه.





بردباری حاصل فرعی آزمایشات سخت است. اعطایی نیست، بلکه باید آن را به دست آوری.

از خداوند خواستم به من خوشبختی بدهد.  
خداوند گفت نه.

خوشبختی در دست خودتان است، من به شما برکت می‌دهم.

از خداوند خواستم رنج را از من بگیرد.  
خداوند گفت نه.

رنج شما را از جاذبه‌های دنیایی دور می‌کند، و به من نزدیک.

از خداوند خواستم روحم را تعالی بخشد.  
خداوند گفت نه.

شما باید خودتان رشد کنید، و من به شما شکل می‌بخشم تا بارور



شوید.

از خداوند خواستم همه‌ی چیزهایی را که موجب لذت بخش بودن  
زندگی می‌شود، به من بدهد.  
خداوند گفت نه.  
به شما زندگی می‌دهم، تا از همه چیز لذت ببرید.

از خداوند خواستم به من کمک کند دیگران را همان قدر دوست  
داشته باشم که او مرا دوست دارد.  
خداوند گفت هان... سرانجام سر عقل آمدی.  
از خداوند خواستم برایم دوستانی بفرستد.  
او شما را فرستاد.

گمنام





## واژه‌نامه

**اثر.** سانسکریت آن آکاش است. گرچه به اتر به عنوان عاملی در تئوری علمی فعلی در مورد ماهیت جهان مادی توجه نمی‌شود، اما هزار سال است که قدیسین هندی به آن در همین زمینه اشاره دارند. پراماهانسا یوگاناندا از اتر به عنوان زمینه‌ای که خداوند فیلم کیهانی خلقت را بر روی آن به نمایش می‌گذارد، صحبت می‌کند. فضا به اشیاء بُعد می‌بخشد، و اتر تصاویر را از یکدیگر جدا می‌کند. این "زمینه" که نیروی خلاق است، همه‌ی ارتعاشات فضایی را موزون می‌کند. و وقتی نیروهای ظریف را مانند انرژی اندیشه و زندگی و ماهیت فضا و منشاء نیروهای مادی و ماده را لحاظ کنیم، عاملی ضروری است.

**استاد.** حضرت حق استادی برای انسان جوینده‌ی خداوند می‌فرستد، و از طریق خرد، آگاهی، خود - شکوفائی و تعالیم این استاد است که



جوینده را هدایت می‌کند. و شاگرد با دنبال کردن تعالیم استاد می‌تواند عطش روح خود را در ادراک خداوند سیراب کند. استادی که به امر خداوند بر سر راه شاگرد قرار می‌گیرد، یک معلم معمولی نیست، بلکه ابزاری است که خداوند از بدن، سخنان، ذهن و معنویت او به عنوان کانالی برای جلب و برگرداندن روح‌های گمگشته به خانه‌ی ابدی‌شان استفاده می‌کند. استاد عامل رهایی انسان‌ها است که خداوند در پاسخ به خواسته‌ی شاگرد برای او منصوب کرده تا از اسارت ماده رهایی یابد.

**انرژی کیهانی.** انرژی کیهانی جرقه‌هایی از هوش است که لطیف‌تر از انرژی اتمی و تشکیل‌دهنده‌ی زندگی است. در رساله‌های نوشتاری هندو از آن به نام انرژی کیهانی یاد می‌کنند. پراماها‌نسا یوگاناندا از آن به عنوان لایف ترون (Lifetron) یاد می‌کند. انرژی کیهانی در اصل اندیشه‌های فشرده‌ی خداوند است؛ ماده دنیای ستاره‌ای و ماده‌ی اصلی زندگی عالم وجود فیزیکی است. در دنیای فیزیکی دو نوع انرژی کیهانی



وجود دارد: (۱) انرژی ارتعاشی کیهانی که در همه جا وجود دارد و سازنده و نگاهدارنده‌ی همه چیز است. (۲) پرانای خاص یا انرژی‌ای که بدن هر انسانی را از طریق پنج جریان یا عملکرد فرا گرفته است و حفاظت می‌کند. جریان **پرانا**، عمل تبلورسازی؛ **ویان**، گردش خون؛ **سامانا**، جذب و تحلیل؛ **اودانا**، متابولیسم و **آپانا**، دفع را انجام می‌دهند.

**بهاگواد گیتا**. "سرود خداوند." این نوشتار مرکب از هجده فصل از حماسه‌های ماها بهاراتا است. قسمت عمده‌ی آن گفتگو بین کریشنا و شاگردش آرجونا در غروب جنگ تاریخی کروکشترا در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از مسیح است. گیتا هم تمثیل است و هم تاریخ و مقاله‌ای معنوی است در مورد جنگ درونی بین گرایش‌های خوب و بد انسان.

**پراماهانسا**. عنوانی معنوی که نشانه‌ی استادی است. و این اسم را فقط یک استاد می‌تواند به شاگرد خود عطا کند. معنای لغوی پراماهانسا "قوی والا" است. در نوشتارهای هندو، هانسا یا قو نشانگر تمایز معنوی



است. این عنوان را سوامی شری یوکتشوار (استاد یوگاناندا)، به او عطا کرد.

تمرکز. این تکنیک از نظر علمی به ما کمک می‌کند، که توجه خود را از همه‌ی چیزهایی که ذهن را منحرف می‌کند، بیرون کشیده و به روی یک چیز متمرکز کنیم. مانند تمرکز بر حضرت دوست.

تناسخ. بنابر اصلی که در نوشتارهای هندو مطرح می‌شود، انسانی که در شبکه‌ی آرزوهای مادی نیمه تمام گرفتار می‌آید، مجبور است بارها و بارها آن قدر به زمین بازگردد تا این که آگاهانه به موقعیت خود به عنوان فرزند خداوند دست یابد.

چشم معنوی. آجنا چاکرا، جایگاه چشم معنوی یا هشیاری مسیح در انسان است، جایی که شاگرد در تمرکز بر آن وحدانیت را با خداوند تجربه می‌کند.

ریشی. بیننده، انسان‌های متعالی و بخصوص قدیسین روشن بین هند



باستان که از خرد الهی برخوردارند، و وداها به گونه‌ای شهودی بر آنها مکشوف شده است.

**شهود.** دانش جامع روح که انسان بدان وسیله می‌تواند ادراک حقیقت را مستقیم و بدون واسطه‌ی حواس خود تجربه کند.

**فرا هشیاری.** هشیاری خالص، شهودی، دریافت جامع و پیوسته شادان روح است. گاهی کلاً به وضعیت‌های گوناگون تعالی که در مراقبه تجربه می‌شود اطلاق می‌گردد، اما بطور اخص نخستین حالت یکی شدن با خداوند در وضعیت مراقبه است. در این وضعیت انسان هشیاری نسبت به خود را از دست می‌نهد و خویشتن را می‌شناسد که در تصور خداوند آفریده شده است.

**کارما.** کارما اثرات کردارهای گذشته از زندگی فعلی یا قبلی است. ریشه‌ی سانسکریت آن کِری یعنی انجام دادن است. قانون تعادل کارما چنان که در نوشتارهای هندو آمده است، کنش و واکنش، علت و معلول،





کاشت و برداشت است. هر انسانی در مسیر پرهیزکاری و اندیشه‌ها و اعمال خود، ریخته‌گر سرنوشت خود می‌شود. هرگونه انرژی که او عاقلانه یا غیرعاقلانه به جریان انداخته باشد، باید به عنون نقطه‌ی آغاز آنها مانند دایره‌ای که بیرحمانه خود را کامل می‌کند، به خودش بازگردد. فهمیدن معنای کارما به عنوان قانون عدالت در خدمت آزادسازی ذهن بشر از خشم بر علیه خداوند و انسان است. کارمای انسان او را از یک زندگی به زندگی‌های بعدی آن قدر دنبال می‌کند تا یا تمام شود و یا تعالی یابد.

**کریا یوگا.** کریا یوگا علم معنوی مقدسی است که هزاران سال پیش در هند شروع شد. کریا یوگا شامل تکنیک‌های خاص مراقبه است. که تمرین آن موجب معرفت به ذات خداوند می‌شود. یوگاناندا توضیح داده است که ریشه‌ی سانکسیریت کریا، کری یعنی انجام دادن، کنش و واکنش است. بنابراین کریا یوگا یعنی وحدت بالایتناهی از طریق کنش خاص یا آیین



خاص کریا است.

**مایا.** یوگاناندا در توضیح مایا می‌گوید: واژه‌ی سانسکریت مایا یعنی "اندازه‌گیر". مایا نیروی سحرآمیزی است در خلقت که ظاهراً محدودیت‌ها و تقسیمات در غیرقابل اندازه‌گیری و غیرقابل تقسیم وجود پیدا می‌کند. مایا خود طبیعت و دنیا‌های شگفت‌انگیزی است که همواره به عنوان تناقض با تغییرناپذیری الهی، در جریان مراحل تغییر است. در نمایشنامه یا طرح خداوند، تنها عملکرد شیطان یا مایا تلاش برای منحرف کردن ذهن انسان از خداوند به ماده و از واقعیت به غیرواقعی است.

**مراقبه.** این حالت تمرکز درونی با هدف درک خداوند است. مراقبه‌ی واقعی از طریق ادراک شهودی است. پس از این که شاگرد به تمرکز ثابت و عمیق دست یافت؛ و توجه خود را از حواس قطع کرد، و بهیچوجه تحت تأثیر حسی دنیای خارج نبود، در مراقبه‌ی کامل است.



مکاشفه. ارتباط، اتحاد روح با ماده، اتحاد روح فردی با روح کیهانی یا روح کلی. یکی از مکتب‌های فلسفی هندو و اصطلاحاً عبارت از نوعی تربیت روحی و تعلیم نفسانی است، که مشهيات نفس سرکش را مهار و رام می‌کند.

**هشیاری.** انسان در هشیاری فانی سه حالت را تجربه می‌کند: هشیاری بیداری، هشیاری خواب و هشیاری رؤیا. اما فراهشیاری روح خود و خداوند را تجربه می‌کنند. همان طور که انسان فانی نسبت به کل بدن خود هشیار است، انسان متعالی نیز نسبت به کل جهان که همانند بدن خود آن را حس می‌کند، هشیار است. و در مرحله‌ی بعد نیز هشیاری کیهانی وحدت با حضرت حق را تجربه می‌کند.

**یوگی.** کسی که یوگارا تمرین می‌کند، و این تکنیک علمی را برای درک و شناخت خداوند به کار می‌گیرد، یک یوگی است. اعم از این که متأهل یا مجرد باشد؛ مسؤولیت‌های دنیایی داشته باشد یا از دنیا چشم‌پوشی



کند. تلاش می‌کند روح فردی را با روح اعلا یکی گرداند.  
مرجع: کتاب‌های یوگاناندا و اوپانیشاد





*Spiritual Diary, An Inspirational  
Thought for Each Day*

*By: Pramahansa Yoganada*

*Translated by: Mrs Mahin Milani*

مهین میلانی به سال ۱۳۱۷ در مهاباد متولد شد. اصلاً به روستای میلان از روستاهای تبریز تعلق دارد. پس از فارغ التحصیل شدن در رشته ادبیات و زبان انگلیسی از دانشسرای عالی تهران. (دانشگاه تربیت معلم کنونی) به دریافت لیسانس نائل شد. سپس مدت بیست و دو سال در وزارت آموزش و پرورش در دبیرستانهای تهران. دانشگاه تهران و دانشسرای راهنمایی تهران به تدریس اشتغال ورزید. وی از سال ۱۳۴۵ در کنار تدریس دست‌اندرکار ترجمه نیز می‌باشد.



از این مترجم:

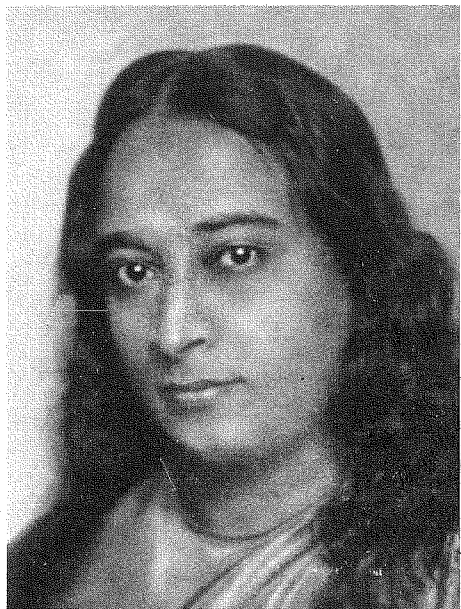
- ۱- زن در هند: نوشته پادمینی سن گوپتا، چاپ ۱۳۴۵ سفارت کبری هند.
- ۲- آموزش و پرورش کهن و نوین: نوشت ای.بی. کاستل چاپ ۱۳۴۹ شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۳- ندای مردم، ایمان من: نوشته خانم ایندیرا گاندی، چاپ ۱۳۶۳ نشر طوس.
- ۴- ایوان مخوف: نوشته هنری ترویات. چاپ ۱۳۶۴، نشر رسام.
- ۵- بلوغ در ساموا: نوشته دکتر مارگارت مید. چاپ ۱۳۶۵، نشر ویس.
- ۶- اختلالات پیش از عادت ماهانه: نوشته دکتر نیلز لارسن چاپ ۱۳۶۲، نشر درسا.
- ۷- انسان در جستجوی معنا: نوشته دکتر ویکتور فرانکل. چاپ ۱۳۶۶، نشر درسا.
- ۸- هنر انسان شدن: نوشته دکتر کارل راجرز، چاپ ۱۳۷۶، نشر فاخته.
- ۹- جنایت در کلبه سپید: نوشته مارگارت میلار، هرگز چاپ نشد.
- ۱۰- هنر زیستن در اینجا - و - حالا، نوشته دکتر آبراهام مزلو، نشر فراروان سال

۱۳۷۶







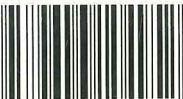




## Sri Sri Paramahansa Yogananda

- دنیا در ذهن خداوند فقط یک فکر است.
- انسان‌ها قربانی عادات و هیجانات خود هستند.
- غبطه و ترس موجب رنگ‌پریدگی می‌شوند و عشق موجب درخشش چهره.
- بعضی از مردم دچار بیماری حسادت، خشم، نفرت و رشک هستند، و در نتیجه دنیا تبدیل به بیمارستان روانی شده است.
- ترس نمی‌تواند در قلب آدم خانه کند.
- با نور شهودی که در محراب می‌سوزد، در معبد مراقبه هیچ بیقرازی، هیچ تلاش عصبی یا جستجویی وجود ندارد.

ISBN: 964-6104-95-9



9 789646 104952

