

در باب شناخت خویشتن

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

www.ketab.ir



سرشناسه: واسودو، جاگی، ۱۹۵۷-م.

Vasudev, Jaggi, Sadhguru, 1957-

عنوان و نام پدیدآور: در باب شناخت خویشتن/اساد گورو؛ ترجمه فرهود مذهبی فرد.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۰۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Flowers on the Path, 2012.

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life: موضوع

موضوع: خودسازی

(Self-actualization) Psychology: موضوع

شناسه افزوده: مذهبی فرد، فرهود، ۱۳۶۷، مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۴

رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۰۱۳۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ

در باب شناخت خویشتن

ساده گورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

ویراستار: سمیه رسیلی

حروف چین و صفحه آرا: نسرين فيضی

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۵ - ۰۲ - ۷۷۴۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸

نشانی انتشارات ترنگ: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	چرا در خود فرو می رویم؟
۱۳	اساساً هر آنچه که می پنداریم نیستیم!
۱۵	گذشته ها، گذشته!
۱۸	همان گونه که فکر می کنیم همان طور رفتار می کنیم
۲۲	کارما در بافت زندگی شماست، نه در نحوه عملکرد شما
۲۴	روان پریشی و نیاز به سرگرمی کاذب
۲۷	قربانیان جرم
۳۱	رقابت برای تکه ای نان!
۳۳	علت های نامشخص، معلول های پنهان
۳۶	نزاع در روش
۳۹	تقسیم کردن جهان به خوب و بد!
۴۲	زباله دانی به نام ذهن
۴۵	حکمرانی بر دنیا یا خدمت به آن، انتخاب شما.
۴۸	جدا شدن از امور دنیوی؟ مسئله این نیست.
۵۱	انکار معنویت

۵۳	آیا به چیزی که نمی‌دانید، واقف‌اید؟
۵۶	انتخاب‌های اجباری، تصمیم‌های درست
۶۰	سکون جایز است، امار کودهرگز
۶۳	ورای پنج ادراک حسی
۶۶	نقشه‌ای مشخص
۶۸	تعیین سرنوشت
۷۱	فروپاشی دیوارهای کاذب درون
۷۳	خارج از مرزهای اسارت
۷۷	گامی در زمان
۸۰	سبکی از زندگی که میزان انرژی درونی شما را بیان می‌کند
۸۳	پویایی
۸۷	معامله بزرگی که امروز در سر دارید، چیست؟
۹۰	هنر درک کردن
۹۳	کریکت بازی کردن بدون رقیب
۹۶	روی مزیت‌های خود تمرکز کنید
۹۸	دعا، اتصالی بین ما و معنویت
۱۰۰	گروه‌ها را بگشایید
۱۰۲	قدم گذاشتن در مسیری معنوی
۱۰۴	زندگی با فرزندان، تازه می‌شود
۱۰۸	خلقتی به دست خالق
۱۱۲	در باب انحطاط یک حباب
۱۱۵	ایشا کری یا

مقدمه

گل‌ها به روش‌های مختلف احساسات آدمی را برمی‌انگیزند. بسیاری از شاعران، عاشقان، عارفان و خنیاگران دوره‌گرد، گل را همچون نمادی غنی به کار برده‌اند. ظرافت و لطافت گل، در کنار عطر خوش و عمر کوتاهش، شکل اسرارآمیز و پرنقش‌ونگاری به این منبع جاودان شگفتی داده است. با آن‌که گل قرن‌هاست موضوع ترانه‌ها، کتاب‌ها و بسیاری از ابیات و غزلیات بوده است، اما هنوز سرسختانه از افتادن در دام کلیشه سر باز می‌زند.

استعاره کلاسیک «نیلوفری آبی در مرداب» هنوز هم یادآور این است که چطور در این دنیا حضور داشته باشیم، ولی متعلق به آن نباشیم. این استعاره، فرد را با عمق آگاهی ناگهانی شگفت‌زده می‌سازد، به گونه‌ای با همه اعجازش زشتی را به زیبایی، ناخالصی‌ها را به پالایش و آشوب را به آراستگی تبدیل می‌کند. «زنبق دره» نماد شکوه و جلالی طبیعی در جهان مادی است.

فلسفه بودیسم در خصوص مراقبه در همین تمثیل به‌خوبی نمایان

می‌شود که در آن بودا گلی را در دست نگه داشته و به آن زل زده است. بعد از مدتی، راهب ماهاکاشیپا در کنار او لبخندی می‌زند. او تنها راهبی بود که موضوع را فهمید.

دانش کهن مرتبط با یوگی‌ها به‌طور گسترده‌ای از نماد گل استفاده کرده است. ستون فقرات انسان را به ساقه و مغز وی را به گل شبیه می‌داند. این ساقه به مراقبت و نگهداری بسیار دقیق نیاز دارد که بدون آن «شکوفایی» ذهن غیرممکن خواهد بود. همچنین سنگ‌هایی در این مسیر وجود دارد تا به جوینده کمک کند مسیر پیشرفتش را هموار سازد. چاکراها یا مراکز انرژی در بدن هم به‌صورت گل توصیف می‌شوند که زمان فعالیت، شکوفا می‌شوند. در نتیجه کل این سفر معنوی برحسب شکوفایی گل برنامه‌ریزی می‌شود.

هدف غایی یا اوج پیشرفت در معنویت، به‌صورت شکوفایی گل بصیرت و شعور در انسان، افراشتن ساهاسرارا یا نیلوفر آبی توصیف می‌شود و وقتی بعد از تلاشی طولانی، جوینده تصمیم می‌گیرد فارغ از هرگونه ناامیدی بار مالکیت دنیوی را زمین بگذارد و همچون نماد نیلوفر آبی تبدیل به منبعی برای آگاهی شود، دیری نمی‌گذرد که وی به مرشد^۱ تبدیل می‌شود.

این کتاب شامل مقالاتی است که سادگورو برای ستون «درخت سخنوری»^۲ در روزنامه تایمز در هند نوشته و منتشر کرده است. این

1. guru

2. Speaking Tree

مقالات سال‌ها به‌طور روزانه، زیبایی، شوخ‌طبعی، شفافیت و خرد را به زندگی‌ها القاء کرده است؛ زندگی‌هایی که از خشونت و یکنواختی آزرده بود. در میان صفحه‌های روزنامه که به تغییر بازار سهام و اخبار بین‌المللی اختصاص داشت، این مقالات لحظه‌ای، بینش (درون‌بینی) و سکوت غیرمنتظره‌ای را برای خواننده به ارمغان می‌آورد.

تفکرات جدی، گزاره‌های صریح و مراجعه سادگورو به امور جاری زندگی، توانسته آگاهیرا برانگیزد. با این حال به‌طور اجتناب‌ناپذیری سرزندگی و شور را به بحث زندگی افزوده است.

این مقالات همچون گلی، خوانندگان را سرمست می‌کند و احساسات آنان را برمی‌انگیزد و مثل نسیمی ملایم در صبحگاه، چشم‌اندازی تازه در پنداشت و باور کهنه آنان می‌گشاید.

نسیمی خوش که پدیده‌ها را به بازی می‌گیرد، دیوانه می‌سازد و مست می‌کند. نسیمی که به شخص متذکر می‌شود زندگی در عمیق‌ترین حالتش، معمایی نیست که حل شود؛ بلکه رازی است که باید تجربه گردد.

این کتاب دعوت‌نامه‌ای برای شما است تا این نسیم خوش را تا رسیدن به مبدأ آن دنبال کنید.

آرونهاتی سوبرامانیام^۱